



# BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand november 2012

Spreuk van de maand:

**Een diploma is een bewijs van wat je hebt geleerd, niet van datgene wat je kunt.**

- Onbekend

\*\*\*\*\*

*Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwskrant*

\*\*\*\*\*

*Er is veel informatie over bewust worden. Om jou als beginner niet te overladen maar ook voor jou als lezer, meer op de hoogte van allerlei theorieën, willen we beide van informatie kunnen voorzien. [Dit deel wat je apart kunt aanklikken](#) is een extra deel in de nieuwskrant en kun je op **eigen verantwoording** lezen. Wij geven informatie door en het is aan jou om hier je eigen gedachte over te laten gaan en je **eigen keuze** te maken.*

**Haal uit de nieuwskrant wat goed is en past bij jou.**

\*\*\*\*\*

**In deze nieuwskrant** kun je de volgende artikelen lezen:

**Allerlei activiteiten:**

- Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach
- Biodanza lessen in Den Helder
- Link Gezond Verstand Avonden
- Naar de activiteiten kalender van Agaphe

**Verzamelde nieuwsberichten:**

- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je? Modellen geven ook duidelijkheid binnen een bedrijf*
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever Misss-communicatie*
- [een link](#) - *Eucalyptus; met open ogen & frisse adem; door Karin Breugelmans*
- [een link](#) - *Een nieuw ruilsysteem*

**Voeding Sup-lement**

- [een link](#) - *'Van volkorenbrood worden we alleen maar dikker'; door Menno 't Hoen, bakker*

**En verder:**

- [een link](#) - *Wat zegt de Tzolkin over 27 oktober t/m 8 november, 9 t/m 21 november*
- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes;*
- [een link](#) - *Uitgelicht: "Meer zijn dan je brein", het nieuwe bewustzijn van sensitieve pioniers door Marian van den Beuken en Monique Timmers, te bestellen bij Agaphe*
- [een link](#) - *Ben jij een geboren optimist?; bron Marian Palsgraaf*

\*\*\*\*\*

## **Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach**

Er zijn thema's in ons leven die telkens terug komen. We ontvangen signalen totdat we ze eigen hebben gemaakt en ermee om kunnen gaan.

Hoe herkennen we deze signalen? Wat is hier de onderliggende boodschap van?

Wil je hierover praten, kan dat tijdens onze maandelijks terugkerende strandwandeling.

Wandelen is een uitstekende manier om in beweging te komen. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk kom je tijdens een wandeling in beweging. Door beweging kun je patronen doorbreken en weer met een frisse blik naar dingen kijken.

Wij organiseren maandelijks een wandeling langs het strand waarbij we iedere maand een ander thema uitlichten.

Het thema kan zich uiten binnen drie verschillende niveau's, lichamelijk, geestelijk en spiritueel.

Kijk op de website [www.marceloosterbeek.nl](http://www.marceloosterbeek.nl) met welk thema we wandelen.

Het leven is een reis, het kan opluchten om persoonlijke ervaringen te delen tijdens deze reis. Je hoeft niet alleen te reizen, er zijn veel ervaringsdeskundigen. Laten we elkaar ontmoeten en op weg helpen door ervaringen uit te wisselen tijdens de wandeling.

Wij, Joke en Marcel, organiseren deze wandeling, geschikt voor jong en oud.

We starten de wandeling bij opgave van 1 persoon tot een maximum van 8 personen, ook individuele begeleiding binnen de groep is mogelijk.

**De bijdrage** is €5,- per persoon, inclusief koffie, thee of (warme) chocolademelk.

Voor opgave of meer informatie kunt u terecht bij:

Joke Oosterbeek 06-44993248

Marcel Oosterbeek 06-44993240 of mail naar [wandeling@marceloosterbeek.nl](mailto:wandeling@marceloosterbeek.nl)

Aangezien van tevoren niet vast staat van welke strandopgang we vertrekken is het raadzaam uw deelname aan ons door te geven.

*Wat is een lifecoach*

*Een lifecoach heeft een opleiding gevolgd in vragen stellen, die je bewust maken van je eigen proces.*

*Dus ook; Wat is de vraag die ligt onder de vraag die je stelt en ben je dat bewust.*

*Door verschillende oefeningen, kun je beter in je kracht komen staan. Maar ook kun je enkele methodes meekrijgen wanneer je deze nodig heb je deze dan kunt inzetten, je lichaam herkent deze dan direct.*

*Tijdens de wandeling kunnen we elkaar onbewust coachen, we hebben immers allen onze eigen ervaringen en kunnen hier zelfs deskundig in zijn. Deze kennis kunnen we met elkaar delen.*

*Is er behoefte aan een persoonlijk gesprek en/of oefening, dan wil Marcel deze graag met je doen.*

\*\*\*\*\*

## **Biodanza lessen in Den Helder**

Met heel veel blijdschap stel ik je op de hoogte van Biodanza lessen die ik samen met Marleen van Koeveringe, haptonoom en biodanzadocent, elke woensdagavond geef. Deze begint om 19.30 en zal rond 21.30 afgelopen zijn.

Je bent van harte welkom om kennis te maken met wat Biodanza is, in de dansschool Ambiente op de Baljuwstraat 176 in Den Helder.

Er is ruim plek om te parkeren en bus 34 stopt vlakbij.

Biodanza is voor iedereen, het is de Dans van het Leven.

Een pad van zelfontwikkeling dat al dansend wordt verkend en ontwikkeld.

Biodanza is het Zelf Ervaren, steeds authentieker worden.

Het volgende gedichtje geeft het mooi weer:

*"Dance as though no one is watching you,  
Love as though you have never been hurt before,  
Sing as though no one can hear you,  
Live as though heaven is on earth"*

Mensen zijn sociale wezens. We hebben elkaar nodig om samen te leven.

De Chileen Rolando Toro, grondlegger van de Biodanza, zei daarover: "Als alle mensen op deze planeet met elkaar zouden dansen, zou er geen oorlog meer zijn."

Ook in ons land wordt het steeds belangrijker om oog te houden voor onderling begrip en respect. Angst en onzekerheid verhardden onze maatschappij en verstarren ons vermogen om soepel met elkaar om te gaan. Die spanning zet zich vast in lichaam en geest.

Biodanza helpt ons op een natuurlijke manier om ons op een aangename manier te ontspannen.

INSTROMEN kan altijd, we bieden 2 kennismakingslessen achter elkaar aan voor 10 euro, daarna kan er een 10 ritten kaart gekocht worden voor 100 euro en als mensen af en toe een losse les willen volgen kan dat ook voor 15 euro.

Graag tot ziens!

Froukje Bottema telnr. 0223-628940

meer informatie op de website van Froukje, [www.therapie-ontspanning.net](http://www.therapie-ontspanning.net)

Marleen van Koeveringe tel. 072-5614789

meer informatie op de website van Marleen, <http://biodanzametmarleen.nl/wordpress>

\*\*\*\*\*

## **Overzicht Gezond Verstand Avonden**

Voor een volledige agenda en meer informatie: [www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl)

\*\*\*\*\*

***Naar de activiteitenkalender:  
de Agaphe kalender!***

### **Mantra's, klanken en gedichten**

Datum: **dinsdag 6 november**

Aanvang: **20.00 uur, vanaf 19.30 is de kerk open en er is thee en koffie**

Entree: **€10,-**

Locatie: **De Nicolaaskerk** ligt achter Westerlanderweg 61

Er is volop parkeergelegenheid naast de kerk.

Aanmelden mag: **tel. 0223 532882 of [truus@opwellingen.nl](mailto:truus@opwellingen.nl)**

[Klik hier voor meer informatie](#)

### **Klankschalen concert met Rob Dullart**

Datum: **dinsdag 6 november**

Aanvang: **20.00 uur**

Entree: **€15-**

Locatie: **Slot Schagen**

[Klik hier voor meer informatie](#)

## Spirituele Beurs van Haarlem

Datum: **zaterdag 10 en zondag 11 november**

Aanvang: **12.00 – 17.00 uur**

Entree: **€ 5,- voor 1 dag en € 8,- voor 2 dagen**

Locatie: **Steunpunt voor Ouderen, van Oosten de Bruijnstraat 60, 2014 VS Haarlem**

Gratis parkeren op het parkeerveld van de Westergracht 72,  
de slagbomen blijven de gehele dag open!

Kijk voor informatie op de website: **[www.nickysplace.nl](http://www.nickysplace.nl)**

[Klik hier voor meer informatie](#)

\*\*\*\*\*

*Wil je je activiteit geplaatst hebben?*

*Geef dit dan duidelijk aan in je mail. Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen. Stuur deze naar: [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)*

*Uitgebreide teksten (affiches) die door ons samengevat moeten worden, worden niet geplaatst.*

*Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze één op één kan worden overgenomen in de agenda.*

*En heel belangrijk: zorg dat de informatie voor de nieuwskrant is aangeleverd voor de 25-ste van de maand. Daarna zal de activiteit alleen in de agenda geplaatst worden.*

\*\*\*\*\*

## Verzamelde nieuwsberichten

\*\*\*\*\*

### Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?

**Persoonlijk:** Het bewustworden van je eigen doen en handelen kan zeer confronterend zijn. Daarbij zul je steeds meer facetten van jezelf ontdekken. Durf je eerlijk naar jezelf te kijken en te luisteren naar de stem van je ziel?

**De wereld om je heen:** Welke informatie neem je tot je? Brengt het je angst of wil je het weten? Zodra je meer kanten van een verhaal kent, kun je kiezen en je eigen pad hierin gaan.

**Eigen verantwoordelijkheid nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdrijft angst.** Nu word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

Je kunt je niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar kies je bewust om mee te lopen, en dat is prima, zolang het maar jouw keuze is.

**Neem dat tot je waar je je goed bij voelt zodat je bewust kunt kiezen.**

Als je over jezelf zegt dat bewust bent, klinkt het alsof het proces af is, je weet alles al. Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

Met nieuwe inzichten/informatie is het bewustworden een nooit stoppend, groeiend proces.

De stukjes die ik schrijf over bewustworden zijn persoonlijke gebeurtenissen, inzichten verweven met vragen die ik jou stel om vanuit dat standpunt naar het onderwerp te kijken. Ik ben benieuwd naar jouw inzichten.

## **Beter leren omgaan met elkaar**

Hoort dit stukje niet met "Beter leren omgaan met jezelf" te beginnen? Als je jezelf beter leert begrijpen kun je een ander ook beter begrijpen. Uiteindelijk leiden alle situaties tot inzichten, wij denken en handelen door hoe wij zelf naar onze omgeving kijken.

Nu zijn er allerlei modellen denkbaar waarin je de ander kunt plaatsen om hen beter te begrijpen. Een aantal worden besproken en uitgelegd in de komende maanden.

*Is er een model die jij hanteert, laat het ons weten.*

Door bewust te zijn van de onderlinge verschillen kunnen we onszelf verrijken en dit meenemen in andere relaties. Door deze aan onszelf te toetsen, ontdekken we wat goed is om (meer) te ontwikkelen in onszelf.

Uiteindelijk hebben we het hele spectrum in ons maar hebben we een voorkeursstrategie. Deze strategie is o.a. voortgekomen/ontstaan vanuit situaties uit onze jeugd en uit zelf bescherming.

Zoek je een omgeving die hetzelfde functioneert als jij, waar veel herkenning en overeenstemming is en waarmee je op één lijn zit, of wil je groeien waarbij je leert van andere inzichten van een ander.

Juist het aanvullen en het compenseren van elkaars zwaktes kan heel boeiend zijn.

Let wel: Zet deze modellen in vanuit je hart. Als dit wordt ingezet vanuit eigen belang en manipulatie, dus vanuit het denken, worden de modellen misbruikt. Houd jezelf scherp zodat het geen kunstje wordt, zo verlies/verloochen je je eigen wijsheid.

Gebruik de modellen zuiver zodat deze je verrijken.

