



# BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand april 2013

Spreuk van de maand:

**Er zijn twee motivatie's om te veranderen: Een redernatie vanuit je hoofd of een intentie vanuit je hart. Als de verandering geen stand houd kwam de motivatie uit je hoofd en was het geen intentie uit je hart.**

\*\*\*\*\*

*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 verantwoordelijkheid** 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:**

lezing van een **Tibetaanse lama, Amnyi Trulchung Rinpoche** uit Tibet, in Den Helder  
activiteiten kalender van Agaphe  
Link Gezond Verstand Avonden

### **Verzamelde nieuwsberichten:**

- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*
- Tijd voor een innerlijke grote schoonmaak*
- [een link](#) - *Goed/Kwaad en een nieuwe wereld; door Vera Helleman*
- [een link](#) - *Gedachten en tips voor moeilijke situaties*
- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*
- Vanuit een innerlijke schoonmaak ontstaan mogelijkheden*
- [een link](#) - *De tranen van Benzoë; door Karin Breugelmans*
- [een link](#) - *Affirmatie van deze maand*

### **Voeding Sup-lement**

- [een link](#) - *Dag van de Stadslandbouw Publieksdag op 27 april*
- [een link](#) - *Kaarten met alle antwoorden van Carol Bolt*
- [een link](#) - *10 Gouden Regels voor Vergeving*

### **En verder:**

- [een link](#) - *Uitgelicht: "Omdenken, Het kaartspel" door Berthold Gunster, te bestellen via Agaphe*
- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes*
- [een link](#) - *Ben jij een geboren optimist?; bron Marian Palsgraaf*

\*\*\*\*\*

Op 8 juni 2013 komt een **Tibetaanse lama, Amnyi Trulchung Rinpoche** uit Tibet een lezing in Den Helder geven. Dit is voor Den Helder een unieke kans om kennis te maken met een echte monnik. Door zijn uitgebreid aanbod aan lezingen is het thema nog niet bekend.

[www.amnyitrulchung.org](http://www.amnyitrulchung.org)

Voor de lezing op 8 juni kun je je aanmelden via 06-44993248.

Om dit te kunnen organiseren vragen wij €7,50 entree. Een deel van de opbrengst is bedoeld voor de huur van het Wijkhuis en het overige wordt geschonken aan Rinpoche en de stichting Rigdzin van het VISTA project.

Zondag 7 april, 14.00–16.30	Rotterdam Buddhist Centre Schiekade 538, Rotterdam
Vrijdag 12 april, 19.30–21.30	Anneke Bierenbroodspot Amstelveenseweg 711, Amsterdam
Zondag 14 april, 14.30–17.00	Svaha Yoga Willemstraat 133, Amsterdam
Woensdag 17 april, 19.00–21.00	Patria Centrum, opgegeven voor 10 april Ceintuurbaan 281, Bussum
Vrijdag 19 april, 20.00–22.00	Moryaelle Groengrachtstraat 26, Valkenburg (L)
Zaterdag 20 april, 14.00–16.00	Yoga Maastricht Volksplein 32, Maastricht
Zondag 21 april, 11.00–13.00	Wandeling in Lemiers bij Vaals (L)
Zondag 21 april, 15.00–17.00	Ruud Lieskamp Koelmoer 34, Landgraaf
Vrijdag 26 april, 19.30–21.30	Wijksteunpunt Binnenhof 9, Bergen (NH)
Donderdag 16 mei, vanaf 17.00 tot maandag 20 mei, 13.00	Retraite Nieuwe Erf Westerwijk 6, Diessen (NB)
Vrijdag 31 mei, 20.00–22.00	Noorderlicht Kanaaldijk 140, Koedijk (NH)
Zaterdag 1 juni, 16.30–21.30	Groene Kerkje incl. lichte maaltijd Noordeinde 28, Lambertschaag (NH)
Zondag 2 juni, 14.00–16.30	Rotterdam Buddhist Centre Schiekade 538, Rotterdam

**Zaterdag 8 juni, 19.30–21.30 Wijkhuis  
Texelstroomlaan 5, Den Helder**

Zondag 9 juni, 14.00–16.30	Rotterdam Buddhist Centre Schiekade 538, Rotterdam
Woensdag 12 juni, 17.00–21.00	Bodhisattva incl. lichte maaltijd Prins Alexanderweg 54b, Huis ter Heide (Zeist)
Vrijdag 14 juni, 19.30–21.30	Taracentrum Surmenhuizerweg 21, Eenigenburg (NH)
Zaterdag 15 juni, 10.00–16.30	Taracentrum Surmenhuizerweg 21, Eenigenburg (NH)

Wat houdt het VISTA-project in: Het Vista project richt zich op basisvorming en vakopleidingen om de nomaden niet alleen te laten profiteren van het moderne economische klimaat maar ook om de oude cultuur van Tibet te bewaren en verder te ontwikkelen.

Amnyi Trulchung Rinpoche  
Lezingen in Nederland 2013

\*\*\*\*\*

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

**Werken met gidsen en engelen 11**

door Johannet van Hasz

Datum: **zaterdag 6 april**

Aanvang: **13.00 tot 16.30 uur**

Kosten: **€ 45 incl. syllabus, geschikt voor hen die deel 1 hebben gevolgd of bekend zijn met het werken met gidsen en engelen**

Locatie: **Spiritueel centrum Innergiek, Koningdwarsstraat 146, 1781 LC Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

***TAI CHI bewegen als een eenheid***

Datum: **zondag 14 april**

Aanvang: **10:45 uur**

Kosten: **€55,- ; voor deelnemers van de opleiding van Tai chi & Qigongschool €45,-**

Locatie: **Weereweg 28 a, Lutjewinkel**

[Klik hier voor meer informatie inclusief soep, zelf lunchpakket meenemen](#)

**Mantrazingen met Truus van Wel**

Datum: **dinsdag 16 april**

Aanvang: **20.00 uur**

Kosten: **€10,-**

Locatie: **Nicolaaskerk van Westerland Westerlanderweg achter nr.61**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Workshop Werken met Karma**

door Johannet van Hasz

Datum: **zaterdag 20 april**

Aanvang: **13.00 uur tot 16.30 uur**

Kosten: **€ 45,-**

Locatie: **Spiritueel centrum Innergiek, Koningdwarsstraat 146, 1781 LC Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Workshop Communicatie met dieren**

door Ineke Brinkmann

Datum: **zondag 21 april**

Aanvang: **10.30 tot 17.00 uur**

Kosten: **€ 90,00 incl. werkmap, koffie, thee, versnaperingen**

Locatie: **Starnmeerdijk 1, 1488 AG Starnmeer**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Zonder kosten worden je activiteit geplaatst.  
Stuur een mail en geef dan duidelijk aan dat je van deze mogelijkheid gebruik wilt maken.  
Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen.  
Stuur deze mail naar: [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)

Uitgebreide teksten (affiches) die door ons samengevat moeten worden, worden niet geplaatst.  
Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze één op één kan worden overgenomen in de agenda.  
En heel belangrijk: zorg dat de informatie voor de nieuwskrant is aangeleverd voor de 25-ste van de maand. Daarna zal de activiteit, als deze door ons is goed gekeurd, in de agenda geplaatst worden met een link in de nieuwskrant naar de agenda.

