



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand september 2012

Spreuk van de maand:

Wat zou je van de burens denken als jij je eigen buurman was?

Olaf Hoenson

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:

- Waar staat de SOPN voor en wat kan de SOPN voor je betekenen
- Wees welkom bij ons eerste Festival "Dag van Verbinding"
- Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach
- Tai chi qigong opleiding
- Overzicht Gezond Verstand Avonden
- Naar de activiteiten kalender

Verzamelde nieuwsberichten:

- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*
- [een link](#) - *Beter leren omgaan met elkaar: Negen typen van het Enneagram*
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*
- [een link](#) - *Tijd voor verbinding, door inzichten naar diepere verbindingen*
- [een link](#) - *Wat is het doel van het leven*
- [een link](#) - *Katoen revolutie: steeds meer schone katoen*
- [een link](#) - *Lijst van Ziektepatronen en hun mogelijke emotionele betekenis*
- [een link](#) - *Oogcontact, voorzichtig!; door Roos Vonk*
- [een link](#) - *Zelf wasmiddel maken*
- [een link](#) - *Natuurlijke tips, Recepten locatiehoudersdag; bron Anneke Bleeker*

En verder:

- [een link](#) - *Wat zegt de Tzolkin over 5 t/m 17 september, 18 t/m 30 september*
- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes;*
- [een link](#) - *Uitgelicht: "Nooit geweten dat je viooltjes kan eten" van Anneke Bleeker, te bestellen bij Agaphe*
- [een link](#) - *Niets in je leven gebeurt zomaar; bron Marian Palsgraaf*

Wil je met je **activiteit** in de nieuwskrant, geef dit dan *duidelijk* aan in je mail. Omschrijf de activiteit, vermeld de **datum**, **plaats** en **bijdrage**. Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze **één op één** kan worden overgenomen in onze nieuwskrant.

Lees voor je gaat stemmen:

Waar staat de SOPN voor en wat kan de SOPN voor je betekenen

Heb jij gehoord van de nieuwe politiekepartij SOPN òf sluit je je af van de politiek onder het mom van: Ze doen maar, het heeft toch geen zin wat ik er van vind.

Dan is er goed nieuws.

Een grote groep mensen voelt dat we een nieuwe tijd tegemoet gaan, deze periode is erg belangrijk, het is nu erop of eronder. We zitten op een kantelpunt. Als we nu niet onze eigen verantwoording nemen waarbij we dingen kunnen veranderen zijn wij net zo verantwoordelijk als alles bij het oude blijft en we niets hebben gedaan. Daarom zullen we zelf de eerste stap moeten zetten naar een nieuwe werkelijkheid.

Een nieuwe werkelijkheid?

Wat betekent het als we allemaal een basis inkomen krijgen (in Brazilië is de wet over het basisinkomen in december 2003 aangenomen door het Braziliaanse parlement en wordt nu geleidelijk ingevoerd)? Dus zo gek is dit niet. Wanneer we hierop reageren als: dan wordt er niet meer gewerkt, besef dan hoe vast je zit in het oude denken.

Want als je een basisinkomen hebt, wat zal dat je brengen? Wat zijn jouw dromen die je dan waar kunt maken? Hoe voel je je dan? Wat gebeurt er als dit voor iedereen zou gelden? Als iedereen hiermee meer plezier heeft in zijn leven in wat hij/zij doet, wat houdt jou dan tegen om voor deze spectaculaire verandering te gaan?

Besef dan dat niet alles meer gaat om de macht van het geld maar dat geld weer wordt waar voor het is bedoeld: het vertegenwoordigt de waarde van een product of dienst.

Maar ook dat je mag worden waar je voor geboren bent, en je niet wordt beperkt door allerlei regels en verplichtingen.

Bekijk www.youtube.com voor een duidelijke uitleg, een interview met Johan Oldenkamp. SOPN staat voor:

Nederland rechtvaardig:

*iedereen een basisinkomen
herstellen van de republiek*

Nederland onafhankelijk:

*eigen valuta, uit de EU, uit de NAVO
weten multinationals*

Nederland onschuldig:

*iedereen schuldvrij, ook de staat
verbod op rente, nationaliseren banken*

Afschaffing achterhaalde plichten:

*zoals arbeidsplicht, leerplicht en
Zorgverzekeringsplicht*

Hervorming van de belastingen:

*25% voor de bedrijven en particulieren
Afschaffing van de BTW en de BPM*

SOPN een Utopie? Als je niets doet gebeurt er niets. En wij zijn met vele kleine, vele malen groter dan de enkele grote!

Sta je open voor deze verandering, help mee de informatie over de SOPN te verspreiden door posters op te hangen en te verspreiden (te downloaden van de website van SOPN) en je netwerk in te zetten om de SOPN meer en meer bekendheid te geven. Doe dit voor jezelf voor alles en iedereen. Namens de toekomst van onze kinderen... Bedankt!

Wees welkom bij ons eerste Festival "Dag van Verbinding"

Agaphe 21 oktober

Op 21 oktober houden wij, Agaphe, ons eerste festival met de titel 'Dag van Verbinding'. Verbinden kan zich op vele manieren uiten, buiten met binnen, de ander en jij, verschillende delen binnen jezelf, donker en licht, groot en klein. Zo zijn er vele vormen van verbindingen mogelijk die door het benoemen juist van elkaar worden gescheiden.

De 'Dag van Verbinding' is om de kracht van elk te erkennen, herkennen om van elkaar te leren en hierdoor zelf te groeien, door deze uitwisseling zijn we met elkaar verbonden. Stel jezelf de vraag: Wat betekent Verbinding voor jou?

Bestaat toeval? Hierover zijn de meningen verdeeld.

Of toeval wel of niet bestaat, het valt je toe en het gaat erom of je het opmerkt. Als je hiervoor gevoelig bent, merk je dat het leven met toevalligheden aan elkaar verbonden is. Wij hebben ervaren dat bij het trekken van een inzichtkaart en je goed afgestemd bent, je de juiste kaart trekt die op dat moment voor jou bestemd is. Je bent verbonden met dat wat zich in het onzichtbare afspeelt en via de kaart naar de oppervlakte mag komen en je de juiste inzichten kan geven.

Om te ervaren hoe dit voor jou werkt, mag je deze dag verwachtingen en controle loslaten over bij welke workshop je aanwezig wilt zijn.

Je bepaalt je eigen workshop door een kleur te trekken. De kleur is gerelateerd aan een workshop.

Laat je verrassen zodat je je aandacht kunt richten op de verbindingen die je deze dag mee mag maken.

Er staat een overzicht van de workshops, lezingen en mediums/behandelaars en verkoop producten op de website met kleine uitleg met wat je kunt verwachten van de workshop of lezing.

Ook plaatsen we daarbij een tekst voor een korte kennismaking met de workshopleiders, zij die een lezing verzorgen, medium/behandelaars en zij die producten verkopen, zodat je kunt lezen wat ons aanbod is.

Vooraf geldt, neem dit tot je maar laat je verrassen.

Je bent in een veilige omgeving, ook om erachter te kunnen komen als je je verbindt met iets wat je (juist) wel wilt en niet gebeurt en/of omgekeerd. Hoe ga je hier in het dagelijkse leven mee om. En hoe is het om dit bewust te zijn en er met andere ogen naar de situatie te kijken om erachter te komen wat dit je brengt. Je bent hier niet voor niets. Misschien leer je vanuit dit nieuwe bewustwordingsproces de mooiste lessen. Geef jezelf die kans en gun jezelf deze dan ook!

Ons doel is de Verbinding voelen ervaren en uitdragen.

Wat kun je deze dag verwachten:

-Door een gezamenlijk ritueel ervaren we wat verbinding voor ons gezamenlijk en jou in het bijzonder betekent

-Je kunt 2 workshops volgen van één uur

-Je krijgt bij binnenkomst één vrijkaartje voor een behandeling met een medium of behandelaar, voor een extra behandeling betaal je een bijdrage van €5,-

het vrijkaartje is ook in te leveren bij een andere gelegenheid georganiseerd door Agaphe, waar diverse mediums en behandelaars aanwezig zijn

De biologische lunch is bij de toegangsprijs inbegrepen.

De toegangsprijs is €25,-.

Het festival gaat door bij minimaal 40 aanmeldingen, en de inschrijving sluit bij 80 aanmeldingen.

Je kunt je nu al opgeven door je gegevens in te vullen via onze website:

[Opgave 'Dag van Verbinding'](#) en het bedrag, €25,- overmaken.

Je reservering is definitief na ontvangst van je betaling, hiervoor ontvang je via mail een bevestiging.

Geef je snel op zodat je zeker bent van deelname.

**Bedenk wel: je kunt je alléén bij voorinschrijving aanmelden, dus...
Vol is Vol**

Voor meer informatie houd de website in de gaten en lees welke workshops en welke healingen/ behandelingen er worden gegeven en welke verkoop-stands er aanwezig zijn.

Graag tot ziens tot op 21 oktober

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 wandelen maandelijks met een ander thema, kijk hiervoor op de website.

Dit thema kan zich uiten op drie verschillende niveau's, lichamelijk, geestelijk en spiritueel.

Ben jij bezig met dit thema en wil je tijdens een goed gesprek ontdekken hoe dit voor je kan gaan werken, geef je dan op voor de wandeling.

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.

Kijk in de [agenda](#) wanneer er weer een wandeling is.

Voor opgave of meer informatie kunt u terecht bij:

Joke Oosterbeek 06-44993248

Marcel Oosterbeek 06-44993240

of mail naar 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.

Tai chi qigong opleiding

Tai chi & Qigongschool Balans start in 2012 een opleiding. Het doel van de opleiding is inzicht te ontwikkelen om bewuster te leven. Traditional Chinese Medicine (TCM) is gebaseerd op meerdere peilers. Naast accupunctuur maakt een traditionele Chinese genezer ook gebruik van tai chi, qigong, massage en voeding. Door je in alle onderdelen te verdiepen ga je verbanden zien en ontwikkel je een beter inzicht in het geheel.

In wekelijkse lessen wordt een breed pakket aangeboden. De opleiding bevat de volgende onderdelen:

iedere les als basis:

1. qigong
2. meditatie en concentratie

peilers TCM:

3. filosofie en spiritualiteit
4. massage
5. oefeningen in tweetallen
6. tai chi
7. voedingsleer

De opzet

Je kunt de lessen gedurende meerdere jaren volgen. Na verloop van tijd kan men een diploma behalen. Hiervoor krijg je dan diverse opdrachten. In het weekend worden facultatief extra lessen aangeboden. Het is ook mogelijk om alleen de basislessen qigong en meditatie te volgen.

Lesaanbod bij minimaal 8 deelnemers.

Locatie Lutjewinkel (Schagen)

Maandagavond

- | | |
|---------------|--|
| 19.30 - 20.30 | Qigong en meditatie
theepauze |
| 20.45 - 22.00 | Peilers TCM (filosofie, spiritualiteit; massage; tai chi; voedingsleer). |

Dinsdagochtend

- | | |
|---------------|--|
| 9.00 - 10.00 | Qigong en meditatie
theepauze |
| 10.15 - 11.30 | Peilers TCM (filosofie, spiritualiteit; massage; tai chi; voedingsleer). |

Woensdagavond

- | | |
|---------------|--|
| 19.30 - 20.30 | Qigong en meditatie
theepauze |
| 20.45 - 22.00 | Peilers TCM (filosofie, spiritualiteit; massage; tai chi; voedingsleer). |

Locatie Wijk aan zee

Dinsdagavond

- | | |
|---------------|--|
| 19.30 - 20.30 | Qigong en meditatie
theepauze |
| 20.45 - 22.00 | Peilers TCM (filosofie, spiritualiteit; massage; tai chi; voedingsleer). |

Prijzen

€475,- voor het hele seizoen.

€300,- indien je alleen de basislessen qigong en meditatie volgt.

De extra workshops in het weekend zijn op basis van Dāna (= vrijgevigheid, donatie). Dāna is het Boeddhistische principe om met een zuivere intentie een donatie/ gift te geven voor dat wat je hebt ontvangen.