## **Modellen geven ook duidelijkheid binnen een bedrijf**

Er zijn een aantal ingrediënten nodig om een goed functionerend team te creëren. Dat bestaat onder andere uit hardwerkende collega's en werknemers. Maar onderschat ook de goede en collegiale werksfeer niet. Want werknemers die plezier in het werk hebben, presteren beter. Dus wilt u een goed functionerend en gezellig team. Goedgevoel.be zet de 11 vervelende type collega's voor u op en rij, inclusief de oplossing.

### *1. De locomotief*

Zijn wil is wet. Heeft hij een idee, dan wordt er van u verwacht dat u dit zonder tegenstribbelen uitvoert. Voor een goede samenwerking is het belangrijk dat u assertief bent, en kalm en redelijk blijft. Laat de 'locomotief' weten hoe u zich voelt onder dit gedrag en hoe een andere manier van communiceren een hoop problemen kan voorkomen.

### *2. De perfectionist*

Bij hem kan het altijd groter, beter en sneller. Goed werk wordt over het hoofd gezien en niet gewaardeerd. Een perfectionist is even streng naar zichzelf toe als voor zijn collega's. Doe niet uw best om zijn standaard te halen, want de lat ligt gewoonweg te hoog. Probeer hem ervan te overtuigen dat een lagere en haalbare verwachting in sommige gevallen beter is voor het moraal van de werknemers.

### *3. De status-quo liefhebber*

Deze werknemer is allergisch voor veranderingen. Kondigt u desondanks toch een verandering aan - hoe vermomt ook -, dan kunt u er vanuit gaan dat hij zal proberen de verandering te ondermijnen of te saboteren. Betrek de status-quo liefhebber vanaf het eerste begin bij de verandering en noem het een 'evolutie' of 'een stap vooruit'. Door ze te laten meedenken bij het verbeteren van het systeem, zal de weerstand afnemen.

### *4. De het-is-mijn-taak-niet-collega*

Hij weigert kleine klussen uit te voeren, omdat ze niet tot zijn takenpakket behoren. Feitelijk is dit de professionele versie van 'burgerlijke ongehoorzaamheid' of 'stiptheidsacties' en is dit een manier van wraak nemen op collega's of leidinggevenden. Meestal voelt hij zich slecht behandeld en is daardoor het enthousiasme in zijn werk verloren. Vaak is het aanbieden van een cursus of nieuwe uitdaging de oplossing.

### 5. De roddelaar

Het verspreiden van roddels en andere verhaaltjes, geeft de roddelaar het gevoel belangrijk te zijn. U kunt de roddelaar te slim af zijn door de juiste cijfers en informatie door te spelen aan degenen die hiervan op de hoogte dient te zijn. De roddels hebben dan geen effect meer.

### 6. De pessimist

De pessimist ziet de wereld in een negatief perspectief. Alles is slecht en hij ziet nooit een licht aan het einde van de tunnel. De oplossing is de negatieve houdingen en gedachtegangen te vervangen door positievere. Dat is inderdaad makkelijker gezegd dan gedaan. Het is in dit geval dan ook een kwestie van de aanhouder wint.

### 7. De niet-toegewijde

Een werknemer die niet-toegewijd is, vindt het werk niet zo belangrijk en mist regelmatig deadlines. Hierdoor wordt het werk nog zwaarder voor de rest. Als het lang aanhoudt gaan steeds meer collega's denken 'als hij het niet doet, waarom zou ik het dan wel nog doen?'. Stel duidelijke doelstellingen, deadlines en verwachte resultaten. Houdt goed in de gaten of taken ook echt worden uitgevoerd en grijp tijdig in.

### 8. De criticus

Zijn missie is niet akkoord gaan. Het maakt niet uit welk idee, plan of doelstelling u aandraagt, hij vindt altijd wel een manier om het hele project de grond in te boren en de schuld in uw schoenen te schuiven. Om de vloer met de criticus aan te vegen, benadrukt u dat u zijn zorgen graag serieus neemt, maar niet goed begrijpt waar het vandaan komt. Als u dit weet vol te houden, zal de criticus, bij gebrek aan echt goede redenen, vanzelf afhaken.

### 9. Het klein kind

Mokken, met de voeten stampen en in een hoekje zitten kniezen als het mis gaat, dit grote kind trekt al het kleutergedrag uit de kast om zijn zin te krijgen. Het probleem is echter dat dit klein kind nooit heeft geleerd de basis van zijn emoties te herkennen. Hij heeft het gevoel er alleen voor te staan. Steun is dus de beste oplossing in dit geval.

### 10. De opofferaar

Deze collega heeft het gevoel alles op te offeren voor zijn carrière. Hij is degene die 's ochtends het licht aan doet en 's avonds als laatste de deur achter zich dicht trekt. Het is een harde werker, maar tussen neus en lippen door laat hij wel eens weten dat hij het gevoel heeft een slaaf te zijn en dat niemand waardeert wat hij allemaal doet. Waarschijnlijk kunt u dit type het snelst gelukkig maken, door domweg uw waardering uit te spreken voor het werk dat hij verzet. Hoe meer collega's het horen, hoe beter het is.

### 11. De zelf-kastijder

De zelf-kastijder ziet alles als zijn fout en zoekt de oorzaak altijd bij zichzelf. Hij probeert continu beter te presteren en geeft zichzelf een onvoldoende voor alles wat hij doet. Hij heeft weinig zelfvertrouwen. Laat de zelf-kastijder aan de hand van harde cijfers zien dat hij wel goed werk levert en dat als er eens iets mis gaat dat niet per definitie gelijk zijn schuld is.

\*\*\*\*\*

## **Uit balans, je tijdelijke raadgever**

Ben je er klaar voor te luisteren wat bepaalde signalen je te zeggen hebben?

Signalen van: je lichaam, je omgeving, situaties, kinderen of dieren?

Oefening baart kunst: van *onbewust onbekwaam* naar *bewust onbekwaam* naar *bewust bekwaam* naar *onbewust bekwaam*.

## **Miss-communicatie**

Communiceren doen we met en zonder woorden. Hierbij hebben we een eigen perceptie, waardoor we vaak zelf, bewust/onbewust, voor/over de ander gaan invullen. Dit doen we om te laten merken dat we elkaar begrijpen, of om een beeld te vormen van onze eigen

herinneringen waardoor we denken de ander te begrijpen.

Dit kan leiden tot irritatie, laat mij eens uitspreken (de ander neemt het gesprek over) of je begrijpt mij niet (de invulling strookt niet bij jouw beleving).

Alles wat een ander zegt, zegt alleen iets over de ander; hoe zij/hij met eigen perceptie vanuit zijn belevingswereld naar de buitenwereld kijkt. Hier naar handelend, kun je opmerkingen en aanmerkingen van de ander bij de ander laten. Je hoeft je dan niet geraakt te voelen.

De belangrijkste vorm van miscommunicatie ontstaat wanneer je vanuit een andere energie level met elkaar in gesprek bent.

Tijdens zo'n gesprek kun je diverse signalen oppikken. Zoals je ongemakkelijk voelen, je niet begrepen voelen, neigen tot afbreken van het gesprek. Heel interessant is als je dit herkent dat je door zelf verantwoording te nemen het gesprek een eigen wending kan geven. Er zijn dan verschillende mogelijkheden als pleasen, afronden, verder kabbelen of je kunt je gaan afstemmen op de ander en laten merken dat je vanuit je hart communiceert.

Wat zijn de voordelen van je *afstemmen* op je gesprekspartner?

Je hebt het gevoel dat je elkaar begrijpt en vanuit deze positie kun je met een goed gevoel een gesprek afronden en de ander een goed gevoel geven. Wanneer het afstemmen vanuit een juiste intentie bedoeld is zal de ander opener zijn naar jou toe. Wanneer een gesprek zakelijk is, kun je eerder je doel bereiken.

Zijn er nadelen? Misschien voel je jezelf minder gezien. Krijg je het gevoel je altijd aan de ander aan te passen. Merk dan als je open staat voor contact, je dit geen moeite kost. Als je warme oprechte belangstelling hebt voor de ander krijg je deze terug, al is dit misschien niet gelijk op dat moment en/of zelfs van dezelfde persoon.

Kun je elkaar niet bereiken, kun je leren van deze situatie met deze gesprekspartner. Dit kan jou inzichten geven of je een vervolg aan deze ontmoeting wilt geven.

Voel je vrij om met energie levels te spelen en te ontdekken of dit voor je werkt en of het bij je past. Er zijn vele wegen die naar Rome leiden.

Miscommunicatie geeft een onbehaaglijk gevoel.

Herken je ook de miscommunicatie met jezelf?

Luister je voldoende naar je intuïtie? Leef je vanuit je gevoel waarbij je achteraf kunt zeggen, ik heb dit voorvoeld?

Is tijd een belangrijke factor voor jou? En baal je als alles anders loopt dan gepland? Had jij hierbij andere mogelijkheden gehad maar luisterde je niet naar je gevoel?

Wat zegt je onderbuik over een ontmoeting? Wat gebeurt er als denken en voelen elkaar afwisselen? En als je terug kijkt op een specifieke situatie, klopte je onderbuik gevoel?

Als je voldoende signalen ontvangt en deze negeert, is dit een vorm van miscommunicatie.

Een interessant onderwerp om te onderzoeken. Het Universum zorgt voor ons en hierop vertrouwend, gebeurt ons wat we nodig hebben.

Miscommunicatie komt voor, hoe ga je hiermee om?

Eigenlijk bijzonder dat het zo vaak goed gaat, of denken we dat het goed gaat.

Achteraf kan het zijn dat de ander een belangrijk deel van wat je vertelde niet heeft gehoord. Dit heeft o.a. te maken met persoonlijke voorkeur.

Wat belangrijk is voor jou hoeft dat niet voor de ander te zijn. Maar ook kan iets belangrijks voor een gevoelstype anders beleefd worden dan bijv. een praktische type. Een persoonlijke voorkeur kan zich ook uiten in geluid, smaak of hoe iets eruit ziet etc.

Bijvoorbeeld: Bij aanschaf van een nieuwe muziekinstallatie, kan voor de één kleur doorslaggevend zijn terwijl bij de ander het geluid belangrijker is.

- Maar ook... Hoe zit de ander in zijn vel, op welk moment wordt wat voor soort informatie verteld, na een lange drukke werkdag, of op een moment van synchroniciteit waarbij je elkaar versterkt en energie geeft...
- Bij uitwisselen van belangrijke informatie via mail, kunnen er snel misverstanden ontstaan. Face to face is de meest ideale manier om te zien of de informatie overkomt en hoe deze wordt ontvangen. Dan zijn telefoon en mail slechts hulpmiddelen.

*Pas wanneer je leert te luisteren om te begrijpen,  
in plaats van te luisteren om te reageren,  
ontstaat er echt contact.*

ingestuurd door: Ellie Keizer, Ridderkerk

Iedereen slaat fragmenten van gebeurtenissen/verhalen in verschillende delen van zijn hersenen op. Op het moment dat er naar een herinnering gevraagd wordt, worden uit verschillende opslagplaatsen informatie verzameld en maken je hersenen het plaatje compleet.

Dit kan er dan heel anders uitzien dan hoe het oorspronkelijk is gebeurd/verteld.

Vanuit deze kijk is het logisch dat ieder een eigen waarheid heeft en waarvan je meestal overtuigd bent van je eigen gelijk.