\*\*\*\*\*

### **Overzicht Gezond Verstand Avonden**

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

\*\*\*\*\*

## *Verzamelde nieuwsberichten*

\*\*\*\*\*

### **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 een innerlijke grote schoonmaak**

Na een rondreis in Mexico is mijn kijk op de wereld even flink door elkaar geschud. Hoe veilig was het om altijd vanachter mijn laptop in een verwarmde keuken met een kopje thee binnen handbereik te filosoferen over het hoe en waarom. Ik dacht dat ik begreep hoe de wereld in elkaar steekt, en ben tot de conclusie gekomen hoe weinig we allemaal weten. Er is een geestelijke wereld die bij mij nog niet voldoende is geïntegreerd in het dagelijkse leven of geïntegreerd kan worden omdat we nog zoveel met het aardse bezig zijn. Een simpel voorbeeld: we hebben nog steeds geld nodig om ons in onze dagelijkse behoefte te voorzien. Hoe dubbel is dit als we verder kijken wat geld is en geld doet. Geld is maakbaar, het wordt door banken gecreëerd en zo leven we in een illusie in een wereld met geld wat er niet is. <http://www.youtube.com/watch?v=Itn1P4KpZpU> The American Dream - All About The Banking System Conspiracy!

Zo zijn er in een korte tijd heftige thema's en documentaires voorbij gekomen: Grote bedrijven zijn de grootste milieuvuilers en tegelijkertijd maken zij zich geliefd door geld te schenken aan maatschappelijke doelen... Zo pleiten ze zichzelf vrij en zullen, indien er toch straffen worden opgelegd, deze doorberekend worden aan de gebruiker, de belastingbetaler dus. Een andere techniek is om één zondebok naar voren te schuiven zodat alle aandacht op deze persoon/groep/gebeurtenis wordt gericht en de grote jongens buiten schot blijven en door kunnen gaan met hun vuile praktijken. Dit is alleen toelaatbaar omdat deze grote bedrijven zo'n grote financiële vinger in de pap hebben. De gevolgen zijn vaak onherstelbaar voor de omgeving. Hier is Coca Cola een groot voorbeeld van, een "industrie" in Mexico wat veel water uit zijn omgeving haalt en vervuult.

Coca-Cola wordt in 2012 geprezen voor een water-herstelprogramma pilot in India en Mexico. Zo zuivert Coca Cola het water (wat zij zelf deels vervuilen) en verkoopt het voor drinkwater en wordt er voorbijgegaan aan het probleem van de droogte in de grond waaruit het water is gepompt.

We kwamen in gebieden met grote armoede. Mijn vraag aan een gids of er ook grote armoede is bij de Maya cultuur, antwoordde hij dat de Maya's trots zijn. Armoede is de buitenkant en niet het innerlijke. De Maya's zijn uit elkaar gedreven en leven vaak als uitschot tussen de Mexicanen. En vraag ik me dan af, waren zij als woongemeenschap zonder "het geldsysteem" niet beter af? Zij weten zich immers zelf als geen ander te redden met hun wijsheid wat betreft bouw, voeding en genezing? Hoezo zijn zij dan arm? De Mayageneratie van nu is verwesterd en er is veel kennis verloren. Zij zijn inmiddels afhankelijk van de westerse geneeskunde die in dat soort landen te duur is omdat zij zich hiervoor niet (kunnen) verzekeren. Als zij weer volgens oude tradities gaan leven zijn zij misschien wel rijker dan wij. Door hen afhankelijk te maken wordt (geestelijke) armoede gecreëerd.

Hoe mooi is de natuur, de bergen en heuvels, maar wordt oh zo aangetast door de mens. Bergen afval liggen er aan de kant van de weg. Een groot deel van het afval bestaat uit plastic. De economie heeft toerisme gecreëerd, een inkomensbron waar veel geld in omgaat en vele inwoners afhankelijk van worden gemaakt. Het welzijn groeit, toch? Ingezoomd, hoeveel wijzer zijn de arbeiders geworden van het toerisme? Het is hard werken en in deze landen wordt er niet voldoende naar de arbeidsomstandigheden gekeken. De "stropdassen" ja, zij varen wel bij deze bedrijfstak. Als er daadwerkelijk gekeken wordt naar wat het toerisme teweegbrengt/oplevert en wat er vernield wordt, dan zou het toerisme meer aan banden gelegd moeten worden.

Er is een groep arrogante toeristen die niet beseffen dat zij te gast zijn in een ander land, zij lijken vereenzelvigd met het geld wat zij uitgeven en dus vinden dat zij daar recht op hebben. Oorspronkelijke gebruiken en tradities gaan verloren of worden verheerlijkt waaraan verdiend wordt, en vaak komen deze verdiensten niet of nauwelijks bij de oorspronkelijke inwoners terecht.

Na al deze indrukken en een documentaire over hoe er in sommige gevallen met dieren wordt omgegaan, werd het tijd om naar binnen te keren. Dieren worden niet alleen om hun vlees gehouden. Leer is één van de bijproducten waar iedereen gebruik van maakt. Ik kan voor mezelf nog zo besluiten geen vlees te eten maar hoe zit het dan met alle andere producten die ik koop? Van veel producten zijn niet alle ingrediënten bekend, dus ongemerkt gebruiken we of krijgen we meer stoffen naar binnen die we niet wensen. Kortom, veganistisch is idealistisch, het is bijna niet uitvoerbaar om alle dierproducten uit te sluiten. Wel kies ik voor biologisch vlees en hoor van de slager waar hij zijn dieren vandaan haalt. Deze dieren hebben een goed leven gehad. Maar ook dat is niet 100 % zeker, er wordt onderweg van grondproduct naar de winkel zoveel gerommeld wat niet controleerbaar is, het gaat immers niet meer om het product maar alles draait om geld.

Ik kan de wereld niet veranderen, maar wel mijn gedachten over de wereld.

Dit betekent accepteren dat is wat is en er geen gedachten bij te hebben.

Zodra het donker energie krijgt groeit het, dus dan maar focussen op het licht? Wanneer we meer focussen op licht (of donker) is er onbalans en komt er een nieuw evenwicht.

In deze periode komt er veel informatie naar boven (donker) en wordt er veel opgeschoond (licht), zo komt er weer balans. *Donker* en *Licht* zijn twee zijden van *dezelfde medaille*.

Als eenheid het doel is, betekent dat ook dat het donker omarmd mag worden. Vanuit een hoger perspectief is alles goed zoals het is. Het blog van Vera, verderop in deze nieuwskrant, [Goed/Kwaad en een nieuwe wereld](#), heeft mij geholpen dit te begrijpen.

En nu dit gaan integreren met mededogen en compassie...

Maar vooral beseffen waar mijn zielenpijn en irritatie vandaan komt. Zo boven zo beneden zo buiten zo binnen. Delen in mij schreeuwen om aandacht om door mij gezien te worden. Met dit inzicht is de verwarring verdwenen. Ik zou zo graag een deel van de oplossing zijn tot ik besepte dat ik dat in mij heb. Niet alleen door mijn gedachten over de wereld te veranderen maar te beseffen wat er getriggerd is in mijzelf wat ik in de buitenwereld gespiegeld krijg. Deze gedachten werd vrij snel bevestigd door de lichtgroep en het filmpje van Gregg Braden

The 7 Essene Mirrors <http://www.youtube.com/>

Dit filmpje, wat ik eerder gezien had, heeft door de kwartjes die nu zijn gevallen zijn ware betekenis gekregen. Mijn schrijfsels gaan regelmatig over het spiegelen en ik moest spreekwoordelijk gezegd eerst mijn eigen balk verwijderen om de splinter te kunnen zien. En dan beseffen dat deze splinter zijn eigen doel heeft, namelijk splinter zijn. Deze splinter kan veel leed veroorzaken als deze in de huid terecht komt en zorgt voor een ontsteking of kan zijn bijdrage leveren en voor stevigheid en isolatie dienen voor bouw materiaal voor de vogels. Deze splinter heeft een hele historie achter zich en draait mee in het ontstaan groei bloei loslaten om weer opgenomen te worden in het proces.