Meer over de peilers:

Filosofie en spiritualiteit

Deze lessen zijn om een helder beeld te ontwikkelen over het doel van het mens zijn. Inzicht in het hoe en waarom helpt om een duidelijkere weg voor jezelf te zien en meer bevrediging te vinden in hetgeen je doet.

Chinees filosofie en andere (spirituele) informatie komen aan bod. Denk hierbij aan yin-yang leer, taoïsme, universele- en esoterische kennis. Alle stromingen vertellen dat alles één is. Dit eenheidsprincipe vormt de rode draad in de opleiding.

Massage

Met massage leer je jezelf beter kennen. Fysieke spanning ontdekken en loslaten help om de geest te ontspannen. Een kalme geest is essentieel voor een evenwichtig bestaan.

Chinees massage en andere invloeden komen aan bod. Je leert elkaar te masseren en jezelf. Het richten van de aandacht is een belangrijk aspect.

Meditatie en concentratie

De geest geeft aan het lichaam door hoe te handelen. Als de geest onrustig is heeft dat zijn weerslag op het lichaam. Het is van groot belang om gedachten tot rust te brengen. Vanuit deze rust is het mogelijk om vanuit het innerlijke weten te handelen.

Iedere les besteden we aandacht aan meditatie en concentratieoefeningen.

Oefeningen in tweetallen

Het oefenen in tweetallen doen we om bewuster te worden van jezelf. In het samen oefenen ontdek je direct waar je spanning vasthoudt.

We maken gebruik van ontspanning- en balans oefeningen zoals 'duwende handen' uit de tai chi.

Qigong

Qigong betekent letterlijk 'werken aan qi'. Qi staat voor de vitale levensenergie, de basis van alles wat bestaat. Qigong vormt hierom de basis voor de opleiding en beoefenen we iedere les.

In China zegt men: "waar je aandacht is daar is je qi". Door je aandacht te richten op het goed voelen van je lichaam, ga je je beter voelen! Dit eenvoudige gegeven kan je leven veranderen.

Aan de hand van ontspannende bewegingsoefeningen en diverse qigong series leer je lichaam en geest beter in balans te brengen.

Tai chi

Tai chi is van oorsprong een gevechtsoefening, uitgevoerd met de concentratie van qigong. Met tai chi geef je meer power en structuur aan de inhoud van qigong. Het aanleren van deze bewegingen vraagt enige doorzetting die de geest sterker maakt. Als je de reeks bewegingen van tai chi eenmaal kent heb je een lange qigongoefening ter beschikking die diepe rust met zich meebrengt. Men beweegt in cirkelvormige patronen om een heerlijke 'flow' te ontdekken. Stap voor stap leer je te bewegen als een eenheid, wat essentieel is voor tai chi.

Voedingsleer

Ook via voeding kun je lichaam en geest meer in balans brengen. Alles wat we eten heeft een yin (verkoelend, ontspannend) of een yang (stimulerend, verwarmend) aspect. Door hier bewuster mee om te gaan breng je jezelf meer in evenwicht.

Je leert over de yin- en yangwerking van diverse voedingsmiddelen en kijkt naar je constitutie zodat je een beter uitgebalanceerde voedingswijze kunt toepassen.

Locaties

Het Vedisch centrum

Weereweg 28 A

Lutjewinkel (7 km ten z/w van Schagen)

Heliomare

Relweg 51

1949 EC Wijk aan Zee

Meer informatie en aanmelden

Tai chi & Qigongschool Balans


Frank & Gerrie de Rijk-Bockting

0224-533224/ 06-51656193

www.taichiweb.org

info@taichiweb.org

Overzicht Gezond Verstand Avonden

2 september	Winsum (Groningen)	Voeding en fysieke degeneratie Belangrijk nieuws over gezonde en ongezonde vetten Dr. Frits van der Blom, voormalig huisarts en homeopaat
3 september	Heerlen	Interactieve lezing: Levenslust en levenskunst <i>naar de 'Kracht van het Nu' van Eckhart Tolle en 'Het Kompas' van Evert van de Ven</i> Evert van de Ven
4 september	Valkenswaard	Nieuwetijds medicijnen, Zwarte zalf en MMS Rineke van den Berg
5 september	Almelo	Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving Anneke Bleeker
5 september	Woerden	Voeding en fysieke degeneratie Belangrijk nieuws over gezonde en ongezonde vetten Dr. Frits van der Blom, voormalig huisarts en homeopaat
6 september	Maasbracht	Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving Anneke Bleeker
8 september	Schoten – België 	Gevarieerde middag met verschillende sprekers Reeds bekende sprekers: * Nieuwetijdskinderen - Margriet Rijsenbrij * Ziekte van Lyme en desinformatie - Dr. Frits v.d. Blom * Minder elektrosmog voor eenieder -Jan Allein

9 september	Amsterdam FRONTIER GEZONDHEIDSDAG 2012	Geen GVA activiteit, WEL van harte aanbevolen: Unieke gezondheidsdag <i>Het wordt een bijzondere mengeling van lezingen, informatie uitwisseling en vele stands op 1 plaats en op 1 dag. Alles over gezondheid, voeding en natuurlijk leven.</i>
11 september	Kerk-Avezaath	Voeding en Fysieke Degeneratie Mike Donkers
11 september	Susteren	Voeding, andere invloeden en fysieke degeneratie Petra Wilmsen
12 september	Den Haag Wijkcentrum "ESCAMPADE"	Vitamines voor het Hart... Jan Bes
13 september	Giessenburg	Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving Anneke Bleeker
13 september	Rotterdam Lage land Zorg BV	De nieuwe balans: leven vanuit je hart, in liefde en kracht! Eveline van Dongen
13 september	Nederweert	Workshop: 'Een rondje culinair' Petra Wilmsen
13 september	Asten	Voeding en fysieke degeneratie Belangrijk nieuws over gezonde en ongezonde vetten Dr. Frits van der Blom – voormalig huisarts en homeopaat
14 september	Alkmaar	THRIVE... <i>Thrive is een onconventionele documentaire die de sluiers optilt over wat er werkelijk gaande is in onze wereld door o.a. de geldstromen te volgen. Waar is de macht en de controle? Hoe dragen wij bij aan beter wereld voor toekomstige generaties? Is dit de dag dat je voorgoed afscheid neemt van de gevestigde orde?</i>
16 september	Rotterdam Vrije School	Geneeskunde, een nieuw geloof? Dr. Frits van der Blom, arts en homeopaat
16 september	Exmorra	Een dagje biologisch Culinair
20 september	Katlijk	De geneeskracht van de Kaki en andere bomen <i>Vanuit klassieke homeopathie, spirituele en sjamanistische geneeskracht en astrologie</i> Marijke Crefeld
20 september	Zwaagdijk	Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving Anneke Bleeker
22 september Extra lezing!	Purmerend	Pleun onthult... <i>Pleun vertelt over de misstanden zoals zij die heeft ervaren tijdens haar werkzame leven in de medische 'zorg'.</i> Pleun Snoek
25 september	Nederweert	GEZOND opgroeien zonder vaccins – hoe en waarom dat ook kan Door Frankema
25 september	Echt	Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving Anneke Bleeker

26 september	Eindhoven	Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving Anneke Bleeker
26 september	Winsum (Groningen)	Ziekte van het medisch bedrijf en gezond zorgconsumentengedrag Dr. Jannes Koetsier
27 september	Steenwijk	Hulda Clark Therapie De nieuwe revolutie op het gebied van natuurlijk genezen Harm Valentijn
27 september	Hurwenen	Medische illusie en kanker op een dood spoor! Dr. Frits van der Blom

voor een volledige agenda en meer informatie:
www.gezondverstandavonden.nl/pagina13.html

Naar de activiteitenkalender:
[de Agaphe kalender!](#)

7 september MEDITATIE

Tien *ochtenden* (1x per 14 dagen) vanaf 7 september.
[Klik hier voor meer informatie](#)

12 t/m 16 september ZONNE YOGA-MEDITATIE WORKSHOP

Jouw verlichtingsproces is een feit. Lezingen samenwerken en meditatie op de zon.
[Klik hier voor meer informatie](#)

17 september INTUÏTIEVE ONTWIKKELING CURSUS

10x op maandagavond.
[Klik hier voor meer informatie](#)

1 oktober t/m 5 oktober PERSOONS TRANSFORMATIE WORKSHOP

Verbeter de kwaliteit van je leven..
[Klik hier voor meer informatie](#)

Voor meer informatie zie website www.catharinalunow.nl
 Voor opgave mail naar Catharina.lunow@upcmail.nl
 Locatie: Laan van Parijs 120 Alkmaar.

Namastë,
Catharina Sheranah Lunow.

Welkom

15 en 16 september DE SPIRITUELE BEURS van HAARLEM

Het thema van de beurs is: **FEEST! Vier het leven!**

Nicole van Olderen

[Klik hier voor meer informatie](#)

**LEZING 21 september
DE TAO VAN GEZONDHEID**

Door **Conny Coppen** naar aanleiding van haar gelijknamige boek
[Klik hier voor meer informatie](#)

**WORKSHOP 22 september
DE TAO VAN GEZONDHEID**

Door **Conny Coppen** naar aanleiding van haar gelijknamige boek
[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
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 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 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 en hebben we geen handleiding nodig die bij de geboorte wordt meegegeven. 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 de ander 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.

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. Deze modellen worden misbruikt als ze worden ingezet bij handelen vanuit eigen belang en manipulatie, dus worden ingezet vanuit het denken. Houd jezelf scherp zodat het geen kunstje wordt, zo verlies/verloochen je je eigen wijsheid.

Gebruik de modellen zuiver zodat deze je verrijken.

Negen typen van het Enneagram

Het [Enneagram](#) is een persoonlijkheidsmodel dat negen [persoonlijkheidstypen](#) beschrijft. Hieronder staat een uitleg van deze negen typen. Lees ze door en ontdek je type!

Wie ben jij?

1. De Perfectionist

De Perfectionist denkt het juiste, doet het juiste en is de juiste. Zijn normen liggen hoog, héél hoog. Hij leidt een ethisch verantwoord en deugdzaam leven. Zijn fixatie is de dingen perfect doen, hij vermijdt onvolmaaktheid.

- **Kwaliteiten:** eerlijkheid, [discipline](#), betrouwbaarheid, ordelijkheid.
- **Valkuilen:** frustratie, woede (eerst op zichzelf omdat hij fouten maakt en vervolgens op zichzelf omdat woede ook een imperfectie is), jaloezie en het moeilijk beslissingen kunnen nemen.
- **Uitdagingen:** blijmoedig zijn, geduld betrachten en het onvolmaakte leren aanvaarden.

2. De Gever/Helper

De Gever verzekert zich van liefde, door zelf liefde te geven. De Gever beschikt over vele 'ikken', zodat hij in kan spelen op de diverse behoeften van anderen. Zijn fixatie is sociaal zijn, hij vermijdt behoeftigheid/afhankelijkheid.

- **Kwaliteiten:** empathie, hulpvaardigheid, zorgzaamheid en generositeit.
- **Valkuilen:** een gevoel van superioriteit, een gebrek aan innerlijk [reflectievermogen](#), manipulatief en bezitterig gedrag.
- **Uitdagingen:** werkelijk invoelend vermogen in plaats van een superieure helpende houding, echtheid en [zelfreflectie](#).

3. De Succesvolle Werker

De Succesvolle Werker is een doener en wint liefde door het leveren van prestaties. Hij is het prototype van de streber. De Succesvolle Werker fixeert zich op succes en probeert mislukking koste wat het kost te vermijden.

- **Kwaliteiten:** ijver, zelfverzekerdheid, optimisme en doelgerichtheid.
- **Valkuilen:** (zelf)misleiding, oppervlakkigheid, prestatiedrang en ijdelheid.
- **Uitdagingen:** oprecht en eerlijk kunnen zijn – naar anderen én naar zichzelf – ook over eventuele mislukkingen.