#### *Miscommunicatie in de praktijk*

*Tijdens de organisatie van het festival zijn we tegen een aantal van deze herkenbare punten aangelopen. Wij doen ons best om zo open, duidelijk en transparant als mogelijk te zijn.*

*Terwijl wij ervan zijn uitgegaan bezoekers en medewerkers voldoende op de hoogte te hebben gesteld van de hoe's en waarom's voor en tijdens het festival, bleken enkele meningen hierover verdeeld of waren het niet eens met de gang van zaken. Dat maakte dat wij in bepaalde opzichten duidelijker of directer moesten worden, het heeft ons scherper gemaakt. In enkele gevallen is de samenwerking gestopt en heeft zelfs tot een breuk geleid. Dat zijn zware lessen. Als ik bepaalde lessen niet goed heb geleerd, zijn deze meerdere keren op mijn pad gekomen. Soms begreep ik niet wat de bedoeling was, moest ik ingrijpen vanuit de organisatie (vanuit een soort ego, wij hebben het festival zo voor ogen) of kon ik in vertrouwen zijn en loslaten, alles laten zijn zoals het -bedoeld- is (het Universum heeft de oplossing). En als ik ingrijp is dat dan de oplossing die zo bedoeld is vanuit het Universum?*

*Agaphe en Joke zijn niet hetzelfde. Vanuit Agaphe ben ik genoodzaakt soms impopulaire beslissingen te nemen. Helaas speelt geld hierbij een rol. Wij hebben een stichting die geen winstoogmerk heeft. De stichting wil wel gezond blijven en geen verlies draaien. Door populaire beslissingen te maken, maken we de enkeling misschien wel gelukkig maar kunnen daardoor andere activiteiten niet doorgaan waardoor we minder mensen kunnen bereiken. En hierdoor kunnen we het niet iedereen naar de zin maken, er zullen altijd uitzonderingen blijven. Ik zou je graag willen uitnodigen om eens een kijkje te nemen bij ons in de keuken. Organiseren is en blijft een uitdaging, en fijn dat hier voldoende mensen bij stilstaan! Zondag 21 oktober, Dag van Verbinding, een dag met fijne, mooie ervaringen en verbindingen. Wij willen iedereen bedanken voor hun bijdrage aan het succes van deze dag, voor jullie inzet, steun en aanwezigheid.*

*Voor ons was het een heel leerzame periode en zijn ook dankbaar dat zij, die op de achtergrond hun deel leverden, ons nieuwe inzichten gaven om zo om te kunnen gaan met de verschillende uitdagingen die we zijn tegengekomen.*

Ik realiseer me dat bepaalde situaties als gevolg van miscommunicatie mij diep hebben geraakt. De emotie naar de ander toe, het los kunnen laten en een plek kunnen geven. Ik besef dat als ik dit kan laten rusten, me concentreer waar ik mee bezig ben en me dus niet met de ander bezig houd er een rust neerdaalt tot diep in mij. Ik herken het hier en nu, en alles is dan goed, een weldaad voor de mens.

We hebben keuzes om in ons verleden/heden en toekomst te zitten, het is maar net waar we voor kiezen. Als we dit bewust zijn kan dit de nodige miscommunicatie voorkomen.

Willen we de ander begrijpen, en begrijpen we onszelf vanuit welke ervaring/positie we spreken, voorkomt dit veel narigheid na een miscommunicatie.

Als toegift: Hoe mooi is het miscommunicatie te zien als een hulpmiddel voor innerlijke groei.

**Het geluk dat je vindt, is anders dan het geluk dat je zoekt.**

**Bettie Cantineau**

\*\*\*\*\*



## **Eucalyptus; met open ogen & frisse adem**

Eucalyptus is inheems in Australië en Tasmanie, en wordt ook wel Gomboom of Koortsboom genoemd.

Koortsboom; omdat de boom snel groeit kan ze veel water aan de grond onttrekken. Om deze reden zijn deze bomen aangeplant bij moerassen en poeltjes om deze te laten opdrogen en zo de (malaria-)mug te bestrijden.

Maar ook vanwege de antiseptische en pijnstillende werking van de olie.

Jules Verne beweerde, dat waar de eucalyptusbomen groeien, geen moeraskoorts voorkomt.

In de aromatherapie wordt veel gebruik gemaakt van [Eucalyptus Globulus en Eucalyptus Radiata](#) en deze twee vormen samen een heerlijk ruikende, veelzijdige mix.

De etherische olie wordt gedestilleerd uit de bladeren. Bij temperaturen van meer dan 30°C is de olie al brandbaar en daarom wel eens de oorzaak van hevige bosbranden.

Tegelijkertijd heeft de boom een bijzondere manier ontwikkeld om te overleven, want verscholen in het hout van de wortels liggen scheuten die alleen ontkiemen bij grote hitte.

Aboriginals, een natuurvolk, maken vaak gebruik van de krachtige antiseptische en zuiverende werking.

Eucalyptus olie wordt gebruikt bij luchtwegaandoeningen, koorts, infecties en behandeling van wonden zoals brandwonden, blaren, herpes en insectenbeten.

Ze pletten daarvoor de bladeren en leggen ze op de huid om te helen, pijn te verlichten en infecties te bestrijden.

In westerse landen gebruiken chirurgen een Eucalyptus oplossing om operatiewonden schoon te spoelen. Ook in tandpasta, kauwgom, cosmetica en zalven en hoestdrank wordt Eucalyptus veel gebruikt.

**TIP voor de zorg:** [Verdampt](#) in de kamer van een zieke zuivert hij de atmosfeer en bevordert de genezing. Als er een besmettelijke ziekte heerst, kan deze olie in het hele huis worden gebruikt om verspreiding van de infectie te voorkomen. Of op de werkplek middels [een usb-verdamper](#).

Eucalyptus is bekend van toepassing in sauna's en heeft een heilzame werking op de luchtwegen. Dit gegeven kun je ook op subtiel nivo inzetten.

Elke inademing brengt nieuwe energie in het lichaam, en met elke uitademing laten we de gebruikte, oude energie weer gaan: de longen zijn voortdurend verwickeld in een proces van ontvangen en loslaten. Eucalyptus olie helpt de longen om dit proces te vergemakkelijken.

Ook op psychologische vlak kan Eucalyptus helpen om oude gevoelens en gedachten te laten gaan, om ruimte te scheppen voor nieuwe, frisse gedachten en gevoelens.

Pas Eucalyptus toe om verheldering te geven, en tegelijkertijd de concentratie geven die nodig is.

Het beschermt tegen negatieve gedachten.

Plaatsen waar ruzies of conflicten hebben plaatsgevonden, waar negatieve energie voelbaar is kunnen met Eucalyptus worden gereinigd.

De plantboodschap van Eucalyptus is: 'Ik open je de ogen'.

**NB!** Niet inwendig gebruiken, is dan al in lage dosering giftig. Niet gebruiken op baby's, en kan een astma aanval uitlokken bij sommige patiënten.

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën. En dat kan door iedereen (met de juiste kennis) en op heel veel verschillende manieren.

Bijvoorbeeld door etherische olie te verwerken in een massage olie, door het te verdampen in een werk- of kantoorruimte, door er huidverzorgende producten mee te verrijken of ermee te koken.

En aromatherapie is een holistische therapie omdat je op zowel lichaam als geest werkt. Het kent huis-tuin en keuken toepassingen, wordt in de zorg gebruikt, maar ook in een huidverzorgings-, massage- of spirituele praktijk.

## **Aromatherapie voor iedereen!**

Voor cursusdata tot eind 2012, aromabenodigdheden, gratis recepten, gratis e-boek, informatie en aanmelden:

<http://www.elementsaromatherapy.nl>

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

\*\*\*\*\*

### **Een nieuw ruilsysteem**

Op internet is er veel over ruilsystemen te vinden o.a is er een gratis e-book die gebruik maakt van equi als ruilmiddel, te lezen. Een ruilsysteem waarbij *iedereen maand* een minimale hoeveelheid equi ontvangt om maandelijks van rond te komen. Dit is een soort basis inkomen. Het idee is dan dat zij die meer nodig hebben ernaast kunnen werken. Dat betekent dat de baas het werk zo aantrekkelijk mogelijk zal moeten maken.

Iedereen volgt zijn passie en doet wat hij/zij graag wil, werken is niet meer noodzakelijk. Dat zal een verschuiving geven in het arbeidsproces wat voor veel onrust zal zorgen en tegelijkertijd veel plezier en energie geven.

Maar wat doe je dan met je vrije tijd?

In de nieuwe situatie kun je bijwerken voor een aanvulling van het basisinkomen, je meer bezig houden met je hobby (de creativiteit wordt meer geprikkeld) en/of bezig zijn met vrijwilligerswerk enz. Hoe dicht ligt dit naast werken in het arbeidsproces?

Vele mantelzorgers zijn tegelijkertijd thuishulp, zij worden in de nieuwe situatie dan ook erkend en krijgen een basisinkomen om zonder financiële zorgen dit te blijven doen.

Hobby kunstenaars kunnen full-time kunstenaar zijn.

Er zijn meer voorbeelden en allen krijgen nu een basisinkomen.

Niet werken beteken voor een deel van de bevolking het zelfde als 'Vakantie hebben'. Het zal altijd vakantie zijn, dat betekent niet dat er niet meer gewerkt wordt. Er blijven altijd klusjes liggen voor in de vakantie, neem het onderhoud van huis, tuin en andere klusjes die je uitstelt omdat je huidige werk wel veel vrije tijd in beslag neemt.

Werk staat nu voor het verrichten van arbeid waar een bepaald loon tegenover staat. Werk bepaalt een groot deel, misschien wel het grootste deel, van je leven. En dat is niet wat het behoort te zijn.

Wordt alles vrijblijvend, verandert hetzelfde werk in werken als werkwoord wat ook vertaald kan worden naar passie.

Ineens wordt werk je passie, hoe anders voelt dat? Je werkt omdat je zekerheid, vastigheid, het vertrouwde, het met elkaar verwezenlijken van doelen, het groepsgevoel met collega's, wilt behouden. Jij zult weer als mens schitteren waarvoor je bedoeld bent.

Het uitwerken van een nieuw systeem is niet eenvoudig. Na het lezen van het equi-systeem word ik heel blij en tegelijkertijd komen er veel vragen op. Het systeem zegt dat de baas een deel van het loon hoeft te betalen, immers krijgt iedereen al een basisinkomen. Dat betekent dat er voor de baas voordelen aan zitten. Tegelijkertijd betekent het dat diegene die werkt eerst het basisloon verdient en pas daarna voor zijn bijverdienste. Dit was in oorsprong niet de bedoeling.

Om deze onduidelijkheden aan de kaak te stellen, erover te discussiëren en ervaringen uit te wisselen met allen en hen die gebruik maken van bestaande systemen, kunnen misschien eenvoudige oplossingen worden bedacht.

Zo zijn er al eigen munten in omloop. Neem bijvoorbeeld de Bijlmer Euro. Deze maakt gebruik van de euro door er een sticker op te plakken. Zo is er geen noodzaak om een eigen munt te ontwikkelen nodig. Mooi initiatief.

Voordelen van een eigen munt: De lokale economie wordt gestimuleerd. Producten gaan vers van het land naar de lokale winkels, voorkomt onnodig vervoer naar veilingen en verspreiding over supermarkten in het gehele land of zelfs naar het buitenland.

Maar ook gebruiksspullen, en kleding kunnen geruild worden.  
*Hoe mooi is dit? Feitelijk is dit de bron waaruit alles is ontstaan.*

Wanneer we het geld uit het systeem halen gaan we terug naar het oorspronkelijke product of dienst, hoe deze tot stand komt en oorspronkelijk bedoeld is. We houden rekening met het welbevinden van mens en dier, met respect naar de omgeving en de natuur. Hoe mooi is dit om dit met elkaar te realiseren?

De kracht van dit systeem is dat we onderlinge verschillen en hiermee onze sterke punten kunnen inzetten als ruilmiddel.

Als er één op één geruild wordt vervalt de munt eenheid en zo bezien, kan alles gratis. Ook gratis is maar een woord waar veel emotie aan hangt: het zal wel niets zijn tot de hebbelijkheid ten top, als het maar gratis is.

Wanneer we gratis beschouwen als ruil middel kunnen we leven vanuit vrijheid. Wat je voor de één doet komt via een omweg bij je terug. Dit is een omschreven kosmische wet: de wet van compensatie (zie nieuwskrant april 2012' Het spel des levens' bij Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes).