**When people see some things as beautiful, other things become ugly.**

**When people see some things as good, other things become bad."**

about the book *Tau Teh Ching*, [www.wayist.org/eb/Tao\\_Teh\\_Ching.htm](http://www.wayist.org/eb/Tao_Teh_Ching.htm)

### **Bewustworden verstandelijk beredeneerd en gevoelsmatig**

*"Reality is what we take to be true.*

*What we take to be true is what we believe.*

*What we believe is based upon our perceptions.*

*What we perceive depends upon what we look for.*

*What we look for depends upon what we think.*

*What we think depends upon what we perceive.*

*What we perceive determines what we believe.*

*What we believe determines what we take to be true.*

*What we take to be true is our reality."*

~ Gary Zukav ~

### **Tag archief: indianen**

*Een oude Cherokee indiaan geeft zijn kleinzoon onderricht over het leven.*

*"Binnen in me is een gevecht gaande", zegt hij tegen de jongen.*

*"Het is een afschuwelijk gevecht tussen twee wolven.*

*De ene wolf is slecht -*

*Hij bestaat uit woede, jaloezie, verdriet, spijt, hebzucht, verwaandheid, zelfmedelijden, schuldgevoelens, wrok, minderwaardigheid, leugens, valse trots, superioriteit en ego.*

*De andere wolf is goed -*

*Hij is vreugde, vrede, liefde, hoop, kalmte, nederigheid, vriendelijkheid, welwillendheid, medegevoel, vrijgevigheid, waarheid, compassie en geloof.*

*Binnen in jou woedt dezelfde strijd - en datzelfde geldt voor ieder mens."*

*De kleinzoon denkt daar enkele ogenblikken over na en vraagt dan aan zijn grootvader:*

*"Welke wolf zal het gevecht winnen?"*

*De oude Cherokee glimlacht en antwoordt eenvoudig:*

*"Degene die je voedt."*

*De afzonderlijke spaken van het medicijnenwiel bevatten tal van lessen over het ontwikkelen van Persoonlijke mogelijkheden. Het kost jaren om deze te doorgronden.*

*Persoonlijke groei; zeven regels van wijsheid.....*

*1- regels over hoe je moet groeien of veranderen bestaan niet.*

*2- alle zelf opleggende regels of oordelen zijn beperkende illusies.*

*3- het grote Mysterie kan niet verklaard worden, probeer het dus ook niet.*

*4- alles wat je zoekt kun je in jezelf vinden.*

*5- plezier en frivoliteit neutraliseren illusies, angst.*

*6- onzichtbare werelden bestaan in de tastbare en kunnen daar niet van worden losgemaakt.*

*7- je bent op het moment dat je besluit te zijn.*

*Jamie Sams*

\*\*\*\*\*

## **Goed/Kwaad en een nieuwe wereld**

*Ik zie en ik hoor steeds meer mensen die graag willen leven vanuit een nieuw denkbeeld, nieuwe wereld. Echter lijkt ze dit onmogelijk terwijl ze leven in een oude wereld/maatschappij. Bijvoorbeeld angst voor gebrek aan geld, waardoor mensen toch het werk blijven doen, de omgeving die nog in het oude zit waardoor ze er niet uit willen stappen etcetera. Hoe kan dit wel?*

Het is mogelijk te shiften naar een wereld vanuit andere motieven, de motieven van het hart. Maar dit betekent dat iedereen voor ZICHzelf de reis naar binnen moet maken. Alleen daar zijn veranderingen mogelijk die werkelijk effect hebben op de buitenwereld. Zolang mensen hier nog niet toe bereid zijn laat een verandering op zich wachten. Een verandering die niet noodzakelijk is, maar een vrije keus. Wel zie je nu meer en meer mensen die stap zetten, wat maakt dat er al veel aan het veranderen zal gaan. Dit is als een olievlek.

Veranderingen in de buitenwereld die vanuit het hart ontstaan, zullen van invloed zijn op de veiligheid en zekerheid van de mensen die nog de reis te maken hebben. Het is een verschuiving die zich langzaam voltrekken zal. De beste manier DUS om dit te versnellen is bij uzelf naar binnen gaan en die verandering te ZIJN.

*Bovenstaande kan zo zijn, maar zeg 95% is nog volledig geïdentificeerd met de rol en degene die meer vanuit het hart willen leven hebben vaak toch te maken met de huidige 'regels' van deze maatschappij ofwel schieten daardoor regelmatig in angst en schijnveiligheid.*

Ja, dat vraagt inderdaad om: moed, creativiteit en nieuwe initiatieven. Het vraagt om pioniers, zoals altijd geweest is met veranderingen. Maar de roep van het hart is groot wanneer het eenmaal gevoeld is. Begrijp goed dat enkel die verandering mogelijk is wanneer daar collectief voor gekozen wordt.

*Ja precies. En daarom vraag ik mij af of die verandering überhaupt geleidelijk kan komen, omdat de groep die vanuit het hart wil leven heel sterk in de minderheid is.*

Dat zie je verkeerd. Iedereen wil zijn hart volgen, want dat is zijn aard. Men weet alleen niet HOE. Het grootste deel van de mensheid is net als jij. Mens.

*Ik denk dat een grootschalige verandering alleen mogelijk is als er chaos aan vooraf gegaan is, geleidelijke verandering lijkt nu nog een hele lange periode nodig te hebben. Het gros van de mensen komt pas in beweging bij een crisis.*

Er IS als chaos, er IS al crisis... IN de mens. Dat het een langere periode nodig heeft, daar heb je gelijk in. Maar tijd bezien wij wat anders. Iedere stap is er één. En: het HOEFT niet te veranderen... Het is een voortstuwende beweging.

*Zonder doel?*

Ja en nee. Geen doel in termen zoals jullie dat kennen. We hoeven nergens naartoe, niets te bereiken. Er is enkel een WENS. Een wens van een hele grote groep zielen om een volgende fase in te gaan. ..

*Zielen? Wij dus?*

\*lacht\*. Ja

*Hoe zit dat met oude zielen en jonge zielen en nieuwe zielen?*

Er is maar EEN ziel. EEN adem. Iedere ziel die daaruit voortkomt borduurt voort op een collectief veld van bewustzijn. Daarin kun je dus niet achterop raken.

*Ofwel: de opmerking, je bent een oude ziel, is leuk voor het ego, maar slaat nergens op?*

Nee. Er is vanuit zielschouwen geen tijd, dus ook geen oud of jong. Iedere ziel is gelijkwaardig en is direct aangesloten op het veld van bewustzijn. We rijpen dus voor elkaar. Iedere menselijke ervaring verandert het collectief bewustzijn. Je hoeft dus ook niet te wijzen naar wie er achter blijft of verder vooruit is. Ieder heeft zijn rol en afspraak. Het is niet zozeer dat het erom gaat hoe snel we een verandering teweeg brengen, maar meer hoe alles zich ontwikkelt wanneer de mensheid ontwaakt uit de droom. Het betekent niet dat er een wereld van pais en vree zal ontstaan.