4. De Romanticus

De Romanticus voelt zich uniek en wil ook zo gezien worden. Hij verlangt naar liefde op afstand en zoekt zijn hele leven. Feitelijk wil hij niet vinden, het smachten is het doel. De Romanticus heeft als fixatie schoonheid en melancholie en vermijdt een gevoel van minderwaardigheid.

- **Kwaliteiten:** zijn warmte, creativiteit en expressievermogen.
- **Valkuilen:** stemmingswisselingen, in zichzelf verdiept, een bepaalde arrogantie en afgunst.
- **Uitdagingen:** het bereiken van meer evenwicht in zijn gevoelens, door meer [discipline](#) te betrachten.

5. De Waarnemer

Waarnemers houden liefde en sterke emoties op afstand; ze zoeken naar kennis. Ze willen weten, begrijpen en onafhankelijk zijn. Hun denken en gevoel lopen niet parallel. Zij richten zich op het vergaren van wijsheid en vermijden leegheid.

- **Kwaliteiten:** analytisch vermogen, objectieve waarneming, vermogen tot alleen zijn en het goed beslissingen kunnen nemen.
- **Valkuilen:** behoefte aan dingen voor zichzelf hebben en houden (kennis, ruimte, tijd, gevoelens) en afstandelijkheid.
- **Uitdagingen:** de dingen los kunnen laten en kunnen delen, waardoor ze meer naar buiten treden en goede raad kunnen geven.

6. De Loyalist

Loyalisten zijn bang vertrouwen te hebben en vervolgens verraden te worden. Ze hebben constant "ja" en "nee" in hun hoofd: ze zoeken bescherming van autoriteiten maar zijn daar tegelijkertijd bang voor. Ze zijn op zoek naar zekerheid en proberen twijfel te vermijden.

- **Kwaliteiten:** [verantwoordelijkheidsgevoel](#), zorgzaamheid en loyaliteit.
- **Valkuilen:** dominantie, onvoorspelbaarheid en soms paranoïde gedrag. De Loyalist kan ook roekeloos worden: als hij zijn angst bestrijdt door zich er volledig in te werpen.
- **Uitdagingen:** Moed. [Dingen durven doen](#)/op dingen durven vertrouwen zonder zichzelf te overschreeuwen.

7. De Levensgenieter

De Levensgenieter is 'het eeuwige kind': (schijnbaar) blij, enthousiast, op zoek naar avonturen en leuke ervaringen. Plezier is niet zozeer een spontaan verschijnsel maar een 'must' en heeft het verwerven van geluk tot doel. Levensgenieters hebben het vermijden van pijn als drijfveer.

- **Kwaliteiten:** enthousiasme, charme, spontaniteit en nieuwsgierigheid/fantasie.
- **Valkuilen:** impulsiviteit, ongedisciplineerdheid en de moeite die hij heeft met de schaduwkant van het leven, waardoor hij oppervlakkig kan lijken.
- **Uitdagingen:** nuchter blij te leren zijn en pijn toe te laten.

8. De Baas

Bazen dwingen contacten af: hun liefde uiten ze door controle over anderen uit te oefenen. Ze zijn het type 'ruwe bolster, blanke pit': [assertief](#) en bezitterig. Ze komen voor zichzelf en voor hun geliefden op. De Baas is gefixeerd op macht en vermijdt dan ook machteloosheid.

- **Kwaliteiten:** een sterke uitstraling, gezaghebbend en direct, beschermend en vol [zelfvertrouwen](#).
- **Valkuilen:** (over)dominantie, ongevoeligheid, kritische blik en bezitterigheid.
- **Uitdagingen:** hun eigen afhankelijkheid en gevoeligheid leren te accepteren.

9. De Bemiddelaar

De Bemiddelaar is op zoek naar harmonie en lijkt onbaatzuchtig. In dit proces verliest hij echter zijn eigen grenzen: hij is zo fijngevoelig voor de mening van anderen, dat hij op alles "ja" zegt. Doordat de Bemiddelaar zo meegaand is kan hij als een kameleon zeer verschillende verschijningsvormen hebben. Hij heeft als drijfveer het vermijden van conflicten.

- **Kwaliteiten:** diplomatie, meegaandheid, ruimdenkendheid en geduld.
- **Valkuilen:** passiviteit, onderdanigheid, koppigheid en het verliezen van contact met hun eigenheid.
- **Uitdagingen:** daadkracht en zelfverantwoordelijkheid: kiezen, doen en ervoor staan.

De dynamiek van de typen



Bij het bepalen van je type moet je niet alleen kijken naar je **dominante type** – het type waar je het meest van jezelf in herkent -, maar ook naar de naastliggende typen in de cirkel. Dit zijn je **vleugeltypen**. Deze zorgen voor de **nuances in je basistype**. Voor een Perfectionist (1), zijn bijvoorbeeld de Gever (2) en de Bemiddelaar (9) de vleugeltypen. Je type neemt ook trekken van andere typen over, afhankelijk van de situatie. Voel je je **veilig**, dan ontwikkel je je tegen de richting van de pijl in en neem je sterke punten van dat type over. Bij **stress** daarentegen ga je je gedragen als het type dat je vindt als je met de pijl meegaat. De Waarnemer (5) zal in goede doen aan zelfvertrouwen en autoriteit winnen, conform de Baas (8). Zit hij in de stress, dan zal hij in een poging die stress te reduceren de meer naar buiten gerichte houding aannemen van de Levensgenieter (7).

Auteur: [Susanne Biemans](#)

bron: www.lancelots.nl/ontwikkelen/persoonlijkheidstypen/enneagram

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.

Tijd voor verbinding, door inzichten naar diepere verbindingen

De nieuwe tijd, wat is dat en voel jij verandering tot in je botten, of kijk je er met een afstand naar?

Bij mij was dit laatste het geval en kwam ik door inzichten weer op aarde.

M. bedankt voor deze in het bijzonder, die ik graag met jullie wil delen.

Vertrouwen.

Wat betekent vertrouwen voor jou en ben jezelf te vertrouwen? Weet jij hoe jij reageert in allerlei situaties en heb jij jezelf altijd in de hand? Waarom zijn we dan zo streng voor anderen maar ook voor onszelf en zetten we hiermee onze relaties op scherp?

Vertrouwen kun je niet buiten jezelf zoeken, niet bij de ander leggen. Je weet alleen hoe je naar jezelf kijkt en waarom je op een bepaalde manier hebt gereageerd in die specifieke situatie.

Daarom: Hoe mooi is het vertrouwen los te kunnen laten en te bouwen op het Universum dat alles daar voor je is op het juiste moment op de juiste plek?

Al zie je het nu niet maar vanuit het groter geheel is alles goed zoals het is en dat is nu. Het is onze gedachte (oordelen) hierover die de pijn veroorzaakt waaruit de emotie uit voortkomt. Het is goed om de energie te kunnen laten stromen in je lijf, beter dan het vast te houden.

Door het oordelen los te laten staan we meer in verbinding met elkaar en dat is waar we naar toe gaan.

Hieraan koppel ik het inzicht, wat ik meerdere keren heb verkondigd en meer en meer bij mezelf indaalt, de emotie van onszelf op wat er om ons heen gebeurd is werkelijk altijd een reflectie van ons binnenste.

Heb je een nieuwe auto gekocht, zie je meer en meer je eigen auto met een ander kenteken. Deze auto's waren er altijd al, nu is er binnen je range iets getrickerd en krijg je dat gespiegeld in de buitenwereld.

Maar ook kan dat een gedachte gerelateerd aan een gevoel of emotie zijn wat getrickerd wordt. *Dus dat waar de auto voor staat: een mooi, betrouwbaar, stoer of/en een antiek voertuig.*

Trekken we dit naar vervelende gebeurtenissen, kunnen we daarom nooit de oorzaak bij de *situatie* of *ander* neerleggen. Wel kunnen we er bewust van zijn dat we op dat moment niet handig hebben gereageerd.

Ben je je nu bewust dat het effect vanuit een diepere oorzaak komt waar je op dit moment door getrickerd bent en wat je nu kunt helen?

We hebben alles in ons. En dat wat geheeld kan worden zijn trickerpoints. Deze herkennen we in allerlei situaties om ons heen. Echter is het puntje bij ons zelf simplistisch gezien groter, kleiner, donkerder, lichter etc. dan de situatie waarin we deze herkennen. Door de pijn in jezelf onder ogen te zien en inzien waardoor deze is ontstaan (vaak vanuit de kindertijd) herken je dat je dit nu gebruikt ter bescherming, weet je ook dat je met nieuwe inzichten en de kennis van nu anders kunt benaderen. Je kunt licht door de pijn sturen en deze danken voor je groeiproces. Je zult getest worden binnen nieuwe situaties, herken je deze pijn niet meer als van jezelf, dan zal je de situatie ook niet meer als pijnlijk ervaren.

Soms krijgen we heel veel op ons bordje, heb jij zoveel op je bord dat je het niet meer aankunt, is het tijd voor letterlijk en figuurlijk een rustpauze, of merk je dat je krachtiger wordt en hierdoor groeit? Dan is dat de winst dat we sterker worden en hierdoor meer aankunnen. Dit is nodig om uit het diepste dal te kunnen komen. Als je weet dat je dat aan kunt, maakt het niet meer uit wat je tegen komt en ben je op de weg terug, op naar de top... Bedenk: het is dan maar waar je de top plaatst. Je kunt de weg naar de top in partjes verdelen of schuif je de top voor je uit? Besef je dan wat je al hebt bereikt. Hoe zou een kanjerketting je helpen als je ziet wat je hebt doorgemaakt en waar je nu bent. Hoe helpt het je om later op je leven terug te kijken en te beseffen welke stappen je nu nodig hebt die je kunt nemen. De keuze is aan jou.

Als we alle pijn zelf kunnen genezen, geldt dit ook voor de ander.

Is dit niet het doel van het leven? Jezelf helen en hiermee mogelijkheden scheppen anderen zichzelf te helen?

Met dit inzicht kunnen we onze eigen energielevel verhogen. Hiermee trekken we gelijkgestemden aan. Tegelijkertijd zullen zij met een lagere energielevel zich opladen aan jou. Als je dit bewust bent, zorg je dat je voldoende geladen blijft en kun je met de juiste intentie de verantwoordelijkheid daar neerleggen waar deze hoort, maar ook kun je helpen het algehele energielevel te verhogen. Door heling stroomt de energie rijkelijk en voelen we door uitwisseling ons meer met elkaar verbonden.

De betekenis van een KanjerKetting

De behandeling van kinderkanker duurt lang en is zwaar. Om kinderen met kanker te steunen heeft de Vereniging 'Ouders, Kinderen en Kanker' de KanjerKetting ontwikkeld.

De KanjerKetting is tegelijk beloningssysteem en wegwijzer en bestaat uit kralen. Elke kraal staat voor een bepaalde behandeling, onderzoek of gebeurtenis. Zo zijn er kralen voor een chemokuur, bestraling, prikken, een scan, een lumbaalpunctie, haarverlies, een supergoede dag, een vreselijke rotdag, een operatie, verblijf op de intensive care enz.

Kinderen met kanker rijgen deze KanjerKralen aan een ketting. Die ketting, de KanjerKetting, vertelt hun verhaal.

Joke Oosterbeek

Wat is het doel van het leven

Gaat het simplistisch om het voortbestaan van je soort wat verbonden is met het recht van de sterkste?

En als het laatste er niet zou zijn, zal de wereld dan te klein zijn om al het leven een eigen plek te geven? Dat zou dan betekenen dat alle zwakke dieren en planten zouden blijven leven. Wij mensen zijn één van de weinige uitzonderingen van het leven en komen op voor de zwakkere binnen onze samenleving, tegelijkertijd doden we ons eigen soort. Zo behouden we een soort van evenwicht als het gaat om de leefbaarheid binnen de grootte van de groep. In alle gevallen gaat het erom dat de één dienstbaar is aan de ander al gaat het om dader-slachtoffer of eten -gegeten worden.