De voordelen van een ruilsysteem zonder euro.

We kunnen met elkaar bepaalde activiteiten meer betaalbaar houden. We kunnen elkaar inspireren bij het ontwikkelen van nieuwe activiteiten. En kan ernaast een netwerk ontstaan die ook bij ziek en zeer ingezet zou kunnen worden.

Ook vervallen banen die gecreëerd zijn. Bijv. kregen we laatst 3 brieven over zorgtoeslag, wat in één brief afgehandeld kon worden. Banen die hun bestaansrecht ontlenden aan ziektes, of de zwakkere in de samenleving en om deze reden in stand worden gehouden.

We kunnen ervan uitgaan dat het huidige systeem in de toekomst niet meer gaat werken, komende veranderingen zullen en niet zonder slag of stoot plaatsvinden. Wanneer we nu hierop inspelen, zal als de economie in elkaar klapt ons niet treffen.

Wil je mee denken, heb je ideeën laat het weten. Wanneer er voldoende belangstelling is, prikken we een datum en regelen we een locatie om hier over te brainstormen. Heb je hiervoor interesse, stuur hiervoor een mail naar [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)

\*\*\*\*\*

## *Voeding supplement*

\*\*\*\*\*

Waar staat deze rubriek **Voeding Supplement** voor?

Een **voedingssupplement** is een voedingsmiddel dat bedoeld is als aanvulling op de "normale" voeding. Het is, volgens de wet, een geconcentreerde bron van één of meerdere vitamines, mineralen of andere nutriënten met een voedingskundig of fysiologisch effect. Meestal worden voedingssupplementen met het doel van gezondheidsbevordering gebruikt, deze werking is echter niet altijd wetenschappelijk bewezen.

Deze rubriek **Voeding Sup-lement** echter gaat het over persoonlijke ervaringen, jouw toevoeging of aanvulling, tijdens een zoektocht in de wereld van voeding/geestelijk voeding.

\*\*\*\*\*

### **'Van volkorenbrood worden we alleen maar dikker'**

Volkoren brood, gezond?

De volkorenbus van Voorlichtingsbureau Brood raast door Nederland. Bakker Menno 't Hoen raadt aan de bus te mijden. Volkoren is volgens hem helemaal niet gezonder.

Er raast een levensgevaarlijke volkorenbus door Nederland waaruit vrolijk dartelende jongens en meisjes springen die ons vol willen stoppen met volkoren broodjes onder het mom 'Wat je ook doet, volkoren is altijd goed!' Omdat ik als bakker gedwongen meebetaal aan deze campagne van het Voorlichtingsbureau Brood, voel ik me geroepen u te waarschuwen: van brood, volkoren of wit, word je niet gezonder.



Het Voedingscentrum propageert al 60 jaar de Schijf van Vijf, met daarin een grote rol voor koolhydraatrijke voeding: een volwassen man wordt geacht zeven boterhammen en vijf opscheplepels pasta, rijst of aardappelen per dag te eten. Wel het liefst volkoren natuurlijk: dat is altijd goed.

Het Voedingscentrum vertelt ons niet dat één volkorenboterham een groter effect op je bloedsuikerspiegel heeft dan één eetlepel suiker. Dat komt door de hoge glycemische index van zowel witte als volkoren tarweproducten: de maatstaf voor het effect van koolhydraten op je bloedsuikerspiegel.

Dat betekent dat koolhydraten uit tarwe snel worden afgebroken tot de in het bloed opneembare vorm glucose. Sneller zelfs dan door het eten van eenzelfde hoeveelheid slagroomtaart. Door deze snelle opname stijgt de bloedsuikerspiegel, waardoor de alvleesklier insuline afgeeft en de suikers in het bloed opneembaar worden voor spieren en organen. De energie die niet wordt gebruikt, zet het lichaam om in vet. Voor een moment waarop je lichaam wel energie vraagt, maar geen koolhydraten beschikbaar heeft om aan deze behoefte te voldoen.

#### Insulinegehalte

Als we het advies van het Voedingscentrum volgen, krijgen we bij iedere maaltijd koolhydraten binnen. Hierdoor blijft het insulinegehalte in ons bloed hoog, waardoor het onmogelijk is om onze reservevoorraad vet aan te spreken en waardoor het buikje blijft. Niet ondanks ons goede gedrag, maar dankzij ons goede gedrag.

Het Voedingscentrum hamert alleen op de vermeende voordelen van volkoren: vezels, vitamines, mineralen en een langere verzadiging, waardoor je minder trek in tussendoortjes krijgt. Het tegendeel is waar: door de hoge glycemische index van (volkoren) tarwe heeft je alvleesklier de neiging om méér insuline af te geven dan nodig is om je bloedsuikerspiegel weer op het normale niveau terug te brengen. Het gevolg is een dal waardoor je geneigd bent om twee uur na je ontbijt of lunch naar een tussendoortje te grijpen.

Blijven over: de mineralen en vitamines. Helaas wordt volkorenbrood in Nederland vaak te snel gemaakt, waardoor het van nature aanwezige fytinezuur niet wordt afgebroken. Dat gebeurt alleen tijdens een lang rijproces. Fytinezuur belemmert de opname van mineralen als ijzer, zink en calcium door ons lichaam.

En vitamines? In volkorenbrood zitten alleen een paar B-vitamines. Een volkorenboterham bevat slechts 2 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B1. Eet in plaats hiervan eenzelfde hoeveelheid (30 gram) venkel en je hebt al drie keer méér vitamine B1 binnen.

#### Bloedsuikerspiegel

Door eenzijdig de voordelen van volkoren te belichten (vitamines, mineralen, vezels) wordt de kern van het probleem overschaduwd: de hoge glycemische index die voor volkoren en witte tarweproducten gelijk is. Terwijl we denken gezond bezig te zijn door veel volkoren producten te eten, jagen we in feite telkens onze bloedsuikerspiegel tot enorme hoogte. Als we deze energie niet gebruiken, worden we dik.

Hoe anders is het in Frankrijk. Daar moet brood in de eerste plaats lekker zijn.

Mooi, crèmewit stokbrood om door de vinaigrette van de salade te halen. Volkoren is voor varkens, zei broodprofessor Calvel. De subtiele aroma's van tarwe komen alleen in een goed wit brood naar boven.

Het wordt tijd om brood de nederige plaats te geven waar het past: als begeleider van de maaltijd. Als iets dat lekker is in plaats van gezond. En als u het eet: kies dan voor een goed gemaakt stuk brood zonder toevoegingen dat een lange rijstijd heeft gehad. Haal vezels, vitamines en mineralen uit groente en fruit. En doe vlug een stap opzij als de volkorenbuis komt aandenderen.

Menno 't Hoen is eigenaar van [bakkerij vanmenno](#).

*Persoonlijke noot: Laat je niet gek maken door allerlei tegenstrijdige informatie. Je kunt dankbaar zijn dat je het verhaal van twee kanten hoort. Je kunt zelf afvoelen wat het beste bij je past. Geen mens is gelijk en wie weet klopt de bovenstaande tekst niet voor jou. Sta open voor allerlei informatie en laat los wat niet bij je past. Geniet van dat wat je tot je neemt, eet smakelijk!*

\*\*\*\*\*

## **Wat zegt de Tzolk'in**

### **Het thema van 27 oktober t/m 8 november is passie en het doel alertheid.**

Een veilig en stabiel leven kan rustgevend zijn, maar komt je ziel ook daadwerkelijk tot haar recht? Wees je bewust van de muren die je om je heen hebt opgebouwd. Haal ze neer en laat je levensenergie ongeremd stromen. Ervaar de synchroniteit in je leven. Besef dat je meer bent dan alleen je persoonlijk levensverhaal. Pijn en verdriet behoren tot het verleden. Neem wat er werkelijk is waar en dat is liefde. Je bent hier om moeder aarde in haar ascentieproces te ondersteunen. Maak je los van je dagelijkse beslommingen en volg het pad van de moeiteloosheid.

### **Het thema van 9 t/m 21 november is inzicht en het doel tolerantie.**

Op het moment dat er een blinde vlek grip op je krijgt, projecteer je deze vaak op anderen. Belangrijk is dat je hiervan loskomt en op zoek gaat naar de betekenis van het gebeurde. Op deze wijze ontwikkel je de nodige tolerantie naar jezelf en naar je omgeving. Ervaar dat je werkelijk van jezelf houdt. Je mag je eigen grenzen trekken. Je mag sterk en je mag ook zwak zijn. Breng de aspecten die je niet van jezelf kunt accepteren vanuit de kracht van je hart naar huis, want ze horen bij je. Hierdoor word je compleet.

Uit Tzolkin Dagboek, Leef met de dagenergie  
Van Kees Visser en Barbara C. Roth

\*\*\*\*\*

## **Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes voor november:**

<http://www.boudicca.de/kruiden4-nl.htm> Kruidenremedies zelf maken.

<http://www.astrologie.ws/kruiden/hop.htm> Geneeskrachtige kruiden.

<http://www.youtube.com/watch?v=ldO9VTDa0c&feature=share> Clearing of the lower bodies: mental, emotional & physical. *engelstalg*

<http://www.hartenziel.nl/tests> Test jezelf.

[http://www.menscentraal.nl/tekst\\_Ed\\_Nissink3.html](http://www.menscentraal.nl/tekst_Ed_Nissink3.html) Mens Centraal; niet alleen leerzaam voor organisaties.

<http://www.youtube.com/watch?v=kq2YzilmYUE> Leven vanuit je hart. Geven is leven.

*Engelstalg*

[http://www.youtube.com/watch?v=9HFA3tsp\\_Zo](http://www.youtube.com/watch?v=9HFA3tsp_Zo) Ram Dass - Fierce Grace is een aangrijpende documentaire over spiritualiteit, bewustzijn, healing en de onverwachte genade van het ouder worden.

Via Facebook deel ik, Agaphe door Joke Oosterbeek, mooie spreuken en interessante informatie, je bent van harte welkom om zo nu en dan een kijkje te nemen in deze enorme vergaarbak, verrijk jezelf.

\*\*\*\*\*

## **Uitgelicht: Meer zijn dan je brein**

*het nieuwe bewustzijn van sensitieve pioniers*

**Auteurs: Marian van den Beuken en Monique Timmers**



Sensitieve pioniers willen leven en werken vanuit het zijn. Er gebeurt momenteel zoveel dat het steeds urgenter wordt om ons diep in onszelf te verankeren. Daar vinden we vrede, vertrouwen, optimisme. Zo stijgen we uit boven onze instincten en conditioneringen.

Als we leven vanuit het zijn, is er vanzelf groei en vernieuwing in ons leven. In dit boek vind je praktische handvatten om vanuit dat nieuwe bewust-zijn in de wereld te staan. Je zult merken dat je niet alleen bent. Samen met vele andere sensitieve pioniers geef je de wereld een nieuwe richting.

*Wij zijn een partnership aangegaan met Succes boeken.*

*Dit is een uitgever die alleen boeken uitgeeft voor zelfontwikkeling.*

*Bestel je een boek, zonder extra kosten, via onze website, dan ontvangen wij als dank een kleine provisie. Voor een overzicht van alle boeken kun je gaan naar [www.agaphe.nl](http://www.agaphe.nl)*

*Ons doel is om deze extra inkomsten aan te wenden voor het organiseren van boeiende lezingen door het uitnodigen van interessante mensen.*

*Help je mee?*

*Bedankt voor je vertrouwen.*

\*\*\*\*\*

*Het mooiste wat je kunt worden is jezelf*

\*\*\*\*\*

## **Ben jij een geboren optimist?**



2. Waar ga je mee om?

Welke mensen heb jij om je heen, positieve- of negatieve mensen? Maak het je missie om negatieve mensen uit de weg te gaan. Zorg ervoor dat je je omringt met mensen die positief zijn, die je steunen en het beste uit je halen.