*Goed en kwaad. Is kwaad net zo goed als goed? Ofwel: ben ik als huurmoordenaar net zo goed bezig als welzijnswerker of guru?*

Goed en kwaad zijn labels van het ego. Labels vanuit het egodenkbeeld. Wanneer je dit schouwt vanuit zielsoogpunt dan krijgt goed en kwaad weer een heel andere betekenis. Daar worden intenties gemaakt vanuit dienstbaarheid aan elkaar.

Wat het ego bijvoorbeeld als goed beschouwt is elkaar 'helpen', terwijl de ziel het als 'vanzelfsprekend dienstbaar aan elkaar' beschouwt om elkaar 'de gang te laten gaan'. Wij zien 'helpen' vaak als 'bemoeien'. Er is vanuit hier geen goed en kwaad, maar enkel logica. Het volgen en RESPECTEREN van de stroom van het moment.

Er is geen doel, er is alleen expansie. Omdat dat de natuurlijke aard is van 'leven'.

*Die expansie, kan dus ook richting 'donker' zijn?*

Ja, dat is mogelijk. Maar het lijkt erop dat er collectief op dit moment de wens is om vanuit het hart te gaan leven. Maar dat betekent ook dat het mens-zijn volledig geaccepteerd en beleefd wil worden. En daar zit nog wel wat 'donkers'. In werkelijkheid is dit leven dus niet donker of kwaad, het is transformatie. Het 'goede' \*lacht\*. Nieuws is. Dat wanneer dit donker geaccepteerd is, het niet meer op die manier geleefd hoeft te worden, maar direct van vorm veranderd.

Het is dus niet juist om te spreken van 'donker' of 'licht'. Het zijn twee zijden van de medaille. Maar vanuit acceptatie worden beide oordelen opgeheven en is er enkel 'leven'.

bron: [www.leveninvrijheid.nl/over-vera/](http://www.leveninvrijheid.nl/over-vera/)

\*\*\*\*\*

## **Gedachten en tips voor moeilijke situaties**

Self-kindness:

- Wat zou een lieve, zorgzame vriend(in) tegen je zeggen in deze situatie?
- Wat is een vriendelijke en opbouwende manier om te overdenken hoe je het een volgende keer beter kunt doen?
- Denk aan iemand van wie je houdt. Is je liefde voor die persoon opeens verdwenen als deze een fout maakt, een slechte dag heeft, er niet leuk uit ziet, wat dan ook? Nee toch? Dan hoef je dat bij jezelf dus ook niet te doen!
- Wees goed voor je lichaam; raak jezelf aan, neem een lekker bad of een douche, vertroetel jezelf, juist als je het moeilijk hebt!
- Wie heeft er ooit gezegd dat mensen volmaakt moeten zijn?
- Wat zou een zorgzame vader of moeder tegen een kind zeggen als hij/zij wilde dat het kind groeit en zich ontwikkelt?
- Hoe kun je iets leren als je nooit fouten maakt?

Common humanity:

- Denk aan andere mensen die vergelijkbare fouten maken, gebreken hebben, tegenslag ervaren. Ze zijn overal op de wereld, je bent niet alleen!



- Wat je meemaakt hoort bij het mens-zijn: we zijn allemaal kwetsbaar, we hebben gebreken, we maken fouten, we komen pijnlijke dingen tegen, we worden afgewezen.
- Hoe kan deze situatie je meer leren over mensen en je meer compassie voor anderen geven?
- Neem verantwoordelijkheid voor je gedrag en je keuzes, maar bedenk ook dat al je gedrag verbonden is met het gedrag van anderen, dat niets in een vacuüm gebeurt.
- Doe iets aardigs voor een ander, ga niet wachten tot een ander iets aardigs doet voor jou. Je zult je al meteen beter voelen!
- Het lijkt vaak alsof je zelf de enige bent die er niet bij hoort, niet goed genoeg is; terwijl anderen het leuk hebben met elkaar, alles goed aan kunnen wat ze doen, nooit onzeker zijn of eenzaam, enzovoort. In werkelijkheid hebben we allemaal wel eens het gevoel dat we niet meetellen; dat verbindt ons juist met elkaar. Zie <http://www.wijhorenietbij.nl>.

Mindfulness:

- Om je mindfulness te versterken kun je aan (Zen-)meditatie of yoga doen.
- Een andere oefening is: Neem een rozijn (of een stukje appel). Eet hem niet zomaar op, zoals je altijd doet, maar geef er aandacht aan. Kijk er goed naar: de vorm, de kleur, de textuur. Ruik eraan. Houdt hem tegen je lippen voordat je hem in je mond doet. Richt al je aandacht op alleen maar deze rozijn en dit moment. Doe hem in je mond, nog zonder te kauwen. Voel hoe hij aanvoelt. Ga dan langzaam kauwen. Het doet er niet zoveel toe hoe je dit precies doet, het gaat erom dat je met je aandacht in het hier-en-nu bent. Zo aandachtig als je naar de rozijn kijkt, zonder hem anders te willen maken dan hij is, zo kun je ook naar je eigen gevoelens en gedachten kijken.
- Op een moeilijk moment: Adem diep in en uit en voel wat je voelt, precies zoals het is, zonder je pijn te negeren of te overdrijven. Sta stil bij wat je voelt: Dit is nu hoe het is.
- Open je hart voor wat je voelt, zonder verzet, met kalmte en helderheid. Accepteer dit moment volledig zoals het is.
- Voel je lichamelijke gewaarwordingen precies zoals ze zijn (bijvoorbeeld spanning in je buik, een brok in je keel), zonder je te verliezen in het 'verhaal' daarachter.
- Maak geen melodrama van je leed. Onderdruk het niet, maar maak het ook niet erger. Ben je geneigd tot slachtoffer-gevoelens, kijk dan naar jezelf en wat je daar doet. Aardig zijn voor jezelf betekent dat je niet je leed exploiteert of zwaarder maakt dan nodig.
- Bedenk dat gevoelens komen en gaan. Moeilijke gevoelens gaan weer voorbij. Je bent niet je gevoelens, je hebt ze.  
*Persoonlijke toevoeging, ze zijn er niet voor niets, misschien hebben zij in vermomde vorm je iets te zeggen.*
- Neem je gevoelens niet zo persoonlijk op!

\*\*\*\*\*

## 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.

### **Vanuit een innerlijke schoonmaak ontstaan mogelijkheden**

Er zijn mooie initiatieven die ontpoppen.

Bijvoorbeeld als ik kijk naar **Slager Gebr. Duijzer** in Den Helder, zij verkopen duurzaam vlees. Dit verschilt niet veel van biologisch vlees, behalve dat er geen certificaat biologisch aan hangt. Wat ik ook belangrijk vind is dat er niet eindeloos gezeuld wordt met de dieren, van boerderij naar slachterij, deze is in de nabije omgeving. Je kunt zelfs een afspraak maken om de boerderijen te bezoeken en met eigen ogen zien hoe de dieren verzorgd worden.

De gebroeders Duijzer zijn altijd op zoek naar de juiste kwaliteit vlees en geloven dat het dierenwelzijn en de natuurlijke voeding van de dieren in hoge mate de kwaliteit van het vlees bepalen. De klanten proeven dit met name terug in ons pure "Texelse" rundvlees, ons duurzame "Texelse" varkensvlees en in onze "Bourgondische" Scharrelhoen.