Ver buiten deze realiteit lijkt het een spel, een spel waarin we allemaal een eigen rol in hebben.

We beginnen steeds meer zicht te krijgen op de verschillende rollen die gespeeld worden, veel bleef in het onzichtbare en komt boven maar ook wordt er bekend dat we ons mogen herinneren wat we zijn vergeten. We gaan naar een nieuwe tijd, eerst zal er onzekerheid en onbalans zijn daarom is het belangrijk om ons met elkaar te verbinden. Diep van binnen zijn we één en is het niet nodig meer om een ander te veroordelen. Misschien herken je het gevoel als je een ander veroordeelt dat je in feite jezelf veroordeelt. Accepteer je de ander totaal dan accepteer je jezelf totaal. Herken je jezelf in de ander en omgekeerd, voel dat je uit dezelfde levensbron komt.

Stel je voor, een groep geblindeerde mensen zitten in een kring en tekenen het onderwerp wat midden in de kring staat. De blinddoeken gaan af. In de kring staat een olifant en niemand heeft ooit eerder een olifant gezien. Door de verschillende invalshoeken zal iedere tekening er anders uitzien. Sterker nog diegene die de staart tekent, zou niet weten dat een olifant een slurf heeft. Iemand die verbonden is met het groter geheel, zou de olifant van bovenaf kunnen tekenen. Zo blijkt maar weer dat iedereen zijn/ haar eigen waarheid heeft. We mogen in het dagelijkse leven onze eigen tekeningen inkleuren en bij onszelf nagaan wat bij ons past. Alles heeft een eigen waarheid, we zijn in een leugen opgegroeid en mogen dit alles los gaan laten. Steeds meer komen we dichterbij onszelf.

We hebben de illusie dat we vanuit onze eigen waarheid het grote geheel niet kunnen veranderen, bijvoorbeeld binnen de politiek of de wetten van een land, het helpt toch niet... en we beginnen er niet eens aan.

Maar...

Hoe zou het zijn als wij, al diegene die klaar zijn met het huidige systeem zich met elkaar gaan verbinden en in opstand komen?

De tijd is er rijp voor, we zijn klaar met het bankwezen het grote geld en de multinationals die nog steeds denken het voor het zeggen te hebben.

Hoe zal het zijn als wij met elkaar die verandering zijn?

Er zullen vele hobbels bobbels en kuilen op ons pad zijn, maar we hebben een gezamenlijk doel en dat houden we voor ogen. De machtconstructie van de oude wereld, waarin we nu nog leven, willen we niet meer. Het voordeel is dat we dat mee kunnen nemen wat wèl heeft gewerkt.

Van binnen uit weten we dat het alleen maar beter kan als we ons niet door de huidige politiek laten leiden. Er wordt ons een toekomst voorgeschoteld die wat betreft de economie de gezondheidszorg en het onderwijs alleen maar slechter en slechter gaat worden.

-Een eerste stap zou al kunnen zijn: we lenen geen geld meer en we maken gebruik van een nieuw ruil systeem. Hiermee beseffen we dat het ruilmiddel een waarde van een product vertegenwoordigt. Het gaat dus om het product, wat nu een ondergeschikte rol krijgt.

De reclames maken hier in het huidige systeem dankbaar gebruik van, immers als er een aanbieding is nemen we extra, terwijl we weten dat we onszelf voor de gek houden.

Betekent dit dat we goedkoper uit zijn? En betekent dat dan dat we deze producten minder snel hoeven aan te schaffen? In de praktijk zijn we waarschijnlijk duurder uit...

-Om de aarde te sparen door minder vervuiling en industrie toe te staan betekent ook dat we weer terug gaan naar de echte en de pure producten.

De e-nummers en de additieven zullen ook uit gezondheidsoogpunt verboden moeten worden. Omdat we nu nog gebruik maken van deze producten of misschien een inkomen hebben dankzij de producten, houden we gezamenlijk de situatie in stand. Zodra we met een meerderheid werkelijk de verandering willen, zullen we moeten aanvaarden dat er ook minder leuke kanten zijn die bij deze beslissing horen.

-Ontdekken wat je doel is hier op aarde zou ook meehelpen de verandering in gang te zetten. Waar ligt je kracht. Als iedereen zijn kracht zou inzetten kunnen behalve dat we veel van elkaar leren juist elkaar versterken en aanvullen. Als iedereen een basisinkomen krijgt is het mogelijk je passie waar te maken. Als iedereen hier blijer van wordt, leven we met een andere energie waarmee we elkaar aansteken.

Wie wil dit niet?

Doordat verschillen wegvallen, bepaalt geld niet langer meer hoe machtig je bent, alle mensen zijn gelijk en even waardevol.

Dit is de basis van de groei naar eenheid, hoe mooi zou dit zijn?

Dit is o.a. waar de SOPN voor staat. Wil je meer weten, lees het partijprogramma. Vele mensen zijn wakker geworden, de oude politiek kan niet blijven bestaan. We kunnen idealen bundelen en met elkaar waarmaken. Al is het met of zonder de SOPN het gaat om de bundeling.

Doe je mee? Laat je horen.

De tijd voor verandering is nu!

Katoen revolutie: steeds meer schone katoen

Biologische producten worden steeds bekender en gangbaarder. Was biologisch voedsel vroeger alleen nog bij de Natuurwinkel te koop, tegenwoordig ligt het volop in de schappen van menig supermarkt. De verkoop van biologisch geproduceerd voedsel stijgt de laatste paar jaren dan ook flink. Veel mensen beseffen dat het biologisch produceren van voedsel beter en gezonder is dan grootschalige en monotone landbouw. Beter voor mens en beter voor milieu. De boer heeft weer plezier in zijn werk en de consument krijgt een gezond product. Dat biologisch en verantwoord produceren ook bij andere gewassen van groot belang is, wordt steeds duidelijker. Zo ook het verbouwen van katoen.

Grote vervuiler

Katoen is dé grootverbruiker van pesticiden en kunstmest. Terwijl het verbouwen van regulier katoen ongeveer 3% landbouwgrond beslaat, verbruikt het maar liefst 25% van alle pesticiden. Deze chemicaliën zijn zeer gevaarlijk en vergiftigen alles waar het mee in aanraking komt. De insecten, waartegen deze pesticiden ingezet worden, worden steeds meer resistent. Daardoor zijn nog grotere hoeveelheden of giftiger pesticiden nodig. Daarnaast verarmt kunstmest de grond waarop het katoen elk jaar weer verbouwd wordt, en zijn het jaar erna nog meer van deze middelen nodig. Een vicieuze cirkel dus. Bovendien moeten katoenboeren te midden van deze middelen onbeschermd hun werk doen. Vliegtuigjes met pesticiden bespuiten het land terwijl de arbeiders onbeschermd aan het werk zijn. Aan de andere kant wordt er een zeer lage prijs voor dit katoen betaald door de grote opkopers. Veel katoenboeren zitten klem in een ongezonde en uitzichtloze situatie en veel van hen zien zelfmoord als enige uitweg uit dit armzalige bestaan.

Ook bij de verdere verwerking van katoen worden veel middelen gebruikt die erg slecht zijn voor het milieu, zoals bleekmiddelen, giftige verfstoffen en zware metalen. Maar deze stoffen zijn niet alleen funest voor het milieu. Dagelijks gebruik je ongemerkt de hele dag door katoen: het shirt dat je draagt, de handdoek waarmee je je afdroogt, het beddengoed waaronder je slaapt. En zo komt je lichaam dus in direct contact met restanten van deze stoffen, die voor allergische reacties kunnen zorgen.

Het kan ook anders

Alles bij elkaar lijkt het misschien verstandiger om katoen dan maar links te laten liggen, maar gelukkig wordt er tegenwoordig steeds meer biologische katoen verbouwd. Biologisch katoen is vergelijkbaar met biologische groente. En ook voor biologische textiel bestaat een speciaal keurmerk, vergelijkbaar met het EKO-keurmerk: GOTS. De Global Organic Textile Standard (GOTS) is een keurmerk dat garant staat voor verantwoord biologisch geproduceerd textiel. Men gebruikt een meetmethode waarbij van begin tot eind wordt gecontroleerd of aan alle strikte eisen wordt voldaan. Het GOTS-keurmerk is wereldwijd bekend en erkend.

Bij de productie van biologisch katoen wordt van zaadje tot afwerking rekening gehouden met de impact die het heeft op het milieu en de mens, en wordt gekozen voor de minst schadelijke manier. Voor deze katoen worden geventureerde zaden gebruikt.

De grond wordt bemest door plantaardig- en dierlijk afval en er wordt wisselteelt toegepast, waardoor de grond gezond en in balans blijft. Deze grond houdt water beter vast, waardoor er minder water nodig is tijdens het verbouwen van de katoen. En mocht er zich een plaag voordoen, dan wordt er bijvoorbeeld gebruik gemaakt van nuttige insecten. Bij elk onderdeel wordt goed gekeken naar wat de meest verstandige en natuurlijke manier van handelen is.

Ook bij de verdere verwerking van gecertificeerd biologisch katoen gebruikt men veilige alternatieven, die zo min mogelijk negatief effect op mens en milieu hebben. Zo wordt er voor het bleken van katoen geen chloor gebruikt maar middelen op basis van zuurstof. Giftige chemicaliën en zware metalen, die vaak gebruikt worden voor het kleuren en finishen van stoffen, zijn verboden. Alleen natuurlijke, water gedragen en onschadelijke verfstoffen zijn toegestaan. Daarnaast is het verboden om vervuild water te lozen in rivieren, dit water wordt eerst op een correcte manier gezuiverd. Het gebruik van PVC en ftalaten is verboden en ook voor het verpakkingsmateriaal zijn strenge eisen vastgelegd.

Eerlijke handel

Dit alles betekent dat de katoenboeren in een gezondere omgeving kunnen werken. Daarnaast wordt er ook een betere en stabiele prijs voor hun katoen betaald, zodat zij een beter bestaan kunnen opbouwen. Maar hier blijft het niet bij. Ook voor productiemedewerkers in fabrieken ontstaan er betere werkomstandigheden. Zo moet er minimaal voldaan worden aan de normen van de Internationale Arbeidsorganisatie en hebben arbeiders bijvoorbeeld recht op een veilige en hygiënische werkomgeving en een minimumloon. Tevens is kinderarbeid niet toegestaan. Daarnaast zie je dat veel productiebedrijven kiezen voor nog betere werkomstandigheden. Ze zorgen dan tevens voor scholing en opvang van de kinderen van hun personeel. Of bouwen een ziekenhuis voor hun medewerkers of zelfs de hele regio. Zo profiteert een hele gemeenschap.

Oubollig

Helaas hebben veel mensen nog steeds een negatieve associatie bij biologisch katoen. Veel gehoorde vooroordelen zijn: ruw, stug, kleurloos en oubollig. Dit idee stamt nog uit de begintijd van biologisch katoen, toen het voornamelijk in onbewerkte vorm werd gebruikt. Inmiddels zijn we decennia verder en er is op dit gebied veel vooruitgang geboekt. Er is veel onderzoek gedaan naar minder milieubelastende bewerkingen en kleuringen. En tegenwoordig is er voor de meeste behandelingen een volwaardig alternatief. De huidige biologische katoenen stoffen zijn modern, kleurrijk, zacht en soepel.

Waar te vinden

Biologische katoenen artikelen zie je tegenwoordig bij steeds meer bedrijven in de schappen verschijnen. Veel grootwinkelbedrijven hebben een kleine collectie in hun assortiment. Doorgaans is bij deze collectie de katoen wel op biologische wijze geteeld, maar wordt er bij de verdere verwerking nog weinig rekening gehouden met het milieueffect. Daarnaast is er een groeiende markt aan kleine ontwerplabels die alleen verantwoorde en biologische materialen gebruiken. Deze laatste groep vindt je vooral terug in gespecialiseerde winkels. Deze winkels hebben doorgaans veel kennis over de producten in huis, maar zijn vaak kleinschalig en verkopen nog voornamelijk via internet.