W [www.justbeyou.nl](http://www.justbeyou.nl)

F [www.facebook.nl/marianpalsgraaf](https://www.facebook.nl/marianpalsgraaf)

Warme groet, Marian Palsgraaf

\*\*\*\*\*

**Sorry**, dat ik in mijn enthousiasme jou overlaadt met informatie wat misschien nieuw voor je is.

**Sorry**, dat het daardoor lijkt alsof ik weet hoe het zit, integendeel, ik leer nog iedere dag.  
**Sorry**, dat ik hierbij voorbij ga aan jou kennis en jou inzicht, omdat jezelf het beste weet wat goed voor jezelf is.

*Mogelijk dat jou levensstijl een gewoonte is geworden waar geen ruimte is geweest voor informatie die je de andere kant laat zien.*

*Deze informatie kan mogelijk voor essentiële en radicale veranderingen zorgen. Misschien ben je hier nog niet klaar voor. Wanneer je deze informatie op een ander moment (en) in een andere context tegenkomt, zul je dit op een andere manier gaan beluisteren. En misschien is dat het juiste moment om hiermee aan de slag te gaan.*

*De reden dat ik het je vertel is om je bewust te maken van je keus. Door je in contact te brengen met deze voor jou onbekende informatie ga je je eigen mening mogelijk herzien.*

*Je kunt je eigen keus maken en herzien, doe dit, maar wel zo dat het jouw keuze is, een keuze die je bewust hebt gemaakt!*

*Als ik je dit niet vertel en je deze informatie onthoud, voelt het als een soort van verraad omdat je mogelijk met deze informatie andere keuzes had willen maken. Mogelijk ondervind je nu of nog steeds de gevolgen van jou eerder genomen beslissing, was je onwetend en kon je er niets aan doen. Met de kennis die je nu bekend is kun je nieuwe beslissingen nemen die mogelijk een positieve bijdragen leveren aan je gezondheid en welzijn.*

*Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?*

*Hoever sluit jij je af van je omgeving door je bijvoorbeeld een eigen voedingsstijl aan te meten?*

*En hoe geloofwaardig ben jij voor jezelf als je dit verkondig en je je eigen "waarden" overtreedt?*

*Eenmaal meer bewust geworden, worden we door signalen geprikkeld alert te blijven, zodat we ook constant onze eigen waarden kunnen bijstellen.*

*Zitten we in een kring waarin een bepaald gegeven als waar beschouwd wordt, kan het zijn dat we geconfronteerd worden met een "geleerde" of ervaringsdeskundige die een andere invalshoek belicht, waardoor we onze waarheid nog eens onder de loep kunnen nemen.*

*Dus ook voor de bewuste mens is het belangrijk mee te blijven bewegen en open blijven staan voor andere meningen en de veranderingen in de wereld en niet in je eigen flow te blijven hangen.*

*Succes!*

We sluiten de Nieuwskrant af met de volgende tekst:

- 1. Als je iets leuk vindt, geniet ervan.**
- 2. Als je iets niet leuk vindt, vermijdt het.**
- 3. Als je iets niet leuk vindt, maar het niet kan vermijden, verander het dan.**
- 4. Als je iets wat je niet leuk vindt, niet kan of wil vermijden of veranderen, aanvaardt het dan.**
- 5. Je kan pas iets aanvaarden door je perceptie erover te wijzigen.**

\*\*\*\*\*

Nuttige links.

**Reageren** op de nieuwskrant: [klik hier](#)

**Tip** voor de nieuwskrant: [klik hier](#)

Wil je meer weten, sta je open voor andere/deze inzichten?

[Lees dan verder](#) en tref je de sites waar deze informatie te vinden is.

We willen oprecht zuivere informatie uitwisselen. Op het moment van plaatsen van het artikel staan we hier achter, misschien kijk jij er anders tegen aan. Het kan ook zijn dat in de loop van de tijd deze kennis bijgesteld moet worden.

In alle oprechtheid en zonder winstbejag willen we, jouw link en/of persoonlijke informatie of

informatie om te delen, plaatsen, waar mogelijk in overleg en met toestemming van de auteur. Mogelijk kan aangereikte informatie niet geverifieerd worden waardoor deze of gene zich benadeeld kan voelen.

Onze bedoeling is door informatieve artikelen te plaatsen jou als lezer van de nieuwskrant te prikkelen en op je op zoek zal gaan naar deze schrijver, site of dit onderwerp. Op deze manier wordt het web met bereikbare informatie door deze tips voor iedereen bereikbaar.

*Wij vermelden graag **activiteiten** en hebben een aparte rubriek met links naar interessante **collega nieuwsbrieven**.*

*Maak jij een **nieuwsbrief** die passend is bij ons concept, plaatsen wij graag jouw link.*

*© Overname of vermenigvuldiging van informatie is uitsluitend toegestaan met vermelding van bron en handhaving van verwijzingen in deze informatie.*

*Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.*





**De wereld om je heen:** Welke informatie neem je tot je? Brengt het je angst of wil je het weten? Zodra je meer kanten van een verhaal kent, kun je kiezen en je eigen pad hierin gaan.

**Eigen verantwoording nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdrijft angst.** Nu word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

Je kunt je niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar als je meeloopt kies je bewust om een meeloper te zijn, en dat is prima. Zolang het maar jouw keuze is.

\*\*\*\*\*

## *Inhoud extra informatie van de nieuwskrant*

\*\*\*\*\*

Merkaba 2012 en daar voorbij

Geheugen, magnetische velden en Merkaba

\* Ons geheugen wordt vooral bijeengehouden door een magnetisch veld dat zich rond het brein bevindt, binnenin de schedel en rondom het hoofd. Dat veld is verder verbonden met iedere cel in het brein, via individuele magnetische velden binnen elke cel. Het geheugen is afhankelijk van een levend magnetisch veld, bijna net als een computer. De verbinding daarvan met het magnetische veld van de aarde, wordt op dit moment in wetenschappelijke kringen nog niet begrepen.

\* Als er geen middel is om het geheugen te beschermen, zal het uitgewist worden, dan is het alles weg. Het zal net zo iets zijn als het loskoppelen van een computer terwijl je net middenin een bestand zit. Dan is alles gewoon weg. Dat is precies wat er gebeurde met de Atlantiers en anderen, die de poolverschuiving overleefden, maar die niet over actieve Mer-ka-ba's beschikten.

\* Deze zeer geavanceerde mensen, bevonden zich plotseling in de situatie dat zij totaal onwetend waren. Ze hadden high-tech lichamen en high-tech geesten, maar het was alsof er een grote pc op tafel stond zonder software, met niets van binnen. Dus de bevolking die overleefde, dat waren er enkelen, moest helemaal van voren af aan beginnen. Ze moesten terug naar af: bedenken hoe ze zich warm moesten houden, hoe ze vuur moesten maken enz.

\* In feite vergaten ze alles. Ze vielen door de dimensies en gingen over naar een volstrekt onbeschermd staat en eindigend in deze zeer dichte wereld. Ze belandde in een zeer dicht aspect van deze planeet en moesten helemaal opnieuw leren overleven, behalve de meesters met een hoger bewustzijn, waren er nog 2 groepen op aarde die in die tijd over actieve Mer-ka-ba-velden beschikten: met name de Nephilim en de Siriërs, ons moeder en vader-aspect, hielden hun velden levend en konden zo hun bewustzijn behouden.

Veranderingen in het magnetische veld

\* Het is bekend, dat de afgelopen 50 jaar het magnetische veld van de aarde voortdurend zwakker is geworden. De laatste tijd is het magnetische veld aan ongehoorde veranderingen onderhevig. Volgens de Maya's zal het magnetische veld op een gegeven moment op een nulpunt komen. Behalve het geheugen is ook het emotionele lichaam verbonden met de magnetische velden van de aarde en als ze veranderen heeft dat een ingrijpende invloed op je emotionele lichaam. Denk ook hierbij hoe de magnetische velden van de aarde beïnvloed worden door de fasen van de maan. De Merkaba biedt in deze tijd van transformatie een stabiel platform om onze emotionele en mentale evenwicht te bewaren en maakt het hierdoor gemakkelijker om de volgende evolutiesprong te maken.

\* Volgens Drunvalo is er verder geen reden om ongerust te zijn. Het wordt een geweldige tijd (NU - 2017) en vertrouwen zal de basis zijn voor alles wat we doen. We worden allemaal door de allerhoogste begeleid. Activeer je Merkaba, blijf in je hart, in liefde en vertrouwen, het goddelijke plan ontvouwt zich vanzelf als een bloem, niet te vroeg, niet te laat, precies op tijd om de nieuwe zonnestrallen op te vangen.

## Awakening The Illuminated Heart (Het Ontwaken van het Verlichte Hart)

\* Awaken The Illuminated Heart workshop wordt meestal gegeven als vervolg op de Flower of Life workshop maar kan ook afzonderlijk gevolgd worden. In deze workshop staat het hart en de heilige ruimte in het hart centraal.

Ontmoeting met Drunvalo Melchizedek

\* Zijn eenvoud, open hart, wijsheid en menselijkheid zijn opvallend. Het is zo mooi om nu de weg naar het Hart verder te kunnen openen, voor wie de weg van het Hart daadwerkelijk wil bewandelen. Zo kunnen steeds meer mensen vanuit hun hart leven en de onbeperkte mogelijkheden van hun hart exploreren. Het is de creatie vanuit het hart die zonder schaduw of dualiteit het nieuwe bewustzijn van de nieuwe tijd zal vormgeven.

Heilige ruimte in het hart

\* De Heilige Ruimte in het Hart is ouder dan de Schepping zelf. Het is de plek van de creatie zelf. Voordat de sterrenstelsels er waren bestond deze plek al. Je hebt altijd deze plek gehad in je Hart en het is er Nu en Altijd. Het bestond voor de Schepping en het zal bestaan zelfs nadat de laatste ster zijn heldere licht heeft uitgestraald. Het is de plek waar de Taal zonder Woorden vandaan komt, de taal die de inheemse volkeren nog spreken zoals de Hopi, de Aboriginals, de Kahuna, de Waitaha Maori's, de Kogi's, de Maya's, etc. Allemaal volkeren die hun oorspronkelijke wijsheid hebben bewaard. Het is de Taal van het Hart om zonder woorden te spreken en te communiceren met elkaar en alles in de Schepping om ons heen.

\* De Heilige Ruimte van het Hart is een tijdloze dimensie van puur bewustzijn waarin alles mogelijk is in het Hier en Nu. In vele oude geschriften en mondelinge tradities wordt verwezen naar deze speciale plek in je Hart, als het Juweel in de Lotus van je Hart.

Een nieuwe wereld gaat open

\* De Awakening The Illuminated Heart workshop is een recente uitbreiding op het fundamentele werk van Drunvalo van de afgelopen 15 jaar. Het biedt een directe deuropening naar Ascensie. De 'feminine way' waarbij dus minder sprake is van ratio en meer van gevoel en intuïtieve technieken.

\* Je 3e oog openen en je 8 prana/licht buizen rond je hoofd, verbonden met je pijnappelklier te herstellen en te activeren zodat je kan creëren voorbij dualiteit uit de eenheid van je hart. Leren hoe je de Alpha-golven in je hersenen kan laten toenemen waardoor je een gevoel van diepe gelukzaligheid en rust kan ervaren. Van hieruit leer je hoe je de permanente gouden hart-Merkaba direct vanuit je hart kan activeren. Krachtige liefdevolle 'tools' en heling voor Ascensie die je zullen helpen in deze tijd van transitie naar Unity en Vrede te gaan om daar stabiel in te kunnen verblijven.

\* Een open hart-chakra en wat je met de Mer-Ka-Ba ook duidelijk ervaart is iets anders dan deze Sacred Space in het fysieke hart. Het is de wereld van de scheppende subtiele energie, het is daadwerkelijk terug naar de Bron van je eigen bestaan, doel en missie hier op Aarde. Het herinneren waarom je hier bent gekomen en om de Eenheid van alles te realiseren.