Nieuwe "Pure" producten van gebroeders Duijzer



Aan onze "Pure" producten zijn kruiden toegevoegd die vrij zijn van MSG smaakversterkers, fosfaten en een minimale hoeveelheid zout bevatten. Wat vooral belangrijk is: er zitten geen declarabele allergenen in zoals:

- Schaaldieren
- Eieren
- Glutenbevattende granen
- Vis
- Noten en pinda's
- Soja
- Weekdieren
- Melk
- Schaalvruchten
- Selderij
- Mosterd
- Sesamzaad en Appel
- Zwaveldioxide en Sulfiet

#### MSG-vrij

MSG is wellicht de bekendste smaakversterker op de markt. Bij overdosering kan er een allergische reactie optreden bij een, hiervoor gevoelige, groep mensen.

#### Vrij van fosfaten

Fosfaten zijn er in verschillende soorten met verschillende eigenschappen. Omdat ze onder de zogenaamde E-nummers vallen, staan fosfaten steeds negatiever in de aandacht. Onze "Pure" producten bevatten daarom geen fosfaten.

#### Zoutreductie

Bij de "Pure" producten hebben wij het zoutgehalte met 20% gereduceerd. Te veel natrium kan namelijk zorgen voor een verhoogde bloeddruk, met hart en vaatziekte als mogelijk gevolg.

Met deze "Pure" producten hopen wij de "bewuste" klant met of zonder voedselallergie op een verantwoorde manier van dienst te kunnen zijn.

Onze "Pure" producten kunt u herkennen aan het groene label in onze toonbank.

Er is een **weggeefwinkel** in Den Helder, Seringenplein Seringenlaan 22. Zo krijgen goede producten een hernieuwde kans.

Een wezenskenmerk van een weggeefwinkel is dat ze doorgaans meerdere doelen dient, bijvoorbeeld:

- Het bieden van een plek waar het nu eens niet om geld draait maar om medeleven en respect. Een-geld-subsidie-vrije-oase.
- Zorgen voor sociale samenhang in de wijk, gratis buurthuis.
- Een alternatief bieden voor de wegwerpeconomie.
- Zorgen dat heel verschillende mensen elkaar ontmoeten.
- Het creëren van een plek waar iedereen welkom is.
- Laten zien dat het ook anders kan.
- Zorgen voor verwarring.
- Laten zien dat je heel veel kunt bereiken door gewoon te dóén.
- Mensen confronteren met hun eigen hebzucht.
- Een bijdrage leveren aan een beter milieu.
- Armoedebestrijding.

Met het opvullen van lege winkelpanden is er in Den Helder (Spoorstraat) een nieuw concept ontstaan, een **Helderse Zwarte Markt**. Een winkelpand met een diversiteit aan artikelen van verschillende eigenaren. Dit heet krachten bundelen, met elkaar het gebruik van het pand betalen en door de diversiteit klanten trekken.

<http://www.ekolandgoederen.nl/>

Dit project gaat over het opzetten van landgoederen die duurzaam wonen, werken en leven in de wereld van nu, met de technieken van morgen, combineert.

**Moestuï**n op je balkon [www.goedboerenindestad.nl/groenten/](http://www.goedboerenindestad.nl/groenten/)

\*\*\*\*\*

## **De tranen van Benzoë**

De grote tropische boom Amber benzoin levert de geurstof Benzoë Siam.

De bomen kunnen wel meer dan 20 meter hoog worden en groeien in: Sumatra, Java, Cambodja, China en Vietnam. Door het verwonden van de boom, inkervingen in de bast, gaat deze 'tranen'. Deze tranen worden opgevangen en verder verwerkt tot o.a. wierook, parfum en tincturen die gebruikt worden voor het maken van cosmetica.

De naam Benzoë is afgeleid van luban-jawi (Arabisch) dat 'wierook uit Java' betekent.

De warme balsamieke geur van Benzoë is de meeste mensen wel bekend.

Bewust of onbewust, we hebben het allemaal wel eens opgesnoven.

Het is een geur die al in de oudheid in bijna elke cultuur over de gehele wereld gebruikt werd en wordt. Vaker nog vanwege de werking van de geur, dan om de medicinale werking.

Hoewel de medicinale werking legendarisch is, is Benzoë ook nog steeds erg geliefd in de parfumwereld. Benzoë bevat een hoog gehalte aan vanilline, die parfums een prettige zoete basisnoot geeft.

Je kunt zelf ook leren om parfum te maken met Benzoë.

De geur van Benzoë verdrijft kwade geesten, heksen, en ziekten zoals de pest, zo werd gedacht door oude Maleisische tovenaars, de oude Egyptenaren en de mensen in de Middeleeuwen.

Er is beschreven dat Benzoë werd toegepast bij begrafenisrituelen van Hindoes en Islamieten, om te helpen de ziel van de overledene te laten opstijgen naar de hemel of het hiernamaals. Bij kroningsceremoniën van het Britse vorstenhuis werd een heilige zalfolie met onder meer Benzoë gebruikt.

Tegenwoordig wordt het bij meditatie gebruikt, en om huizen te desinfecteren. En de Chinezen denken dat de geur de mens in harmonie met de natuur en kosmos brengt. Dus over de gehele wereld van oost tot west, is (en wordt nog steeds) door de eeuwen heen de ontsmettende, balsemachtige zoet geurende Benzoë toegepast.

De verwarmende, troostende en ontspannende werking van Benzoë is goed voor mensen die bedroefd zijn, angstig, eenzaam of depressief.

De tranen van Benzoë maken alles zacht wat hard is. Een hartverwarmende olie ook om bij weg te zwijmelen en je geborgen te voelen.

Het maakt je minder kwetsbaar en is weldadig bij nerveuze depressies, stress en prikkelbaarheid. Zuivert de sfeer van negativiteit en geeft een opwekkend gevoel.

Je kunt de olie gebruiken als je behoefte hebt aan meer energie en grotere fysieke kracht. Rechtstreeks werkt het in op de wortelchakra. Het kalmerende en rustgevend effect maakt hem bijzonder geschikt voor het verdrijven van kwaadheid.

Aromatip: verdamp Benzoë samen met Niaouli of Eucalyptus op een aromalampje of een tissue, dan is het zeer waardevol voor de luchtwegen bij o.a. bronchitis, kou en hoest, ondermeer vanwege de antiseptische werking ervan.

De plantboodschap van Benzoë is: 'Kom, ik zal je wonden helen'.  
Let op: niet gebruiken bij allergie voor Benzoë, of overgevoelige huid.

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën. De moderne aromatherapie combineert eeuwenlange ervaring met hedendaags onderzoek.

Etherische oliën kunnen worden verdampt in een werk- of kantoorruimte, huidverzorgende producten of massage oliën kunnen ermee worden verrijkt bijvoorbeeld.