Overzichten van deze gespecialiseerde webwinkels vind je bijvoorbeeld op: www.puurwinkelen.nl , www.ecogoodies.nl , www.ecoplaats.nl en www.goodsense.nu . Gelukkig wint het duurzame assortiment ook steeds meer ruimte in de gewone winkels. Om deze winkels makkelijk te vinden, hebben verschillende gemeenten een EerlijkWinkelenroute gemaakt, met daarop het fairtrade- en biologische aanbod binnen de gemeentegrenzen. Kijk hiervoor op: www.eerlijkwinkelen.nl

Herkenning

Gecertificeerde biologische katoen is gemakkelijk te herkennen aan het GOTS-logo. Soms vind je ook nog het EKO- of Skal-logo op artikelen. Dit zijn de oude (Nederlandse) logo's voor biologische textiel.

Om wereldwijde herkenning en erkenning te bevorderen, hebben de landelijke certificeringsbedrijven zich verenigd in de International Working Group on Global Organic Textile Standard. En hebben ze gekozen voor één logo voor biologische textiel: het GOTS-logo. Alleen artikelen die dit logo dragen, zijn gegarandeerd geproduceerd volgens de hierboven beschreven richtlijnen. Daarnaast zijn veel verkopers van biologische artikelen goed op de hoogte van de herkomst van hun producten. Stel daarom altijd je vragen over een artikel aan de verkoper of producent. Die kan ze ongetwijfeld beantwoorden of uitzoeken.

Biologische revolutie

Het produceren van reguliere katoen gebeurt op een manier die zeer schadelijk is voor mens en milieu. Daarnaast laten de arbeidsomstandigheden van de arbeiders zeer te wensen over. Aan de andere kant is er de opkomst van de biologische industrie, waar er bij de productie juist wordt gekozen voor de minste milieueffecten en een menswaardige werkomgeving. Het hardnekkige oubollige imago van biologische katoen doet echter geen recht aan de vooruitgang die er de laatste jaren is geboekt op dit vlak. Veel moderne ontwerpers kiezen er tegenwoordig voor om met verantwoorde materialen te werken. Deze tendens zie je ook steeds meer terug in gewone winkels, waar zelfs grootwinkelbedrijven een kleine biologische collectie voeren binnen hun standaard assortiment.

Bronnen:

www.global-standard.org

www.harmonyart.com

www.boweevil.nl

www.purecoverz.nl

met dank aan Monique Zoon

www.purecoverz.nl

Lijst van Ziektepatronen en hun mogelijke emotionele betekenis

De meeste lichamelijke klachten (ziekten, pijnen, ontstekingen, enz...) zijn dikwijls uitlopers van niet gevoelde, emotionele pijn. Wat we niet durven te voelen, heeft de neiging zich zodanig te kristalliseren of te verharderen dat we er niet meer 'omheen' kunnen kijken. Wat we dan 'ziekte' noemen is in de meeste gevallen slechts verharde energie die te lange tijd geen aandacht heeft gekregen. Ziekte is gewoonlijk de staat waarin ons lichaam verkeert als de liefdevolle zorg voor onszelf te lang wordt tegengehouden. Het lichaam moet dan ingrijpen om onze aandacht te vestigen op datgene wat emotioneel of psychisch aan de orde is. Ons lichaam kan aan de noodrem trekken en een klachtenpatroon creëren om ons als het ware te motiveren bij onszelf stil te staan. Als we de spanning steeds verder opvoeren, dan knijpen we als het ware steeds meer de energiekanalen af, waardoor er minder levenskracht de cellen kan bereiken. Er ontstaat een spannings-situatie die schreeuwt om een ventiel om te kunnen ontsnappen.

Geven we ons lichaam geen uitlaatklep - door ontspanning, praten over je emoties, lichaamswerk, vergeving, enz... -, dan wordt de druk onderhuids opgevoerd. Gevoelige lichaamsorganen zullen dan het eerst reageren op deze overdruk.

Een **ontsteking** bijvoorbeeld is een fysiek geworden innerlijk conflict dat zich aan ons kenbaar wil maken door op een pijnlijke wijze van binnen naar buiten te drukken. Zo heeft in feite elk klachtenpatroon een emotionele of psychische boodschap of inzicht die onze relatie met onszelf (ons Ware Zelf) wil herstellen.

Een persoon voelde zich gevangen binnen enge en starre structuren en wilde in feite niets liever dan 'uitbreken'. Hij wilde het liefst komaf maken, totaal breken met de beknellende situatie in zijn leven, maar de moed ontbrak hem om bewust definitieve stappen te ondernemen in deze richting. Op die manier bleef hij innerlijke frustratie, boosheid, weerstand en schuld opbouwen, en creëerde hij een steeds groter spanningsveld. Aangezien hij *bewust* alle emoties bleef onderdrukken, ging zijn *onderbewustzijn* (dat oneindig creatief is) op zoek naar een 'geforceerde' manier om het verlangde toch te verkrijgen. Op een bepaald moment verloor hij z'n evenwicht op een ladder en viel hij naar beneden en **brak zijn been**. Hierdoor kon hij 'letterlijk' niet langer 'verder gaan'. Zijn onderbewustzijn had een manier gevonden om een beknellende situatie abrupt af te *breken*. Zijn lichaam demonstreerde hier wat hij bewust niet durfde loslaten...

Hieronder hebben we een lijst opgenomen met de meest voorkomende klachtenpatronen en hun mogelijke emotionele betekenis. De lijst is zeker niet volledig, maar is in de eerste plaats bedoeld om een lichaamsgevoel te ontwikkelen en de link te leren ontdekken tussen symptoom en mentaal/emotionele gesteldheid. De betekenissen zijn bedoeld als mogelijke aanwijzingen om op een dieper niveau naar jezelf te kijken...

[Klik hier voor de hele lijst op onze website](#)

Oogcontact, voorzichtig!

In trainingen over hoe je invloed uitoefent, een goede indruk maakt of anderszins smeerolie aan het sociale verkeer toevoegt, komt steevast het onderwerp oogcontact ter sprake. Je moet anderen aankijken! – maar dan toch niet op een manier dat ze bang van je worden, en ook niet als ze het met je oneens zijn, en al helemaal niet als je het doet omdat je het op cursus hebt geleerd.

In feite is oogcontact vooral een goed teken als mensen elkaar al aardig kennen. In veel andere situaties is het juist een slecht teken. Vandaar de uitspraak: "Als twee mensen elkaar langer dan een paar seconden in de ogen kijken, gaan ze óf vrijen óf vechten". Iemand onafgebroken aankijken kan namelijk dominant of intimiderend zijn. Probeer het maar eens in een café; je kunt iemand bijna letterlijk de tent uit kijken door het ongemakkelijke gevoel dat je ermee veroorzaakt. Normaal gesproken kijken we in een gesprek niet voortdurend de ander aan. Vooral wanneer je zelf aan het woord bent, ben je vaak bezig je gedachten te verzamelen en dwaalt je blik. Mensen die je tijdens het spreken blijven aankijken worden vaak als dwingend ervaren.

Net als lichaamshouding (naar elkaar toe- of afgewend), aanraken en de afstand die je tot iemand inneemt, draagt oogcontact bij aan hoe 'nabij' je je voelt. Dichtbij iemand zitten en lang oogcontact maken doen alleen verliefden, en er is zelfs onderzoek waaruit blijkt dat je er een beetje verliefd van kan worden (wat niet betekent dat je op die manier moet flirten; beter is steelse blikken toewerpen, dan weer afdwalen of verleggen je ogen neerslaan).

We hebben een bepaalde psychologische ruimte om ons heen nodig. Daarom gaan we in de lift allemaal naar de deur of naar de knopjes kijken: je staat dan zo dicht bij elkaar dat je je lichaam van elkaar moet afwenden (schouder aan schouder) en oogcontact vermijden.

Op die manier bewaken we het zogenoemde intimiteits-equilibrium: kom je op de ene manier te dichtbij, dan compenseer je dat op de andere manier. Probeer maar eens wat er gebeurt als je dat niet doet: stap in de lift, ga met je rug naar de deur staan en lach de mensen vriendelijk toe. En observeer...

Oogcontact reguleert op subtiele wijze veel van onze interacties. Heel bepalend is naar wie je kijkt in een vergadering als je bent uitgesproken, want de kans is groot dat diegene daarna het woord neemt.

Dit verklaart mede waarom mannen bij vergaderingen meer aan het woord zijn dan vrouwen: zowel vrouwen als mannen zijn geneigd om tijdens het spreken een man aan te kijken, waarmee ze kans vergroten dat de volgende spreker een man is.

Een andere natuurlijke neiging is je vooral te richten tot mensen die het met je oneens zijn. Hiermee vergroot je de kans dat zij na jou weer het woord nemen, waardoor de indruk ontstaat dat je veel tegenstand ondervindt. Beter richt je je tot mensen die niets zeggen en kijk je die aan aan het eind van je zin, waarmee je bevordert dat zij daarna het woord nemen. Ook als je solliciteert of een presentatie geeft, is het goed je er bewust van te zijn wie je aankijkt. Je bent geneigd alleen naar degene te kijken die een vraag stelt of die reageert. Daarmee verlies je de anderen. Soms is dat trouwens niet erg: als één persoon de baas is en de rest kennelijk is opgetrommeld voor het democratisch gehalte (een vrouw, een junior etc.) Je natuurlijke neiging om de baas aan te kijken is dan alleen maar goed, want de anderen hebben toch niks te vertellen.

Het vervelende van nadenken over oogcontact is dat het ongemakkelijk wordt als het bewust wordt. Alle cursusadviezen ten spijt kun je daarom beter je gevoel volgen. Alleen bij vergaderingen (met tegenstanders) en presentaties (met vragenstellers) is het zinvol af en toe bewust of zelfs strategisch te overwegen wie je zou moeten aankijken. Voor de rest kom je waarschijnlijk het meest aangepast over als je er niet bij nadenkt.

Bron Roos Vonk <http://www.eersteindruk.nl/artikelen/oogcontact>

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.

Zelf wasmiddel maken

Wasmiddel is makkelijk te maken, kost bijna niets en je was ruikt ermee lekker fris. Wij geven je hieronder het recept voor een wasmiddel en het is echt zo gemaakt!

Receptuur voor 2,5 liter zelfgemaakt wasmiddel

40 gram Sunlightzeep (gewoon te koop in de supermarkt)
40 gram huishoudsoda
Een scheutje schoonmaakazijn
2,5 liter water

Pak een rasp en rasp de Sunlightzeep (40 gram) in een steelpan. Voeg hier een halve liter koud water aan toe. Verhit dit al roerende tot het zeep is opgelost in het water en voeg hierna de soda toe.

Giet het mengsel in een emmer en voeg 2 liter heet water toe. Roer het nog even door en laat het een nachtje staan. De volgende dag is het een harde, glibberige massa geworden en kun je het overscheppen in plastic bakken.

Gebruik van het wasmiddel

Schep een wasbolletje vol met het wasmiddel en leg het tussen de vieze was in de wasmachine.

Als vervanging voor wasverzachter kun je een scheutje schoonmaakazijn gieten in het wasverzachtvakje. Dit is veel goedkoper dan wasverzachter en het ontkalkt de wasmachine ook nog. De wat zure geur van azijn verdwijnt zodra de kleren droog zijn.

Het is (erg) goedkoop om zelf wasmiddel te maken!

Als je producten haalt om zelf wasmiddel te maken ben je niet meer dan een paar euro kwijt. In de supermarkt kosten 2 blokken Sunlightzeep iets meer dan één euro, maar dan heb je wel 320 gram zeep (8x het receptuur). Soda kost nog geen euro voor één kilo (25x het receptuur) en voor een liter schoonmaakazijn ben je circa 50 cent kwijt. Al met al kost 2,5 liter zelfgemaakt wasmiddel je ongeveer 20 cent (exclusief water). Als je dit vergelijkt met de gemiddelde wasmiddelen in de supermarkt, bespaar je hiermee heel veel geld en zijn de producten nog eens een stuk beter voor het milieu.