Het pad van heling en het hart

\* Bijzonder is, dat al zou je maar 15 of 30 min. daadwerkelijk in de Sacred Space in je Hart zitten, je emotionele bagage uit het verleden als het ware wordt opgelost als sneeuw door de zon. Elke keer wordt er weer een stuk geheeld. Als je eenmaal in de Sacred Space van je Hart hebt gezeten wordt het steeds gemakkelijker om er weer in te gaan, tot je vanzelf gaat leven vanuit je hart.

\* Voor die mensen die bewust het pad van het hart willen bewandelen worden een kanaal van het Licht en het Bewustzijn om het leven te dienen. Het is daadwerkelijk het pad van het hart, het pad van Ascension, het pad van de Boeddha, de Christus, het pad van de Eenvoud, de Waarheid en de Liefde. Het pad dat Moeder Aarde in deze tijd juist van ons verlangt!

## Vorbereiding Meditatie

\* Ontspan het lichaam: begin bij de voeten en span al je spieren en pezen, houd 2 tellen vast en laat plotseling los, voel en ervaar hoe de spieren en pezen terugkeren naar een ontspannen staat aan het eind van de fysieke gewaarwording beveel met geestkracht om de ontspanning nog zachter te laten worden op deze manier ga je door het lichaam als eerste de voeten dan enkels-kuiten-scheenbeen, bovenbeen en achterzijde, de billen, de rug (druk de schouders iets naar achteren) en duw op de onderrug, de nek (richt je kruin sterk naar de hemel alsof er aan wordt getrokken), span de gezicht spieren (kaken wangen wenkbrauwen mond) hierna de hals

richt je aandacht op het kuiltje onder aan de hals, trek dat naar binnen en breng je kin schuin naar voren. Span je borstspieren druk je handen in elkaar en richt je schouderkoppen naar binnen, de buik span eerst de onderste buikspier de driehoek onder de navel goed gespannen voel het aan als een driehoek, stapel dan de andere lagen erbovenop voer de druk op, en laat los. Nu zou het lichaam volledig ontspannen moeten zijn reis in gedachten nog een keer door het lichaam en als je nog ergens spanning voelt, span aan en laat los.

\* Breng de handen in de schoot, linkerhand onder met de handpalm naar boven leg de rechterhand in de linker met de rug naar beneden gericht, breng de duimen tegen elkaar, controleer of de rug recht staat in lijn met de zwaartekracht en breng de kin iets naar de borst toe, zodat nek en schouders ontspannen blijven sluit de ogen heel licht.

\* Plaats de tong tegen het gehemelte achter de voortanden. Start de ritmische ademhaling: Haal langzaam gedurende 6 polsslagen (tellen) volledig adem. Houd gedurende 3 polsslagen de adem in. Adem langzaam gedurende 6 polsslagen uit door de neus. Wacht 3 polsslagen voor de volgende ademhaling. Herhaal dit in volledig bewustzijn een aantal keren, minimaal zes en maximaal naar behoefte als richtlijn tien a vijftien maal. Laat dan de gedachte en de aandacht los en start met de meditatie de adem zal alles vanzelf in dit tempo doorgaan. Adem in en uit door de neus, zorg er voor dat het een constante stroom is alsof je dooreen rietje ademhaalt, de buik zet uit tijdens de inademing en trekt zich in bij het volledig uit ademen.

\* Deze meditatie direct laten volgen op de Adem oefening. Als je deze meditatie los van de ademhaling wilt doen leest dan eerst voorbereiding tot Meditatie. Je handpalmen liggen op elkaar, duimen zijn aangesloten, de tong is licht tegen het gehemelte aangedrukt de ogen zijn licht gesloten. Geef eerst jezelf opdracht om met niets anders en met volledige aandacht aan deze meditatie te beginnen. Een affirmatie kan zijn: moge de kracht die vrijkomt bij deze meditatie alle wezens van dienst zijn en mij steunen om de ander zo krachtig mogelijk te dienen.

\* Begin terwijl je in meditatie bent met de grote ademhaling, zodra het ritme er goed in zitten je eigenlijk op de automatische piloot verder kan, verleg je het bewustzijn. Denk aan de adem, sta stil bij het feit dat zodra de adem stopt de dood er vrij snel achter aankomt. Weet dat er een stof in de adem zit die leven schenkt (Gods adem) soms ook welgezien als vonken. Er worden veel namen aan gegeven: prana, chi, ki. Sta alleen stil bij de levengevende kracht.

\* Vanaf dit moment ga je met de adem aan de slag. Je volgt de inademing en denkt of visualiseer een stroom kracht, helder blauw met sprankelende energie kracht, vitaliteit via de kruin het lichaam in gelijktijdig met de inademing. Plaats al deze energie in de hara, de plaats 3 vingers dik onder de navel. Het plaatsen doe je tijdens de uitademing. Je bewustzijn is dan daar waar je de kracht wilt hebben. Maak het gebied onder de navel en de zonnevlecht zo vol dat je het moet uitbreiden. Doe dit vanuit het hara gebied. Neem je lichaam in gedachten, zie de omtrek alsof je alleen uit huid bestaat en de rest hol is zoals een fles. Begin met het vullen van het lichaam, de voeten, benen, billen, rug, schouders, armen, handen, nek, hoofd, de borst. De hara en de zonnevlecht zijn al volgelopen. Dan als je volledig gevuld bent stuur je de prana door de huidporiën naar buiten en je vult de auralaag er mee, een laag van 4 cm dik om het lichaam. Kijk eens of je het bewustzijn buiten jezelf kan plaatsen zodat je van een afstand naar jezelf kijkt. Als je dit kunt zul je zien, dat je een grote stralende blauwe diamant bent.

\* Neem nu een persoon in gedachten waarvan jij weet dat hij of zij hulp en energie kan gebruiken, je kind of vrouw of ouder. Het liefst iemand waar je goed mee verbonden bent. Haal dan zo diep mogelijk adem en denk aan kracht, licht, liefde, prana, vitaliteit. Hou de adem even vast en stuur dan al deze kracht vermengd met jou liefde naar de persoon in je gedachten. Geef eventueel nog een boodschap mee, kan zijn een wens om bepaalde problemen op te lossen of een gezondheidswens. Doe het zonder er bij stil te staan en laat dan elke gedachten hieraan weer los en keer met het bewustzijn terug naar het volgen van de ademhaling.

\* Nu bedenk je dat de adem met zijn krachtige blauwe stroom gevuld met sprankelende vonken niets anders is dan zuurstof, energie en vitaliteit. Deze adem houdt het bewustzijn in stand. Bedenk dan dat het niets weegt, energie heeft geen gewicht en overwint elke weerstand. Terwijl je bij elke ademhaling je aandacht geeft zal het lichaam steeds lichter worden, immers licht is ook niet zwaar.

\* Adem bij elke inademing licht, liefde, kracht, energie en vitaliteit in en neem al je zorgen, kwaaltjes en gedachten met de uitademing mee naar de aarde. Zodra je het gevoel hebt dat je alleen nog maar leegte bent, gelijk aan de kosmos, het universum.

Het zou kunnen dat je op een bepaald moment daar zweeft, vraag dan de aarde om transformatie (zware negatieve gevoelens en gedachten omzetten naar positieve energie). Blijf vanaf dit moment zo lang je kunt in deze staat van zijn: stilte, ruimte, onbegrensd, je weegt niets en reist met de snelheid van de gedachte. Zodra je het gevoel kwijt bent die bij deze staat van zijn hoort kom je uit de meditatie, beweeg je vingers, polsen, voeten, bal je vuisten en overtuig je ervan dat je in het hier en nu bent, ook wel het heden genoemd.

\* Er staat geen tijd voor, ook wanneer je dit gaat doen is niet van belang. Goed zou zijn in de vroege morgen, om vijf uur. Dan is de energie rustig en het begin van je dag optimaal. Maar in de avond is ook goed. Zorg er wel voor dat je niet gestoord wordt. Vertel gezinsleden dat je gaat mediteren en dat je kamer verboden gebied is. Een vaste tijd is het beste bijvoorbeeld elke avond om acht uur. Dit bovenstaande zijn richtlijnen meer niet. Jouw intentie en inzet zijn van belang, de rest is bijzaak en hooguit te zien als optimalisatie.

\* De Grote Hemelse Omloop, is een meditatievorm waarbij met geconcentreerde energie, Qi een rondgang door het lichaam en haar energiekanalen wordt gemaakt. Hierdoor wordt de verbinding met het lichaam, de ingang tot het 'zelf' sterk verbeterd. Ook wordt de kundalini energie langzaam aan tot leven gewekt. Deze meditatievorm wordt gebruikt in Tao, Tantra en Qigong. Als zij geregeld beoefend wordt, zal dat een basis en een gevoel van welbehagen geven. Eerst maar wat uitleg over basis uitdrukkingen die tijdens deze meditatie gebruikt worden. Het Perineum (Hui-Yin) ook wel poort van dood en leven genoemd bevindt zich tussen anus en geslachtsdeel en dient tijdens de Meditatie licht aangetrokken te worden alsof je je plas op moet houden. Samen met de tong tegen het verhemelte is dit de Hui-Yin positie.

\* Het Hara punt zit 3 cm onder de navel en hier bevindt zich het centrum van veel bewegingen en is de zetel van de Qi (chi of ki). Dit punt wordt ook wel Tan-Tien (dantiem) genoemd. Dit is het begin punt van de meditatie en hier wordt dan ook de Energie verzameld voor de Microkosmische omloop.

\* De zonnevlecht bevindt zich tussen het hart en de navel en is de verbinding met veel elementen in jouw leven, vrienden kennissen man vrouw enz.

\* Thymus bevindt zich in het midden van de borstkas en licht net onder de keel in een soort putje.

\* Derde oog bevindt zich tussen de ogen en net boven de neus wortel.

\* Pijnappelklier zit in het midden van het hoofd net voor de kruin, hier zijn er 4 van en zitten om het hoofd in de vorm van een wielrijders helm.

\* Het nierpunt zit eigenlijk net boven de taille als je naar je rug grijpt zo van au dan zit men gelijk op het nierpunt.

De Grote Hemelse Omloop

\* Zorg dat je niet gestoord wordt. Draag losse en gemakkelijk zittende kleding. Zit op een stoel met de voeten plat op de grond of in een kleermakerszit. Kantel het bekken iets naar achteren en maak de rug recht, maar niet hol. Neem de hui-yin positie aan: breng licht glimlachend de tongpunt achter de boventanden (tegen het verhemelte aan) en sluit het perineum door de sluitspieren zacht aan te trekken.

\* Verzamel energie in het Harapunt (5 minuten). Ga naar het perineum en van het perineum naar beide heuppunten (splits de energie in tweeën). Via onderkant benen naar knieën en ga rond met de energie bij de knieën (een tip adem uit naar de plaats waar je op dat moment bent). Ga naar kuiten en dan naar enkels. Ga rond bij de enkels ga via de voet chakra's (voel de verbinding met de aarde) naar de bovenkant van de voet. Ga weer naar de enkels, dan naar scheenbenen, knieën en via de de lies naar de heuppunten. Ga via het staartbeen naar de nieren en verzamel hier Qi (5 minuten). Ga nu via de ruggenwervel naar boven neem iedere wervel mee. Als je in de nek bent aangekomen ga dan naar de schouderpunten, dan via de triceps naar de ellebogen. Ga hier rond, dan via onderarmen naar polsen, ga ook hier rond. Hand chakra's (palmen) bovenkant handen naar polsen, onderarm, ellebogen en langs de biceps (de zachte zijde) weer terug naar de schouder punten. Via de nekwervels naar het achterhoofd, de pijnappelklier en dan naar de kruin. Verzamel ook hier weer de Qi (5 minuten). Als dit te heftig aanvoelt of er is een teveel aan Qi stort het dan uit over het lichaam alsof je onder de douche staat. Ga naar het voorhoofd, de gelaatsholtes, de keel , thymus, dan het hart, zonnevlecht en Hara punt en verzamel hier weer Qi.