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

### **Aromatherapie voor iedereen!**

*Wij raden u echter aan om altijd een arts of aromatherapeut te raadplegen, of zelf de benodigde cursus te volgen, om verkeerd gebruik te voorkomen.*

Voor meer informatie, cursusdata, aromabehoeften of een gratis e-book:

<http://www.elementscosmetics.nl/>

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapie

\*\*\*\*\*

### **Affirmatie van deze maand:**

*Door de dingen in een groter perspectief te zien, hoef ik mij niet te laten overweldigen door incidentele gebeurtenissen.*

\*\*\*\*\*

## *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.

**Wat goed is voor de één hoeft niet voor de ander of voor jou te gelden. Ga op zelf onderzoek uit en ervaar of deze informatie iets toevoegt aan je welzijn en gezondheid.**

\*\*\*\*\*

## **Dag van de Stadslandbouw Publieksdag op 27 april**

Op zaterdag 27 april 2013 de eerste Dag van de Stadslandbouw Publieksdag georganiseerd. Tijdens de Publieksdag vinden er overal in het land activiteiten plaats, waarbij lokale en regionale stadslandbouw initiatieven zich kunnen presenteren. Stadsbewoners kunnen zo kennis maken met stadslandbouw projecten in en om hun stad en stilstaan bij vragen als: Wat is stadslandbouw nu precies? Hoe krijg ik stadslandbouw producten in huis? En hoe kan ik als bewoner zelf meedoen (bijvoorbeeld als vrijwilliger)?

Verschillende activiteiten

Boeren, ondernemers en overige initiatiefnemers kunnen heel uiteenlopende activiteiten voor de publieksdag opgeven. Dit kan zijn een open dag, maar ook een proeverij, (streek)markt, meewerkdag, lezingen, workshops, een discussiebijeenkomst, filmprogramma of een combinatie hiervan behoren tot de mogelijkheden. Alle activiteiten tijdens de publieksdag zijn gratis toegankelijk.

De activiteiten worden landelijk gepromoot via de website van de Dag van de Stadslandbouw en in verschillende landelijke media. Promotie in stad en regio (bijvoorbeeld een berichtje in de lokale media) vindt plaats door de initiatiefnemers zelf. Geïnteresseerden kunnen zich kosteloos opgeven via het inschrijf formulier, <http://www.dagvandestadslandbouw.nl>

\*\*\*\*\*

## **Kaarten met alle antwoorden van Carol Bolt**

Hoe kun je 'kaarten met alle antwoorden'?

- Houd het pak kaarten in je hand, op schoot of leg ze uitgespreid op tafel.
- Concentreer je 10 seconden op je vraag, die met 'ja' of 'nee' te beantwoorden moet zijn.
- Schud de kaarten of zweef met je handen erboven.
- Op het juiste moment, draai je een kaart om en krijg je je antwoord.
- Herhaal deze procedure voor alle vragen die je hebt.

ISBN nr: 9045303914 van Carol Bolt

En om nu even een voorbeeld te geven, komen hier een paar willekeurige antwoorden:  
Stel een vraag vanuit jouw ik, en noem een getal, kijk vervolgens welk antwoord erbij staat.

- 1 Reken er maar niet op.
- 2 Je zult een compromis moeten sluiten.
- 3 Waag een gokje.
- 4 Wees bereid om het eens anders te doen.
- 5 Je zult het initiatief moeten nemen.
- 6 Je hebt meer informatie nodig.
- 7 Vertrouw op je eerste ingeving.
- 8 Het zal voor beroering zorgen.
- 9 Ruim je eigen hindernissen uit de weg.
- 10 Je kunt je maar beter op je werk concentreren.
- 11 Richt je op het thuisfront.
- 12 Er zijn geen garanties.

- 13 De omstandigheden zullen zich heel snel wijzigen.
- 14 Laat je gevoelens je geen parten spelen.
- 15 Het is niet aan te raden.
- 16 Bekijk het eens van een andere kant.
- 17 Het zal een genoegen zijn.
- 18 Daar kun je zeker van zijn.
- 19 Gun jezelf eerst wat rust.
- 20 Regel het later.
- 21 Maak een lijst van de redenen waar je het zou doen.
- 22 Kijk of er meer opties zijn.
- 23 Houd je aan je verplichtingen.
- 24 Zeker weten.
- 25 Ga op onderzoek uit en geniet ervan.
- 26 Als je tenminste doet wat je gezegd wordt.
- 27 Maak alles waardevoller.
- 28 Op dit moment lijkt het ongunstig.
- 29 Je zult blij zijn dat je het gedaan hebt.
- 30 Laat het zwart op wit zetten.
- 31 Aarzel niet.
- 32 Er is alle reden om optimistisch te zijn.
- 33 Dat ligt buiten je macht.
- 34 Het zal onvoorspelbaar blijven.
- 35 Wees avontuurlijk.
- 36 Wees geduldig.
- 37 Kijk toe en zie wat er gebeurt.
- 38 Het zal invloed hebben op het beeld dat anderen van je hebben.
- 39 Dit is niet het juiste moment om nog meer te vragen.
- 40 Vermijd de eerste oplossing.
- 41 Jij zult het laatste woord hebben.
- 42 Ga verder, maar doe het wat kalmer aan.
- 43 De meest voor de hand liggende oplossing is misschien niet de beste.
- 44 Blijf flexibel.
- 45 Het zou tot verrassende gebeurtenissen kunnen leiden.
- 46 Onderzoek het met ongeremde nieuwsgierigheid.
- 47 Daar kun je zeker van zijn.
- 48 Houd het voor je.
- 49 Wacht liever nog even.
- 50 Dit is een goed moment voor nieuwe plannen.
- 51 Het is iets wat je niet zult vergeten.
- 52 Het zou weleens moeilijk kunnen zijn om tot een compromis te komen.
- 53 Ga door.
- 54 Geniet ervan.
- 55 Ga behoedzaam op je doel af.
- 56 Je daden zullen de dingen verbeteren.
- 57 Let op de details.
- 58 Wees er assertief over.
- 59 Je zult er spijt van krijgen.
- 60 Wacht niet.
- 61 Het is belangrijk
- 62 Wat belangrijk is, moet prioriteit krijgen.
- 63 Je kunt erop rekenen dat je overeenstemming bereikt.
- 64 Het kan zijn dat je het anders moet interpreteren.
- 65 Je zult je moeten aanpassen.
- 66 Twijfel eraan.
- 67 Maak een lijst van redenen om het niet te doen.
- 68 Vraag het aan je vader.
- 69 Zonder enige twijfel.
- 70 Natuurlijk.
- 71 Misschien als je ouder bent.

- 72 Vraag het aan je moeder.
- 73 Wacht op een beter aanbod.
- 74 Absoluut niet.
- 75 Als je het goed doet...zo niet, begin er dan helemaal niet aan.
- 76 Het zal je geluk brengen.
- 77 En.....de twee laatste kaarten.....Ja! en Nee!

\*\*\*\*\*

## 10 Gouden Regels voor Vergeving

- Vergeef en het hele landschap verandert.
- Jij bent de enige die kan veranderen - degenen die je kwaad hebben aangedaan, hebben niets van doen met jouw proces van vergeving.
- Je kunt alleen maar vergeven als je er klaar voor bent, eerder werkt het niet.
- Als je vergeving schenkt en je laat je wrok los, verander je en de hele wereld is anders.
- Er zal altijd wel iemand zijn die je moet vergeven, dus naarmate je dat beter kan, des te makkelijker wordt het leven.
- Als je iets groots vergeeft, zal je altijd je litteken in je hart hebben, opdat je niet vergeet.
- Boven op de berg gelijk zitten hebben, is een heel eenzame plaats.
- Denk aan mensen die je kent en die kunnen vergeven. Denk nu aan mensen die een wrok met zich meedragen; in welk kamp zou jij het liefste willen verblijven?
- Als je kan leren om jezelf te vergeven, ben je al meer dan halverwege.
- Het is nooit te laat om te vergeven.