Makkelijk

Het wasmiddel is zowel te gebruiken voor de witte was als de gekleurde of donkere was. Let op: Zorg dat je een RVS wastrommel hebt, anders zou het soda het aluminium kunnen oplossen. Gelukkig beschikken de meeste nieuwere wasmachines over RVS wastrommels en anders kun je de leverancier even opbellen of in de handleiding kijken als je niet zeker weet wat voor soort wastrommel je hebt.

Bron

ingezonden door Petra Wilmsen
bron Nieuwsbrief nummer 7 GVA maand juli 2012
met dank aan Anneke Bleeker

Natuurlijke tips - Recepten locatiehoudersdag

De 'wilde kruiden', geplukt uit de vrije natuur, hadden wij allemaal ragfijn gesneden en goed door elkaar vermengd in een grote schaal. Deze kruiden gebruikten we zowel voor de soep als voor de salade.

Weegbreeblad, duizendblad en bloemen, wilde marjolein (oregano), jong zevenblad, look zonder-look blad, een beetje jong zuringblad.

Beide soorten soep aangevuld met een beetje lavas (maggiplant).

Tomatensoep op basis van tomatensap

Benodigdheden:

Uien – Keltisch zeezout – kruiden naar smaak – verse 'wilde kruiden' – tomatensap

Uien fijn snijden en fruiten in kokosvet, ghee boter of roomboter.
Keltisch zeezout toevoegen en kruiden naar smaak zoals kerrie, peper of iets anders.
Verse wilde kruiden van het seizoen ragfijn snijden.
Wanneer de uien goed gefruut zijn alle verse kruiden toevoegen en de tomatensap erbij schenken.

Worteltjessoep

Benodigdheden:

Uien – wortelen – Keltisch zeezout – kruiden naar smaak – lente- uitjes

Uien fruiten in vet naar keuze, zie bij tomatensoep.
Keltisch zeezout erbij en kruiden naar smaak.
De wortelen in schijfjes toevoegen en alles net onder water zetten.
Koken tot de worteltjes beetgaar zijn.
Pan van het vuur en de inhoud fijn malen in een blender of keukenmachine.
De ragfijn gesneden verse wilde kruiden en de lente- uitjes toevoegen.

Kruidenboter

Roomboter op kamertemperatuur. Beetje Keltisch zeezout erbij.
Wij gebruikten als kruiden wilde marjolein (oregano) – wilde tijm – klaverbloemen (de losgetrokken bloemblaadjes).
De kruiden ragfijn snijden en alles goed vermengen.

Bloemenboter

Roomboter op kamertemperatuur. Beetje kerriepoeder erbij.
Koolzaadbloemen met jonge blaadjes samen met de bloemblaadjes van de rode klaproos ragfijn snijden en heel goed door de roomboter vermengen.

Recepten van Petra Wilmsen, locatie Nederweert:

Pesto van Nederlandse bodem

Ingrediënten:

Brandnetel, paardenbloem, hondsdraf, zuring, walnoten, zonnebloempitjes, Keltisch zeezout en sinasappelsap.

Doe alle ingrediënten in een blender of een keukenmachine.

Goed mengen.

Brood bakken; 2 stuks

Ingrediënten:

250 gram speltmeel – 250 gram tarwebloem (samen 500 gram)

Spelt verteert beter, en zeker voor mensen met darmklachten.

Of gebruik een meelsoort met kruiden / brandnetelmeel / Italiaans kruidenmeel

4 á 6 gram gedroogde gist

3 dl water (hierin kun je het zout oplossen)

9 gram zout*

20 gram room- of grasboter / kokosolie / ghee boter

Heb je een gewone meelsoort dan kan je brandnetels of Italiaanse kruiden toevoegen, dit kan in verse of gedroogde vorm.

Door het meel half om half te gebruiken krijg je brood als een lichte tarwe.

Naar gelang je smaak kan je hiermee spelen.

Rijzen gaat ideaal op een warme plaats; dit verkort de tijd van het rijzen aanzienlijk.

Werkwijze: weeg eerst het meel af en maak hierin een kuiltje. Hierin doe je dan de gist.

Maak het kuiltje weer dicht en strooi dan rondom het zout.

Bij het gebruik van Keltisch zeezout is dit goed op te lossen in het te gebruiken (lauwe) water.

Vervolgens voeg je het water toe en het vet dat je wilt gebruiken, dit alles goed kneden. Bij een gewone meelsoort roer je hier dan ook de brandnetels en de kruiden mee.

Laat het rijzen tot het eens zo groot is, dan wederom kneden.

Dan in de gewenste vorm doen (eerst invetten) en nogmaals laten rijzen.
Het rijzen zal ongeveer 45-60 minuten duren, naar gelang het warm of op een gewone kamertemperatuur staat. In ieder geval is het voldoende gerezen als het de vorm van het brood heeft zoals het is als het klaar is. Dan weet je hoe het eruit moet zien.
Afbakken in ongeveer 25 minuten. Het brood is goed als het hol klinkt.
Eet smakelijk!!

- * Keltisch zeezout of Himalayazout dit bevat 84 mineralen en sporenelementen.
- * Het brood op de locatiehoudersdag bevatte ook nog zonnebloempitjes, kamille, zevenblad en rucola. Alles werd heel fijn gesneden en goed mee gemengd.

bron Nieuwsbrief nummer 7 GVA maand juli 2012, met dank aan Anneke Bleeker

Wat zegt de Tzolk'in

Het thema van 5 t/m 17 september is moed en het doel passie

Op het moment dat je je werkelijke uitdagingen aangaat, zullen je verborgen talenten naar boven komen. Dit vraagt moed. Wanneer je met taboes en beperkingen leeft, zul je deze juist gaan ervaren. Ontkracht ze door ze onder ogen te komen. Zo krijg je ruimte in je en kun je jezelf op jouw manier neerzetten. Ervaar je instinct. Blijf in beweging en verschuil je niet achter de door jezelf opgetrokken muren. Geef aan je verlangen naar intimiteit en ervaar hoe je daarmee omgaat. Al je beperkingen zitten tussen je oren. Daal neer in je lichaam zodat je van het leven kunt genieten.

Het thema van 18 t/m 30 september is loslaten en het doel inzicht.

Onderzoek je weerstand voor die zaken waar jij de grootste moeite mee hebt. Dit heeft vaak met ervaringen uit het verleden te maken. Maak je hiervan los. Alles gebeurt wanneer de tijd daar rijp voor is. Vertrouw op de wijsheid die hierachter steekt. Het verkrijgen van inzichten betekent helderheid. Om tot de kern van je werkelijke zijn te komen, dien je door je eigen illusies heen te prikken. Je dient je denken te onderzoeken om je eigen oordelen en veroordelen innerlijk te kunnen verwerken. Aanvaard je eigen werkelijkheid.

Uit Tzolk'in Dagboek, Leef met de dagenergie

Van Kees Visser en Barbara C. Roth

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes

<http://www.youtube.com/watch?v=OohrAPiDnMA&feature=youtu.be> Leven in vrijheid, maar dan onder toezicht... Wees je dit bewust! En leef vanuit liefde.

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=r_YOG3jMIV4 Een boodschap over hoop.

<http://www.youtube.com/watch?v=fOJzKMZCdCA> Een vreugde pil in vorm van dit filmpje.

<http://www.youtube.com/watch?v=H9RvgAUAk9s&feature=share> Een interview met een vrouw genezen van kanker, vertelt over haar ervaringen. Met mooie inzichten ook voor hen die in hun nabijheid met de ziekte te maken hebben!

<http://www.denachtuil.eu/kruidenteelten.htm#> Voor veel informatie over kruiden, tip wel even doorklikken nadat je het kruid hebt gevonden...

<http://www.youtube.com/watch?v=bGd02k7s9iM&feature=youtu.be> Tandverzorging zonder tandpasta maar met natuurlijke middelen.

<http://www.youtube.com/watch?v=h67EfCcdmZE&feature=youtu.be> Zelf deodorant maken van natuurlijke middelen, kokosvet, baking soda en maïzena...

<http://www.wikihow.com/Remove-a-Splinter-with-Baking-Soda> Een splinter verwijderen met baking soda.

<http://mooilevenmetminder.wordpress.com/shopping-sabbatical> Zin in een sabbatical shop-year?

<http://www.youtube.com/watch?v=Pf-p7IddiRQ&feature=youtu.be> Een namaste houding.

<https://www.youtube.com/watch?v=JVTo6WCLNzU&feature=related> Een sessie met Roy Martina EFT.

http://www.youtube.com/watch?v=xUx72TfzUI&feature=share&fb_source=message Een mooie meditatie, herinner jezelf in essentie en je blauwdruk...

<http://www.sopn.eu/over-sopn/245-sopn-organiseert-landelijke-dans-flashmob.html> En tot slot, we kunnen de energie met elkaar delen: Doe je mee met de flashmob op 7 september

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: Nooit geweten dat je viooltjes kan eten



Viooltjes, kruiden en smoothies hebben alle drie gemeen dat ze supergezond zijn, vele mineralen en vitamines aan je lichaam toevoegen en je daardoor voor vele kwalen e.d. kunnen behoeden. Anneke Bleeker, een van de auteurs van Succesboeken.nl, helpt mensen met haar kennis hoe je supergezond kan eten met ingrediënten die misschien zelfs in je eigen tuin groeien. Na het eerste succesvolle boek: *Nooit geweten dat je dit ook kan eten*, is nu - na aandringen van lezers - een 2de in de reeks ontstaan. Anneke leert je in deze serie wat wel en niet eetbaar is, hoe je bepaalde bloemen en planten kan herkennen en hoe je het op zeer smakelijke wijze kan bereiden. Full colour boek.

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/boeken.php

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



Niets in je leven gebeurt zomaar

Een prachtige boodschap ligt op je te wachten. De boodschap is dat je bepaalde mensen **onbewust aantrekt door de houding die je zelf hebt in het leven**. De mensen die een positieve invloed op je hebben, trek je aan door je krachtige kanten. De mensen die een negatieve invloed op je hebben, trek je aan met je zwakheden.

Werk aan de winkel dus, **tijd om de kracht van je Hartmagneet te ontdekken!** Wij willen natuurlijk mensen in onze omgeving die ons energie geven, waar we blij van worden! En de mooie boodschap is dat ook de minder leuke mensen een reden hebben voor hun komst in je leven.

Warme groet, Marian Palsgraaf

W www.justbeyou.nl

F www.facebook.nl/marianpalsgraaf

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 verkondigt 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

* De aarde en de zon ondergaan hun heilige dans zodat we onszelf stap voor stap meer kunnen zien, kunnen erkennen wie wij werkelijk zijn.

* Juist in de zomermaanden wordt dit extra gestimuleerd.

* Na de **8:8 Leeuwenpoort** bewegen we in een totaal nieuwe snelheid door **om gelijkwaardigheid te scheppen in al onze creaties**. In onszelf, in verbinding met anderen en in onze manifestaties. **Alles dient vanuit de diepste zuiverheid neergezet te worden**, andere opties werken niet meer. **In een nieuwe snelheid worden we door onze begeleiding in onze persoonlijke kracht gezet.**

* Deze periode kenmerkt zich echt door **een immense stroom aan informatie die vrijkomt** naast of juist te midden van de pittige processen in groei en bewustwording die maar voort lijken te razen. De tijd die nog steeds sneller lijkt te gaan maakt het op 3D niveau soms nog lastig te behappen allemaal of te verwerken en alle veranderingen bij te kunnen houden.

* Vele bijzondere krachtige activatiedagen en portalen zijn inmiddels alweer de revue gepasseerd en daarmee zelfs meer ongekende mogelijkheden, inspiratie, openingen en activaties voor de Ascensie van Al Wat Is, evenals onze persoonlijke groeistukken, waardoor werkelijke Meesterstappen in groei en bewustwording gezet kunnen worden!