\* Dit is een rondgang. Doe deze rondgang 2x en laat na de 2e keer de Hui-Yinpositie los. De mogelijkheden die er nu nog zijn mogen door jezelf bepaald worden. Je kunt verdergaan met een meditatie die op jou persoon is afgestemd of je kan de meditatie afronden na de omloop.

- \* Je rond de meditatie af door lichtjes met een losse vuist een spiraalvormige beweging te maken rond de navel (uitslag van 15 cm ).
- \* Vrouwen bewegen 36x met de rechterhand tegen de klok in en 24x met de linkerhand met de klok mee.
- \* Mannen bewegen 36x met de linkerhand met de klok mee met de rechterhand tegen de klok in.
- \* Deze beweging grondt en verzamelt de energie en zorgt ervoor dat de energieën in het lichaam integreren. Zorg dat je weer volledig bij je bewustzijn komt en besef dat je weer op aarde bent voordat je wat anders gaat doen.
- \* Het mag duidelijk zijn dat de omloop veel goede dingen doet. Je leert met energie omgaan en zelf krachtiger te maken cq brengen.

\*\*\*\*\*

- \* Op 21 december 2012 eindigt volgens de Maya kalender een lange cyclus van 26.000 jaar. **In 2012 begint een nieuwe cyclus van 26.000 jaar.** Dat nieuwe tijdperk is beslissend voor de evolutie van de mensheid.
- \* De Maya zien het jaar 2012 niet als een specifiek moment, maar als **een periode van overgang naar een ander, hoger bewustzijnsniveau.**
- \* De hele mensheid staat voor de **opdracht om zielenkwaliteiten te ontwikkelen en te gebruiken; onze intuïtie.** Dat is geen kleine verandering, maar een ingrijpende transformatie die kan worden vergeleken met de metamorfose van een rups in een vlinder.
- \* Onze **persoonlijke kracht ontlene we aan onze intuïtie**, niet aan ons verstand. Als we onze identiteit ontlene aan ons verstand, komen we vroeg of laat in moeilijkheden. Het verstand kunnen we zien als een stuk gereedschap waar we ons beter niet mee kunnen identificeren. Een te sterke focus op het verstand leidt vaak tot angst, zorg en twijfel. **Als we contact maken met onze intuïtie, is er geen angst, maar een stille zekerheid.**
- \* Ieder **mens verlangt bewust of onbewust naar innerlijke vrede.** Die is het **gevolg van gecentreerd zijn.** Gecentreerd zijn is mogelijk als je zekerheid ervaart. Zekerheid komt voort uit het herkennen van patronen. De Maya kalender kan daarbij behulpzaam zijn.
- \* De **Maya kalender** ging niet over het meten van tijd, maar over **het benoemen en het meten van de stroom van het scheppingsproces.**
- In het **Westerse wereldbeeld** wordt **alles gezien in termen van tijd en ruimte.** De **Maya's** onderkennen daarnaast **ook andere dimensies: bewustzijn** (onderscheiden in 13 intenties) en **een goddelijk plan**, dat zich voltrekt via 20 verschillende aspecten.
- \* Hoe meer iemand zich bewust is, hoe meer onderscheidingen hij of zij maakt. Hoe minder iemand zich bewust is, des te meer beperkingen en vooroordelen er zijn. Het gaat steeds beter met de mensheid. Natuurlijk **blijven er moeilijkheden en problemen**, maar die kunnen we **zien als een uitnodiging tot bewustwording en geestelijke vernieuwing.**

Bron: Ian Xel Lungold.

#### **Toen de Zon en de Maan:**

- \* De verbindingen aan de **Zon (elektrisch, stuwend en krachtig; wil winnaar zijn/wil competitie)** of aan de **Maan (magnetisch, emotioneel en gevoelsmatig geladen; wil in de verdediging)** zijn verschillend, de mens kan hier verschillend op reageren. Indien men sterk maangericht is kan men ook **sterk magnetisch en sociaal en verbindend** zijn. Indien men sterk zongericht is kan men ook **helpend, stuwend en geleidend** zijn en **energie en kracht geven** aan anderen.

#### **Nu de Kosmos:**

- \* Nu is de tijd aangebroken dat het nieuwe tijdperk zijn intrede doet en er **evenwicht komt tussen denken en voelen** en kan er een **derde kracht** ontstaan: die van **intuïtie**. Intuïtie die niet direct **gerelateerd** is aan de zon of de maan maar **aan de Kosmos** (aan het **etherisch veld**, aan de **ingeving**, het **innerlijk weten**).

Bron: Daan Akkerman.

## Stappen naar ascentie:

**Drink dagelijks** voldoende water; minstens **1 liter water**.

- Neem **dagelijks de tijd om de afstemming te doen**, begin er mee in de ochtend.
- **Blijf dicht bij jezelf** en **houd je hart open en gevuld met liefde voor jezelf en**

### **Al Dat Is.**

- Laat alles **wat niet resoneert met jouw hart los**, het is niet jouw waarheid je hoeft **je hiermee niet te identificeren**.
- **Wees bewust van je gedachten en gevoelens** laat de observator in jou aanwezig zijn. Belangrijk hierbij is dat je **niet met jezelf in strijd** gaat, het belangrijkste is dat **je identificaties los laat met het lijden**.

\* Gun jezelf om volledig eerlijk naar jezelf toe te zijn. Alles mag er zijn.

\* Neem 's ochtends de tijd om je te verbinden met je ware zijn. Het neemt slechts een paar minuten in beslag en je zult snel merken hoe enorm krachtig het werkt. Je kunt het gewoon lezen en tussendoor je ogen sluiten, vind een manier die voor jou werkt.

\* Ga rustig zitten, sluit je ogen en adem een aantal malen diep door totdat je voelt dat je goed in je lichaam aanwezig bent.

Vervolgens zeg je innerlijk:

*Ik laat alle gedachten, alle verhalen, alle oordelen, alle angsten en alles dat niet in waarheid is mijn hoogste belang niet dient helemaal los..... en draag het over aan het universum waar het op de juiste plaats getransformeerd zal worden.....*

*Ik verbind me volledig met mijn hart.....*

*Ik verbind me met mijn ziel....*

*ik verbind me met mijn hoger zelf.....*

*ik verbind me met mijn Goddelijke Vonk...*

*ik verbind me met mijn IK BEN aanwezigheid...*

*Ik vraag mijn hoger zelf me vandaag te leiden.*

*Ik ben volledig bereid mijn hoogste belang te dienen.*

*IK BEN...*

*IK BEN...*

*IK BEN...*

\* Ga rustig zitten, sluit je ogen en adem een aantal malen diep door totdat je voelt dat je goed in je lichaam aanwezig bent en neem dan plaats in je hart vervolgens lees je het **gebed van**

## **Saint Germain:**

*IK BEN...*

*Is mijn Heilige naam, ik neem de vrijheid die God mij gegeven heeft daarom aan*

*Ik geeft alle onwaarheid en alle verontreinigingen van mijn bewustzijn over aan de Heilige Violette Vlam van het Licht*

*Ik vraag om opheldering op alle 7 niveaus*

*Heilige Moeder- Vader, God van de eenheid*

*Ik vraag om jouw Licht*

*Alsjeblieft, reinig al mijn bewustzijns- lichaams- en zijnsniveaus*

*Verhef mij*

*Ik ben de liefde die jij bent*

*Mijn ziel jubelt, want ik ben tot vrijheid uitverkoren*

*Ik heb jou nooit tevergeefs gezocht*

*Vandaag wordt mijn Goddelijke Zijn geboren*

*IK BEN*

Bron: Multidimensionalteachings.com

\*\*\*\*\*

Na de herfst equinox 2012

\* We zijn al eind oktober nu, en al meer dan drie kwart van dit opmerkelijke jaar is voorbij. Het is een uiterst geschikt om even tot rust te komen temidden van alle hectiek, en, heel eerlijk met onszelf, balans op te maken.

\* Hoe zijn we aan dit jaar begonnen? Wat waren onze intenties, verwachtingen en/of wensen voor dit jaar? Is er een thema dat zich herhaald heeft dit jaar? Wat of wie is er uit ons leven verdwenen, wat of wie is ons leven aan het binnenkomen? Hebben we de sterk transformerende energie van 2012 maximaal gebruikt om onszelf meer harmonie, vreugde en innerlijke vrede te schenken of voelen we dat er nog een belangrijk stuk om aandacht en afwerking vraagt?

\* We hebben nu nog 2 maanden te gaan, vooraleer we de drempel overgaan naar 2013, en de kans is groot dat ons Hoger Zelf ons ook in deze komende maanden een maximale stimulans tot zuivering en harmonisering zal sturen. Als er nog dingen zijn in ons leven die echt niet meer afgelijnd zijn op ons zieledoel voor de volgende fase, en we stellen er ons niet voor open om deze onder ogen te zien en los te laten, dan kan er de komende maanden (vooral tot begin juni 2013) heftig aan onze boom geschud worden, zodat al wat versleten, op en voorbij is, eruit valt. Hoewel dat eerst onaangenaam en verwarrend kan zijn, zal het nadien als echt verfrissend en vernieuwend aanvoeld worden.

\* Hoe meer we onze weerstand (alle angsten, wantrouwen, wrok en gekwettheid) kunnen doorbreken (onzelf en anderen vergeving schenken, onszelf nieuwe openingen schenken), onze egostukken kunnen overstijgen en openstaan voor onze innerlijke leiding, hoe makkelijker we zullen meegaan met onze eigen individuele en de universele collectieve stroom, en des te meer we zullen inzien en integreren. Hierdoor kunnen we zoveel meer ontspannen en toch genieten van dit boeiend proces. We kunnen – wanneer we ertoe bereid zijn tenminste en wanneer we kijken met ons hart – nu al de deuren zien die langzaam dicht gaan, maar daarnaast kunnen we ook de zich openende deuren steeds duidelijker waarnemen.

\* De afgelopen zomer is er een hoeveelheid energie binnengekomen die zelfs fysiek maar nipt draaglijk was, die velen onder ons tot en met gestretcht hebben – soms tot voorbij hetgeen we dachten aan te kunnen (en toch zijn we er weer heelhuids en 'lichter' dan tevoren doorgekomen) – en de integratie hiervan heeft als gevolg dat we op dit moment hier en daar in ons leven, in ons denken, handelen en beslissen, aanpassingen aan het maken zijn, waardoor we steeds meer afgelijnd (lees: makkelijker, vreugdevoller) onze weg gaan. Dit proces kan soms heel lastig zijn, vooral wanneer we blijven hangen in oude restanten van overtuigingen, methoden of starre ideeën.

\* We kunnen en moeten er rekening mee houden dat we begin 2013 (vooral vanaf maart) op een heel andere plaats zouden kunnen staan dan we op dit moment zouden verwachten, dat onze visie over dingen sterk kan veranderd zijn, dat onze weg plots een heel andere wending kan krijgen (in ieder geval altijd en in elk geval dan: een wending die zeer zeker veel beter is voor ons). Plotse en totale ommekeer is mogelijk voor ieder van ons, voor wat zowat alles betreft.

\* Oktober 2012 was een 222/6-maand, een maand waarin iedereen het maximum aan nieuwe inspiratie en innerlijke leiding kan krijgen, waarin zeer velen voor hen belangrijke informatie zullen en kunnen krijgen die te maken heeft met het specifieke individuele zieledoel. Stilaan komen er ook hier en daar nieuwe mensen op ons pad, die tijdens deze nieuwe fase in ons blikveld aanwezig blijven. Er is dus zeker en vast al een opbouwfase bezig, die in 2013 meer en meer zichtbaar zal worden.