\*\*\*\*\*

## Uitgelicht: Omdenken, Het kaartspel

Auteur: Berthold Gunster



Samenvatting & achtergrondinformatie

Een kaartspel met provocerende vragen, waarmee je elk probleem tot een mogelijkheid omdenkt. Voor thuis, op het werk of met je oma. Waarschuwing. Dit spel kan ertoe leiden dat je van problemen gaat houden.

Motto: het is niet erg als het glas halfleeg is, zolang ik maar niet hoeft af te wassen. Kan ook alleen gespeeld worden. Is geen probleem, wel een mogelijkheid.

*Wij zijn een partnership aangegaan met Succes boeken.*

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

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

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

*Bedankt voor je vertrouwen.*

\*\*\*\*\*

## Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes

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

<http://www.youtube.com/> The Medicine Wheel - 1 of 3 De wijsheid van inheemse ouderlingen toegepast in de moderne samenleving

<http://www.youtube.com/>  
De mooiste reis van het leven; presentatie

<http://www.youtube.com/>  
Is Your Red The Same as My Red?

<http://www.youtube.com/>  
Gregg Braden - The 7 Essene Mirrors  
<http://www.knowledgeoftoday.org/>

<http://www.dediamantenpoort.com/> Omgaan met emoties – Pamela Kribbe; tekst

<http://www.youtube.com/>  
Stand By Me; muziek

\*\*\*\*\*

## Het mooiste wat je kunt worden is jezelf

\*\*\*\*\*

### Ben jij een geboren optimist?



#### 7. Heb geen verwachtingen.

Heb je verwachtingen dan word je teleurgesteld. Het kan allemaal anders lopen dan jij had 'verwacht'. Wees je er bewust van dat altijd alles verandert.

Hoe beter je met de uitdaging omgaat, des te beter je kan handelen met wat er op je pad komt.

De ene persoon ziet het verliezen van zijn baan als **falen**. Terwijl de ander het kan zien als een uitdaging en een **kans** voor nieuwe mogelijkheden.

De ene persoon kan er een puinhoop van gemaakt hebben, zich **omdraaien en er mee stoppen**. Een andere persoon kan bij eenzelfde voorval zien wat voor puinhoop hij/zij ervan gemaakt heeft, zichzelf vertellen het nooit zo meer te doen. **Zichzelf voort te duwen** om te veranderen en **puin te ruimen**.

Een uitgesproken kans is om iedere keer dat er iets gebeurt te geloven dat dat precies hetgeen is wat je nodig hebt ook al vind je het niet leuk wat er op je pad komt.

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

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

Warme groet, Marian Palsgraaf

\*\*\*\*\*

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

**Sorry**, dat het daardoor lijkt alsof ik weet hoe het zit, integendeel, ik leer nog iedere dag.

**Sorry**, dat ik hierbij voorbij ga aan jou kennis en jou inzicht, omdat jezelf het beste weet wat goed voor jezelf is.



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

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

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

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

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

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

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

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

*Zitten we in een kring waarin een bepaald gegeven als waar beschouwd wordt, kan het zijn dat we geconfronteerd worden met een "geleerde" of ervaringsdeskundige die een andere invalshoek belicht, waardoor we onze waarheid nog eens onder de loep kunnen nemen. Dus ook voor de bewuste mens is het belangrijk mee te blijven bewegen en open blijven staan voor andere meningen en de veranderingen in de wereld en niet in je eigen flow te blijven hangen.*

*Succes!*

We sluiten de Nieuwskrant af met de volgende tekst:

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

\*\*\*\*\*

Nuttige links.

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

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

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

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

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

In alle oprechtheid en zonder winstbejag willen we, jouw link en/of persoonlijke informatie of informatie om te delen, plaatsen, waar mogelijk in overleg en met toestemming van de auteur. Mogelijk kan aangereikte informatie niet geverifieerd worden waardoor deze of gene zich

benadeeld kan voelen.

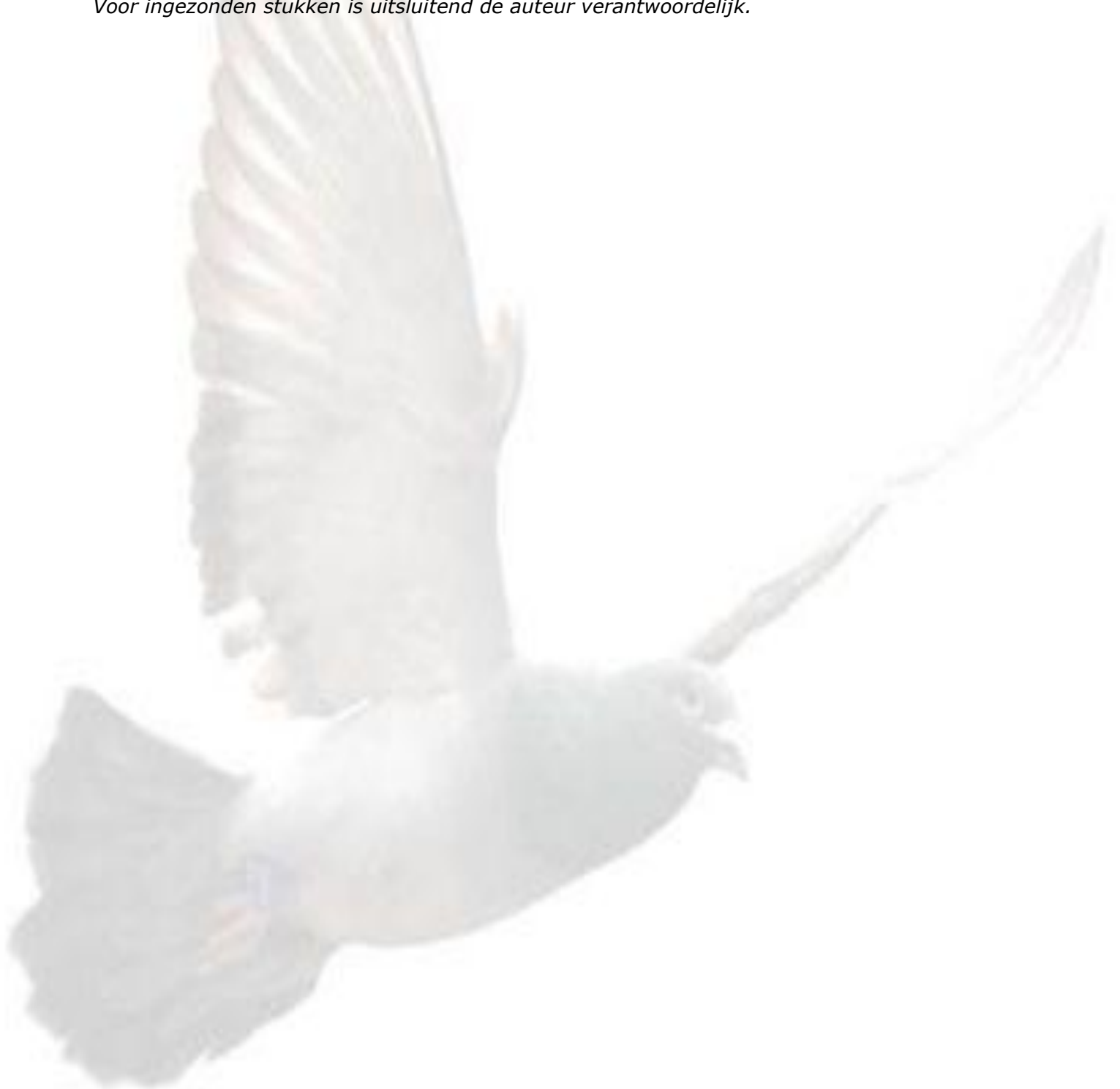
Onze bedoeling is door informatieve artikelen te plaatsen jou als lezer van de nieuwskrant te prikkelen en op je op zoek zal gaan naar deze schrijver, site of dit onderwerp. Op deze manier wordt het web met bereikbare informatie door deze tips voor iedereen bereikbaar.