De 13-voudige meester coderingen

* Momenteel wordt het collectieve onbewuste/bovenbewuste afgestemd op de harmonische cyclus van de Melkweg (Milky Way Galaxy).

* De melkweg verbindt ons 13-voudige meesterbewustzijn met het diepste licht, verankerd in de Aardekern, zodat het werkelijk mogelijk wordt om onze diepste essentie te leven, helemaal praktisch neer te zetten in de derde dimensie.

* **De melkweg is de geboorteweg van de meestersferen in de mens!** De geascendeerde meesters, samenwerkend met de aarde- en sterrenwezens **stemmen ons** dagelijks **steeds meer af op de grote leegte**, het punt waarin de samenvloeiing van mannelijk en vrouwelijk plaatsvindt, het is **het centrale eenheidspunt** waarin we stap voor stap **realiseren dat alles tegelijkertijd wordt geschapen**.

* Deze realisatie wordt dagelijks steeds sterker waardoor **vele dimensionale niveaus aanklikken op hetzelfde punt in jouw ervaringswereld**. Het is een **paradoxaal realisatie dat alle levens zich tegelijkertijd afspelen, de hogere dimensies tegelijkertijd aanwezig zijn met jou hier-en-nu** (Einstein en Nicola Tesla konden een deel van dit bewustzijn begrijpen).

* **De Godin in ons begint haar ware magie te erkennen en herkennen, de Law of One, waarin we stapsgewijs leren om alles tegelijkertijd te doen.** Het ene loopt altijd samen met het andere, alles schept elkaar, in een constante spiraal. Het is een **Levensbloem**. In een nieuwe snelheid krijgen we **de mogelijkheid om alle nog niet gehele stukken in ons te ver-eenigen, zodat ons galactische bewustzijn bestaansrecht krijgt**.

* O.a. de Siriërs en Arcturians werken non-stop met het '**alles tegelijkertijd**' bewustzijn. Onze grootste uitdaging is om ons fysieke lichaam hierop af te stemmen. Het is een verdiepende realisatie van het ene moment. In het **oude Egypte bracht Achnaton deze Law of One op Aarde** omdat hij heel goed begreep **dat men slechts uit de vicieuze cirkel zou kunnen komen wanneer we zouden realiseren dat alles tegelijkertijd geschapen wordt**. Voorbij het punt van de eerstgeborene.

* Je zou kunnen zeggen dat Achnaton een reset-knopje indrukte waarin de mensheid, in welk tijdsvak dan ook, terug zou bewegen naar dit ene punt. **Op het moment dat we de wet van één kunnen zien voor wat het is, zullen alle duale werelden naar dit punt gaan toebeewegen.** Achnaton drukte op de reset knop en niemand kon er nog omheen.

* Het veld, de code was aangezet binnen het dierenriem teken van Stier. Hierdoor begint het 5-dimensionale Lemurische energieveld te realiseren dat het op weg mag gaan **naar het eenheidsbewustzijn in de diepste materie.** De oude Lemuriërs leefden o.a. in een tijd waarin er nog geen werkelijk eenheids-bewustzijn was.

* Als alles één is in die wereld, en er is niks anders, dan is er geen ervaring, geen realisatie dat iets één is, omdat het nooit los is geweest van elkaar. **Achnaton activeerde het besef dat deze 5-d wereld wel degelijk naar de Aarde diende te komen zodat ieder in zijn/haar eigen lichaam het individuele meesterschap zou kunnen gaan ervaren, om van daaruit de werkelijke eenheid in te stappen.** Alles wat nog vast zat aan elkaar vanuit deze Lemurische valkuil, begon los te komen van elkaar, waardoor de diepste pijnstukken los werden gemaakt. De diepste afscheiding werd voelbaar zodat vereniging mogelijk zou worden.

* Vanuit deze ruimte konden talloze farao's hun dualiteit gronden, omdat daar goddelijke ruimte voor nodig is. Geschapen ruimte van de Godin. Hierdoor kan alles er zijn en lost het via de geboorteweg vanzelf op. **Via de geboorteweg neemt de kracht van onvoorwaardelijke liefde toe.** Dit is **de Venus weg**, die elke dag steeds krachtiger wordt, zeker sinds de **6-6 Venus transit**. Onze rol met betrekking tot de **Law of One** is momenteel heel anders dan in de oude tijden van o.a. Stier, omdat we nu **met één been in het Aquarius-tijdperk** staan. **Hierdoor is er bij ons de mogelijkheid om de volledigheid van deze eenheid te belichamen.** Achnaton was de activator binnen stier, wij zijn de volledige belichaming. **Wij zijn de som der delen die dit tot een werkelijk harmonisch geheel maken.** Daar is Aquarius voor.

* Licht en duister zijn dualiteiten, die elkaar in het diepste weerspiegelen. Licht is duister, duister is licht. In onze kern beginnen we dit te realiseren waardoor alles wat we als waar hebben aangenomen voor een hele lange tijd in een totaal ander kader komt te staan. **De kracht van het vrouwelijke is het scheppen van dualiteit, om bestaansrecht te geven in de diepste essentie aan schaduw en licht.**

* Het vrouwelijke begint haar rol als dualiteit schepper langzaam te omarmen, te waarderen, want dit is een prachtige kwaliteit die vaak totaal niet gewaardeerd werd. **Het scheppen van dualiteit is mogelijkheden bieden zodat onze gods-essentie erfahrbaar wordt.** Het scheppen van dualiteit betekent **dat licht en schaduw samen mogen zijn, en vanuit deze erkenningslaag lost de sluier op in de heelheid, we gaan onze essentie weer volledig zien en leven.**

* De geascendeerde meesters werken momenteel volop aan deze erkenning. **Het is noodzakelijk dat het vrouwelijke haarzelf leert zien en waarderen in dit stuk, omdat zo het valse licht op Aarde wordt getransformeerd. De puurheid en gelijkwaardigheid krijgt hierdoor bestaansrecht. Het is een basiswaarde voor co-creatie. Het is een formule voor eenheid.**

* **Op het moment dat deze licht-duister realisatie in het diepste wordt doorgrond in ons gevoel ontstaat er een goddelijke leegte waarin we licht en duister gaan overkoepelen.** Dit is het **13 voudige bewustzijn** en het project van de meesters op Aarde. **Going beyond the light to create the light.** De geascendeerde meesters (wij zijn allen deelaspecten van deze frequenties) zullen op deze manier gaan werken met de aarde en sterrenwezens **om het lichtlichaam volledig te verankeren op Aarde.** We need to go beyond the light to be able to create the light. De meesters formeren ons lichtlichaam door voorbij de creatie te gaan. Als in de tijd van Noach, waar God zei: We gaan opnieuw beginnen! Opnieuw beginnen is jouw reikwijdte bijstellen tot aan beyond the creation, zo transformeer je alle illusies en schep je de Aarde van je dromen, omdat het al leeft in de 6-d droomwereld. **Het bestaat wanneer jij verkiest jouw plaats in te nemen als goddelijke schepper. You are the creator of the new reality! Het 13-d meesterbewustzijn gaat op deze manier het kosmische christuslichtlichaam opbouwen, en daarvoor hebben we de hologrammen van de sterren nodig, verbonden met het diepste van Moeder Aarde. Het is een holografische infrastructuur van het Licht, in het diepste van het zwart. Dit is het Galactische Centrum, waarin mannelijk en vrouwelijk in het diepste van de ervaringswereld weer samenkomen met de beyond creation.**

Het is een creatie van eeuwige liefde. Dit grotere plan van de geascendeerde meesters loopt samen met jou, hier-en-nu, om jouw meesterlichaam op de bouwen, die volledig stabiel, zacht, vitaal, onvoorwaardelijk liefdevol en harmonisch is. Juist de 13:13 meester coderingen zorgen ervoor dat alle informatie mbt onze creatie weer herinnerd wordt, waardoor je vrije wil steeds meer ruimte krijgt. Het is het levende verbond van de mensheid waarin we de mogelijkheid hebben om onszelf te erkennen als gelijkwaardig aan de Goddelijke bron. Jij bent God in manifestatie, in expressie, elke seconde van elke dag. Het niet realiseren van dit bewustzijn heeft voor een enorme chaos gezorgd, en nu is de tijd om dit weer te balanceren, in de diepste essentie van jouw wezen. Jij bent de schepper!

* De zomer is een mooie afspiegeling van alle hobbels waar we alleen en collectief doorheen gaan. **Een wisselvallige periode vol uitdagingen en groei.** Nog steeds voor velen een 'bumpy ride' en heel veel trillingsverhogingen die alle processen meer en meer in de versnelling brengen.

* We zijn echt een nieuwe fase in gegaan na de zomer zonnewende van 21 juli. **Werkelijk nog meer de versnelling in met alle focus gericht op weg naar 21 december 2012, de uitlijning met het Galactisch Hart.** Het 'hobbelen' is nog niet over. Maar daarvoor is het dan ook 2012 met de ongekende (groei) mogelijkheden. Voor de vasthoudende soms angstige persoonlijkheden in ons lang niet makkelijk, echter **onze Ziel wil doorbreken en volledig geboren worden.** En dat is in het groot natuurlijk het proces van bevrijding wat gaande is. Dat vergeten we zo nu en dan als we worstelen in ons kleine ikje met de dagelijkse processen. En dus is het keer op keer weer van belang af en toe even **in de neutraliteit te gaan staan** (daar waar dat lukt), **even uit het drama, de worsteling of de emoties van de persoonlijkheid, om het grotere plaatje te aanschouwen.**

Ook dat is niet altijd makkelijk, maar bij deze de 'reminder' dat het wel zoveel helpt zo nu en dan die stap terug te doen, een pas op de plaats, zodat je vertrouwen dieper en dieper kunt opbouwen en integreren juist door een tipje van de sluier van het Grote Geheel en de Collectieve Ascensie processen te aanschouwen. Dat geeft hoop, moed, kracht en vertrouwen en de energie om door te gaan.

* Er zijn vele frequenties en thema's actief in deze tijdsperiode en zoals gezegd, **al maanden, liggen er vele uitdagingen voor ons klaar of bevinden we ons daar al midden in.** De Rollercoaster raast in snelle vaart door en legt **diepere en diepere lagen van ons onbewuste bloot om tot opheldering, heling, zuivering en inzicht te komen.** De mogelijkheden, groei, hulp en openbaringen die daarbij komen zijn werkelijk van een ongekende orde. De draagkracht van de Nieuwe Aarde is al zo groot en zo sterk aanwezig, als we ons maar durven 'in te pluggen' en daartoe bereid zijn ons Zelf volledig onder de loep te nemen en alle puntjes op de i te zetten, daar waar we nog in dualiteit blijven steken en nog niet heel zijn.

* Naast de krachtige portalen van de afgelopen periode: het 6-6 portaal die samenviel met de Venus transit (6 juni 2012) en het 7-7 portaal en 8-8 portaal zijn **de frequenties in no time nog steeds aan het verhogen. Diepe oude collectieve, persoonlijke maar ook genetische lijnen mogen gezuiverd worden.** Ze worden simpelweg bloot gelegd door de trillingsverhogingen, als oogst ook van al ons werken aan groeien in het Zelf en hoger Bewustzijn. **En daarmee komen essentiële, diep onbewuste lagen vrij die echter van grote invloed op vele levens binnen onze aardse incarnatiecyclus zijn geweest. Frequenties die ons vast hielden in familiekarma, oud drama, oude machtsstructuren, schuldgevoel, onderdrukking, die de polariteiten in ons (mannelijk-vrouwelijk) dieper gescheiden en afgescheiden wisten te houden.** En nog veel meer van die aard. Met de bevrijding van dergelijke velden en de diepere inzichten die daarmee ontstaan ook in het eigen Zijn, maar tevens in het grotere Geheel, komt een immense Scheppingskracht weer tot onze beschikking. Kunnen polariteiten in ons dieper helen, elkaar weer bij de hand nemen en samensmelten (Heilig Huwelijk) waardoor werkelijk tegenwoordig nieuwe stappen in het **Heilig Huwelijk innerlijk gezet kunnen worden:** daar waar in polariteiten de littekens oplossen en deze dus weer kunnen versmelten, daar komen de kwaliteiten van het Zijn weer tevoorschijn en dat genereert een enorme Zielenkracht en Zijn die weer beleefd, ervaren en geleefd mag gaan worden.