\* Er wordt ook zeer duidelijk gesteld dat het tot eind 2012 alle hens aan dek is voor hen die bewust of onbewust toegewijd zijn aan de ascensiebeweging hier op aarde. We zijn allen dit jaar op de proef gesteld geweest, getest geweest – velen zijn door grote twijfels en onzekerheden gegaan, en enkele taaie uitdagingen hebben ons de kans gegeven om over een bewustzijnsdrempel heen te gaan – zodat we echt een heel eind verder gekatapulteerd werden, en het collectief sterk opgetild.

\* Als wijzelf écht de ascensiebeweging toegenegen zijn, als wij écht hier het verschil willen helpen maken, dan is dé vraag die we ons kunnen stellen de rest van dit jaar: 'Waar, op welke thema's kan ik nog groeien? Wat maakt mezelf helderder, blijer? Waar zie ik nog niet voldoende helderheid in? Wat wil ik écht doen zodat ik me vreugdevoller, nog meer geaard, vitaler en liefdevoller kan voelen? Hoe kan ik dat echt gaan creëren? Welke mensen kunnen me helpen om die vragen te helpen beantwoorden, of welke mensen kunnen me verder helpen

brenge de komende tijd? Waar wordt mijn aandacht steeds naartoe getrokken, maar voel ik nog altijd weerstand toe, en hoe los ik die weerstand op of hoe laat ik dat geheel volledig los?

\* Zoals Shekina Rose het in haar laatste tekst schrijft, is dit de periode waarin zeer oude zielscontracten afgewerkt worden, zodat we de kans hebben om oude nog niet in harmonie gebrachte verbindingen in balans te brengen, hetgeen eind 2012 voor een soort gevoel zal zorgen van verlichting, van 'ergens klaar mee zijn', en hiervan is de eerste fase trouwens afgewerkt in mei dit jaar.

\* Energiewerk in deze periode is noodzakelijk om alle energetisch afval – in eerste instantie dat van onszelf, wegens alle emotionele of mentale ontgifting – te verwijderen, maar zeker en vast ook door alle energetische rommel die vrij komt bij de massa mensen die door moeilijke stukken gaan en hun aura niet zuiveren, en dat is nog altijd de overgrote hoeveelheid mensen die op de wereld rondloopt.

\* Een tweede reden waarom het in deze turbulente tijden nuttig en noodzakelijk is energiewerk te doen, is om verschuiving te bewerkstelligen. Wanneer we vastzitten in een thema, in een relatie, in om het even wat voor energetische knoop, kan het doen van initiaties of het laten stromen van energiën die men al ter beschikking heeft in het eigen energiesysteem maken dat er beweging komt in het energiesysteem, zodat er als vanzelf verschuiving komt.

\* Soms hebben we emotioneel en mentaal immers alles al uit een bepaald thema gehaald, maar dient er spiritueel een verschuiving te gebeuren, zodat de evolutie kan verder gezet worden. Typisch voor een dergelijke fase is zich ongelukkig, ontevreden, onvoldaan voelen, maar toch de stap niet willen/kunnen zetten naar verandering, of niet weten hoe dit te realiseren.

\* Ons eigen subtiel lichaam uitbreiden, is groeien in licht, is ook de lichtkring rond de aarde steeds breder en sterker laten worden, zodat we – telkens we meer licht in ons opnemen en verwerken – het collectief ondersteunen in zijn verlichtingsproces, en moeder Aarde in haar gezingsproces.

\* November zal een maand zijn waarin veel innerlijke stilte, integratie, meditatie en innerlijk werk nodig is.

\* December 2012 heeft dan weer het potentieel om veel in beweging te brengen, om veel ontmoetingen tot stand te brengen van zielematen, om veel zaken in de ontkiemingsfase te brengen, die volgend jaar volop mogen gaan groeien.

\* Het is tegelijkertijd een uitdaging, maar ook een groot voorrecht om als ziel hier nu op aarde te mogen zijn, om het allemaal te zien gebeuren én bewuste deelnemer te kunnen zijn, en het is zeker goed te beseffen dat we veeel en veel liefdevoller en wijzer en krachtiger zijn dan we zelf willen en kunnen zien.

\* Een boeiende, warme en wijze herfst gewenst. Moge je steeds meer en dieper 'aarden', thuishoemen op deze geliefde aarde, in jezelf.

Door Fran Tielemans

\*\*\*\*\*

### **23-10-2012 Gezondheidsradio**

*Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine over:*

~ Aarden en klontering bloed

~ Blootstelling aan verkeersgerelateerde luchtvervuiling tijdens de kindertijd schaadt de longfunctie bij kinderen

~ Chronische stress gedurende de zwangerschap doet de voordelen van het moederschap op het brein teniet

~ Een appel per dag verlaagt het niveau van een chemische stof in het bloed die gelinkt wordt aan verharding van de slagaders

~ Onderzoekers uit Montreal werpen nieuw licht op de associatie tussen kanker en nachtwerk

~ De opstapeling van autisme risico's

~ Elk derde kind onjuist vastgezet in auto's

~ Wat is er aan de hand in vaccinatieland?

~ 4 november, Amsterdam - David Wolfe

~ Aaiende moeders beschermen baby langdurig tegen stress



- ~ Alternatieve geneeswijzen een luxe artikel..?
- ~ Baby van gestreste moeder vaker ziek
- ~ Creatievelingen vaker geestesziek
- ~ Darmstoornissen bij autisme
- ~ De grootste graaiers onder de zorgverzekeraars
- ~ De lekkerste keukenkruiden kweek je zelf ~ De mammografiegekte
- ~ Deepwater Horizon lekt weer olie
- ~ Effect ontbijt overslaan zichtbaar in hersenen
- ~ Extra testosteron maakt mannen eerlijker
- ~ Farmaceuten omzeilen publicatieplicht
- ~ Gentech vervuilde honing vrij op de markt?
- ~ Half uur extra slaap helpt kinderen al beter te functioneren op school
- ~ Hoe een wortelkanaal(behandeling) je gezondheid kan beïnvloeden
- ~ Langzaam stoppen met roken werkt het best
- ~ Nog een reden om je slaap niet te laten: geheugenverlies
- ~ Schone lucht in huis door 'reinigende' kamerplanten
- ~ Zitten op wc is schadelijk voor gezondheid

*Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers over:*

- ~ Vakantie en diaree, mogelijk gewoon ontgiftiging?
- ~ Sambonella ziekten en doden mogelijk de oorzaak van een collectief verzwakt immuunsysteem?
- ~ Chemtrails
- ~ Geluk hebben met gezondheid
- ~ Reactie lezer over tandheelkunde.

Deze uitzending is te beluisteren via: **Gezondheid Radio podcast download pagina 2012**

\*\*\*\*\*

Meerdere interessante websites zijn:

<http://www.argusoog.org>  
<http://www.earth-matters.nl>  
<http://www.pateo.nl>

Wij kiezen ervoor om de informatie achterwege te laten. Ben je hiernaar op zoek kun je de sites zelf bezoeken.

Ons doel is jou te verrijken met essentiële informatie. Deze informatie kan je op verschillende manieren verteld worden. Het is belangrijk wakker geschud te worden en het is niet leuk erachter te komen hoe de *andere* wereld in elkaar zit. Nadat de emotie die vrijgekomen is bij het lezen van de informatie gezakt is het belangrijk dat je een gevoel krijgt dat je blij bent met de informatie, dat je verder kunt en vooral dat jezelf meer keuzes vanuit een onbeperkte vrijheid kent!

Wat mij opvalt met het verspreiden van de impopulaire boodschap is dat vaak vanuit dezelfde energie het licht wordt verkondigd. Dat betekent dat als je eerst wordt opgelegd angst te krijgen voor het één wordt nu een angst gecreëerd voor het ander. De boodschap zal hoe rot dan ook wel bekend gemaakt moeten worden om jou tot mogelijk andere inzichten te brengen wat maakt dat je andere keuzes kunt gaan maken. De missing link is de transformatie, omzetting om de boodschap liefdevol te eindigen. Een boodschap die je een weg wijst met oplossingen met als kern vertrouwen in jezelf, ga af op je gevoel, jij hebt de oplossing zelf voor handen en jij bent de oplossing om het verschil te kunnen maken. Als er voldoende jij's zijn kunnen we met elkaar een transformatie proces in de wereld teweegbrengen.

Voor die tijd: zorg dat je klaar bent om de impopulaire boodschap te willen ontvangen. Bereid je voor. En wees je bewust van je gevoel dat je je niet laat meeslepen en gaat doomdenken. Je kunt ervoor kiezen om je bewust af te sluiten als je nog niet toe bent bepaalde informatie aan te horen. Je bent vanaf dat moment in ieder geval op de hoogte en is het juiste moment daar,

als je er wel aan toe bent.

Je kunt vanuit een helicopterview een overzicht maken: oude kennis/nieuwe kennis. Weet dat je een eigen keus hebt, de boodschap negeren of oppakken. En dat deze keuze mede bepaalt welke emotie en gevoelens je hierbij zelf toelaat.

Sluit een pact met jezelf, zorg dat je met het ontvangen van de informatie deze liefdevol afsluit. Ga met je gedachten naar je hart en zorg dat je vanuit dat gevoel eigen oplossingen bedenkt, oplossingen die vanaf dat moment bij je passen. Zorg dat je iemand hebt bij wie jij je verhaal kwijt kunt. Breid je netwerk uit om met de vrij gekomen energie aan het werk te kunnen gaan.

*Er zijn verschillende oefeningen op internet te vinden die je kunt doen om jezelf te beschermen. Houd dan rekening met...*

Het Geheim van een Goede Afscherming

Geplaatst op 26 februari 2011 door Hagetessa

[www.energiewerk.aanhet.net/nieuwsbrieven/het-geheim-van-een-goede-afscherming/](http://www.energiewerk.aanhet.net/nieuwsbrieven/het-geheim-van-een-goede-afscherming/)

Ben je erg gevoelig voor sfeer? Ben je het zat om plekken te mijden omdat er zo'n nare energie hangt? Neem je emoties of andere zaken van anderen over? Heb je veel last van drukke plekken? Of ben je altijd degene bij wie mensen hun ellende uit komen storten zodat ze jou na afloop doodmoe achterlaten? Dan is het tijd om eens naar je grenzen te kijken.

Er zijn allerlei manieren om een grens neer te zetten, van jezelf in het licht zetten tot een piramide om je heen. Ik heb in mijn praktijk al veel mensen ontmoet die al verschillende methodes geprobeerd hadden, maar er steeds achterkwamen dat ze voor hen niet werkten. Als dat voor jou ook zo is, dan is wat volgt interessant.

Er zijn een paar geheimen die horen bij het afschermen van je aura:

-Ook dit werkt niet zonder te oefenen

Als je iets wilt gebruiken in een situatie waarin je het nodig hebt, moet je het trainen in gewone situaties, zodat je onderbewuste deze nieuwe manier van doen gaat vertrouwen. Anders schiet je gewoon weer in je oude, niet effectieve manier van doen.

-Je idee over afschermen moet bij je passen

Ik hoorde ooit iemand zijn afscherming omschrijven als een ijzeren gordijn. En wie wil daar nou achter zitten? Kies dus een symbool waarbij je je comfortabel voelt om dat de hele dag om je heen te hebben.

-Een bescherming gaat niet alleen om dingen buiten je houden, maar ook om dingen doorlaten. Het ijzeren gordijn van hierboven beschermde tegen alles. Maar niemand wil alles buiten zich laten. Dingen als positieve verbindingen, de natuur, en goede sferen willen de meesten van ons natuurlijk wèl.

-Hoe beter je nee kunt zeggen, hoe beter je jezelf af kunt schermen

Als je de tips hierboven (al) toepast en het werkt toch niet, of niet goed genoeg, dan zit er een diepere oorzaak. Mag je jezelf wel afschermen? Of ben je misschien bang om informatie te missen omdat je zo gewend bent alles binnen te laten? Dan is het zaak om aan de diepere oorzaak te gaan werken.