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

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

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

*Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.*



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

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

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

\*\*\*\*\*

## *Inhoud extra informatie van de nieuwskrant*

\*\*\*\*\*

<http://www.youtube.com/watch?v=uJNmp2CjE&feature=youtu.be>

From Our God-Self: Your soul is always happy

\*\*\*\*\*

### **God said**

Earth life is infinitesimal. It feels to you like forever, but it is a quick moment in the passage of time. Of course, time has no passage, so whether on Earth or not, you pass through eternity, and that is the same as being centered in My heart. Since life in a body is such a short interlude, why would you not be happy? Earth life is not forever. It will end. Why then waste a drop of Earth joy on all that it is presently wasted on?

It simply is not necessary for you to experience less than joy. Never mind what has happened before, and never mind what will happen. You are happening now, and you have the choice of joy. Joy wants to be chosen. It is actually your lineage, joy is.

I am telling you to wring joy from life. I am telling you to have joy from one dawn to the next. I am telling you not to interrupt your joy. All the calamity on Earth is a passing fancy. Where is it written that you must not have joy? Joy is available.

This means you have to let go of all that which is not joy. You have to let go of it in your mind. You must throw out all the riff-raff that has sneaked into your heart. Or blatantly walked in as if it owned the place. No need to accept intruders into your heart. Open the floodgates of love in your heart. So much love will fly in and give itself there will be no room for anything but the molten gold of love in your heart.

Your heart will become shipshape. Your heart will expand so magnificently that it will embrace all of creation. The love issuing to and from your heart will be so great that nothing else but love will exist in the universe. Nothing else but love does already exist, but you will begin to perceive this. You will begin to accept the truth of this. You will become honest in love.

Not this adornment that passes for love in a love-starved world, but the real gold of love. It will be like a vitamin capsule that courses through your bloodstream twenty-four hours a day. Truly the real gold of love courses throughout eternity and all the known and unknown universes. The real gold of love will be so gentle, so full of grace, that it moves like a butterfly's wing. It will be like a moist mist that permeates all of creation.

What are you waiting for? Let the love that lives in your heart take dominion and dispense with anything less than itself. There has been enough anger, dismay, regret, recrimination. There has been enough of less than love. Amazing how illusion has taken over truth and proclaimed itself King. Who would choose illusion over love? Only those who are deluded. Only those who don't know they have a choice, and even some of those who do know they have choice are yet

afraid to choose.

How much folly there is in this transparent world.

Your heart will hurry up and ascend to its legitimacy. You were to love born. Love bequeathed and birthed itself. The Oneness of Love fulminated, bringing the world to its knees. Now the world can look up and see love and seize it for all. Blessed be the love in your heart. It is advancing now

I Love You ~💕~

\*\*\*\*\*

### **Breng je meditatie in je dagelijkse routine**

- Mediteer om je te verbinden met je hartcentrum.
- Laat vrede en kalmte door je heen stromen.
- In de verbinding met je hartcentrum, ben je werkelijk en bewust verbonden met Alles Dat Is en specifiek met de lichtwereld.
- Mediteer dagelijks en je krijg meer gunstige gevolgen door diverse positieve consequenties.
- In je meditatie ga je "samensmelten" in je hartsruimte en focus je je bewustzijn in je centrum.
- In je hartsruimte is Ware Zelf en ook je "controle centrum".
- Het is je verbinding met Alles Dat Is en daarom, met je hele Licht familie.
- Het is je hartcentrum dat je in staat stelt om de energie van boodschappen op te nemen en om die te filteren.
- Het maakt niet uit wat je geest/ego je zegt, je heilige hartsruimte is de garantie voor de kwaliteit en accuraatheid van een boodschap.
- Dus maak die verbindingen met je "controle centrum" vaker in jullie dagelijkse leven zonder de noodzaak om je terug te trekken in een rustige kamer om een bepaald meditatie ritueel te volgen.
- En dit is nogal simpel omdat het niet uitmaakt waar je bent, je kunt je altijd verbinden met je hart.
- Volg een dagelijkse routine.
- Haal een paar keer diep adem en laat je ademhaling je hartsruimte in gaan.
- Voel je hart zich uitbreiden.
- Stel je voor hoe je ademhaling een gouden lichtbal in je hart activeert.
- Stel je voor hoe deze gouden lichtbal uit je hartsruimte straalt en je hele lichaam omhult.
- Voel hoe het licht je bekrachtigt en je reinigt.
- Hierdoor ondersteun je niet alleen je welzijn maar jullie verbinden jullie bewuste zelf, met je Licht Broeders en Zusters.
- Het is je uitstraling, je lichtstraal die ons verblijdt met genoeg en zuivere vreugde en die ons in staat stelt om onze energie te verbinden met die van jullie.
- Straal zoveel mogelijk uit als je kunt en we komen dichter en dichter bij jullie, onze dierbare Familie van Licht.

Met zoveel Liefde, Jullie broeder Ashtar

\*\*\*\*\*

Meerdere interessante websites zijn:

[Gezondheid radio](http://www.argusoog.org) waar Henk Mutsaers Ron Fonteine en Mike Donkers aan het woord laat over nieuwe weetjes en eventuele vragen van de luisteraars

<http://www.argusoog.org>

<http://www.earth-matters.nl> (website is weer in de lucht)

<http://www.pateo.nl>

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

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

Wat mij opvalt met het verspreiden van de impopulaire boodschap is dat vaak vanuit dezelfde energie het licht wordt verkondigd. Dat betekent dat als je eerst wordt opgelegd angst te krijgen voor het één wordt nu een angst gecreëerd voor het ander.

De boodschap zal hoe rot dan ook wel bekend gemaakt moeten worden om jou tot mogelijk andere inzichten te brengen wat maakt dat je andere keuzes kunt gaan maken. De missing link is de transformatie, omzetting om de boodschap liefdevol te eindigen. Een boodschap die je een weg wijst met oplossingen met als kern vertrouwen in jezelf, ga af op je gevoel, jij hebt de oplossing zelf voor handen en jij bent de oplossing om het verschil te kunnen maken. Als er voldoende jij's zijn kunnen we met elkaar een transformatie proces in de wereld teweegbrengen.

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

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

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

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

Het Geheim van een Goede Afscherming

Geplaatst op 26 februari 2011 door Hagetessa

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

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

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

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

- Ook dit werkt niet zonder te oefenen

Als je iets wilt gebruiken in een situatie waarin je het nodig hebt, moet je het trainen in gewone situaties, zodat je onderbewuste deze nieuwe manier van doen gaat vertrouwen.

Anders schiet je gewoon weer in je oude, niet effectieve manier van doen.

- Je idee over afschermen moet bij je passen

Ik hoorde ooit iemand zijn afscherming omschrijven als een ijzeren gordijn. En wie wil daar

nou achter zitten? Kies dus een symbool waarbij je je comfortabel voelt om dat de hele dag om je heen te hebben.

- Een bescherming gaat niet alleen om dingen buiten je houden, maar ook om dingen doorlaten

Het ijzeren gordijn van hierboven beschermd 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.