* **Dus ondanks de uitdagingen van de vele hobbelige processen die een immense diepgang hebben, is het tegelijkertijd oogst-tijd.** We mogen plukken, wat we al die incarnaties gezaaid hebben en wat verstopt lag onder of achter de littekens van beperking, pijn, eenzaamheid, afscheiding en noem maar op waarin we vast zaten.

En dat maakt het proces niet altijd minder zwaar, maar wel Vreugdevoller en van een grotere waarde. Want de stappen die we nu zetten zijn werkelijk Meesterstappen die van cruciaal belang zijn ook voor de Collectieve Velden, om deze dieper te doordringen met Hogere Frequenties en een dieper ontwaken. Want dat maakt werkelijk de nieuwe wereld mogelijk om geleefd te worden, voor Al Wat Is. **En elke kleine stap in je eigen bewustwording en ontwaken is weer een kleine stap die van invloed is op het Collectief. Daar waar wij onze liefde voor het Zelf, ons bestaansrecht weer durven terug pakken, daar veranderd de realiteit voor ons Zelf, maar brengt ook een rimpeling teweeg in de Collectieven, waardoor meerdere Zielen ook weer hun stappen kunnen zetten.**

* Met het 6-6 portaal incl. Venus transit en het 7-7 en 8-8 portaal zijn cruciale lagen en mogelijkheden geopend. Cruciale stappen in Meesterschap weer toegankelijk geworden. Het is teveel om op te noemen wat er in deze dagen allemaal geactiveerd is, en in de tussen liggende periode uiteraard ook verdere openingen en activiteiten veroorzaakte. Maar waar het in elk geval in nadruk om gaat is **dat het Vrouwelijk Aspect van de Schepping (dus ook in ons) weer bestaansrecht heeft (terug) gekregen, weer volledig terug gekeerd is.** En daarmee alle kwaliteiten die daarbij horen steeds weer meer toegankelijk worden.

Onvoorwaardelijke Liefde (op een veel dieper niveau dan we tot nu toe kenden op aarde, zoals o.a. ervaren wordt in de Tweelingstraal relaties), de diepst mogelijke healing en compassie die alle littekens op alle lagen heelt. Diepgaande verfijnde intuïtie en hogere kwaliteiten van het Zijn, het Goddelijke Vrouwelijke wat alle littekenvelden in mannelijke en vrouwelijke polariteit kan helen en verenigen, en dus werkelijk alle Sleutels draagt om tot het Heilig Huwelijk (de volledige 13-voudige Ascensie!) te komen!

* In de tussentijd echter **dienen we dus telkens te oogsten en te zaaien. We oogsten de kwaliteiten die vrij komen door ons in alle processen en trilling versnellingen door de oude velden van littekens, karma en pijnlagen en het diep onbewuste te ploegen, zodat de grond bereid wordt meer Liefde, Passie en Meesterschap te zaaien in ons Bewustzijn.**

* Het zijn intense tijden en telkens opnieuw her-innert onze Ziel zich hoe we hier reeds zo lang geleden voor kozen, om de ultieme uitdaging aan te gaan: 'het experiment aarde' om een 3D duale wereld te creëren om deze vanuit de Godsbron ook te kunnen ervaren en beleven, en dat we in ons ook alle sleutels aan Scheppingskracht droegen en dragen om deze Realiteit te creëren. Met een 'rad der incarnatie' en alles er op en er aan, en hoe we vanuit het verstrikt raken in de illusie van 3D simpelweg vergaten dat we de Sleutels tot Creatie nog altijd met ons meedragen, al zaten ze ver weg, onderin onze overvolle rugzak, verstopt.

* We hebben inmiddels al zoveel rommel uit onze rugzak opgeruimd, dat we het ons Zelf waard vinden (vanuit Ziels perspectief) om zelfs die diepst verstopte vakjes en zakjes van onze Zielenrugzak te kunnen onderzoeken, zover zijn we al gegroeid in onze Evolutie, dat we inmiddels weer kunnen gaan stuiten op onze eigen Sleutels der Creatie. Die Sleutels waarmee we ooit starten aan dit hele proces van incarneren in de 3-de dimensie. De Sleutels die je zullen helpen de volledige Ascensie mogelijk te maken. Simpelweg omdat dat reeds in je Goddelijk Wezen besloten ligt. We waren het alleen maar vergeten. En **met het opschonen en verhelleren van onze ballast, mogen we deze Sleutels tot ons Goddelijk Zijn weer meer en meer gaan ontdekken in ons Zelf, in deze tijden!**

* **En met deze Sleutels der Creatie, je eigen Scheppingskracht, kennis en wijsheden en ervaringen van je Zijn, ben je van onschatbare waarde voor de Creatie van de Nieuwe Aarde en vraagt je Ziel/Zijn je om je positie in te nemen.** Niet langer om je Taken, Missie en dat wat werkelijk je Hart doet zingen heen te lopen, maar werkelijk je Plek in te nemen. **Je bestaansrecht terug te pakken, je Scheppingskracht weer aan te boren en aan te spreken en dat te doen waartoe je reeds al zoveel eeuwen en eeuwen op weg bent...te worden en her-inneren wie je Werkelijk Bent!** En daarvoor te gaan staan, zichtbaar te worden, verstaanbaar te worden, een **Pillar of Light** als rots in de branding voor hen die nog door angst gegrepen zijn of vechten met hun eigen duister/ onbewuste. Het is Nu de tijd om te gaan staan voor wie je Bent, voor alles wat je al her-innert en in embodiment kunt brengen! Het is nu werkelijk de tijd je Positie in te nemen, vanuit een diep oer-vertrouwen, in het nu-moment en de Devine Flow of Life.

Ongeacht welke stukken je nog op mag ruimen of nog geen zicht op hebt. Pak dat gene wat je al geïntegreerd hebt in volle kracht op en zet het neer. Dat is **Onvoorwaardelijke Liefde voor het Zijn en voor het Zelf, en dat genereert zo'n immens veld van hartenergie, compassie, hoop, vertrouwen, nieuwe aarde energie en helpt je Zelf en velen met jou weer werkelijk in het diepste Ontwaken te komen en je eigen Meesterschap via de Sleutels van o.a. Creatie weer te her-inneren!**

* Hiertoe zijn er in afgelopen en komende periode zeer diepgaande oud onbewuste lagen geopend, persoonlijk en collectief, om dieper en dieper het gewonde mannelijke en vrouwelijke te kunnen gaan helen. Met de terugkeer van het Goddelijk Oer Vrouwelijk aspect (Venus transit) kunnen deze stukken en dieptelagen ook geheel gaan worden. Alveroorzaken ze eerst verwarring, pittige processen en vele verschuivingen. Maar zoals gezegd, hou zo nu en dan een pas op de plaats, stap in je neutraliteit/hart/Meesterschap en bezie het geheel eens vanaf een Groter Perspectief, kijk in hoeverre je het Grotere Plaatje kunt overzien, dat maakt zo veel meer helder in welke koers we varen....

Actuele thema's en groei van deze (gehele) periode zijn **Overgave, Oervertrouwen, Onvoorwaardelijke Liefde, Devine Flow, Embodiment, overspoeld worden door Meestergetallen (coderingen, activaties en initiaties), Sacred Reunion/Heilig Huwelijk! (Van mannelijk-vrouwelijk in ons, maar ook in het grotere Geheel, Tweelingstraal Reunions die op steeds grotere schaal plaatsvinden en de diepst mogelijke processen aanraken).**

* Het Mannelijk aspect in ons wat steeds dieper uitgenodigd wordt om tot overgave te komen, opdat alle oude strijd, ego, denken, overlevingsmechanismen van eeuwen, innerlijk kind pijnen, onmacht en zoveel meer eindelijk echt getransformeerd kunnen worden. Waardoor **het Mannelijk en vrouwelijk aspect in ons dieper met elkaar in gelijkwaardigheid kunnen samenwerken en er een grotere opening van je Hoger Bewustzijn werkelijk handen en voeten krijgt in je 3D leven.** En waarmee je de 5D frequenties al ten volle kunt gaan leren leven (op de eerste niveaus van Zijn) in het hier en nu, alledaagse leven.

* Al deze 'sleutels' zijn nodig om de 'bumpy ride' van de processen in deze tijd zo goed en zo kwaad als het gaat aan te kunnen. Deze tijd zit meer dan ooit vol met vele uitdagingen, nu we dieper het jaar en de energie van 2012 binnen gaan.

De Weg van de Ziel: Wederkeer van de Kosmische Mens

* **Onze ziel is de leidraad van het leven zelf. Onze ziel is onze passie, onze allergrootste vreugde en liefde.**

* In het Gouden Tijdperk waarin we nu leven zal de ziel steeds meer gehoord en geleefd worden, voorbij alle limitaties van angst. **De ziel is jouw rechtstreekse communicatie met de Bron.** De Bron weerspiegelt zichzelf via de ziel van de mensheid en al dat leeft.

* Op weg naar 21 december 2012 zal **de mensheid steeds meer een 'kosmisch mens' worden.** De kosmische mens is de toekomst. De kosmische mens leeft zijn/haar allerhoogste waarheid en liefde en weet dit ook heel goed in de praktijk te brengen. De kosmische mens is geïnspireerd en in het moment. **De kosmische mens leeft van God's overvloed, als een onuitputtelijke liefdesbron. Helemaal in het moment durven zijn, daar zit de uitdaging!**

* Hoe ziet de kosmische mens eruit? Hoe voelt het om hiermee in contact te staan en hoe kun je vanuit hier jouw zielenvreugde leven? Stap voor stap worden we steeds meer één met onszelf en met elkaar.

* Er wordt een unieke combinatie neergezet waarin we gaan voelen/ervaren wat die kosmische mens is. De multidimensionale achtergrond van de nieuwe mens.

21-08-2012 Gezondheidsradio

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:

~ Slechte mondhygiëne kan schoolverzuim betekenen

~ Afslankdieet effectiever met alpha-lipoic acid

~ Amandelen bij het ontbijt voorkomt suikerdip gedurende de dag

- ~ Amerikaanse wetenschappers ontdekken dat chemotherapie kanker versnelt
- ~ Bacteriedoder triclosan doet mogelijk meer kwaad dan goed
- ~ Bloedgroep beïnvloedt risico op hart-en vaatziekten
- ~ Er is een anti-arts klimaat in Nederland
- ~ Foliumzuur en vitamine B12 ontgiften arsenicum
- ~ Gebrek aan slaap weegt op je relatie
- ~ Gestresste man wil dikkere vrouw
- ~ Googelende huisarts wordt lager gewaardeerd
- ~ Hersenen maken overuren bij verstopte neus
- ~ Internetgedrag voorspelt depressie
- ~ Melk mogelijk gevaarlijk voor mannen
- ~ MS ontstaat wellicht in brein, niet in immuunsysteem
- ~ Oorzaak krimpand brein bij depressie en stress achterhaald
- ~ Patiënten in trials krijgen onvolledige en onjuiste informatie over placebo's
- ~ Senioren hebben even vaak ADHD als kinderen
- ~ Verzwegen feiten van de peperdure nieuwe Becelcampagne
- ~ Walnoten verbeteren kwaliteit sperma
- ~ Zink en pijnlijke menstruatie?

Mike Donkers met vraag luisteraar over puffers

- ~ Medicijnen sprayen vanuit een vliegtuig, al realiteit in Amerika
- ~ De gezondheid Revolutie
- ~ BPA in tandvullingen
- ~ Motiverende website, visionairs.nl
- ~ De verkiezingen van 2012 & de zombies generatie.

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 doombdenken. 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/

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.