



AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand december 2013

Spreuk van de maand:

Soms brengen de verkeerde keuzes ons op de juiste plek

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:

- Bijeenkomst over de kosmische en energetische betekenis van Den Helder:
'De Vloot van Licht'
- Introductie Workshop "Schuldgevoel vrije chocolade en andere zoete traktaties maken"
- Link Gezond Verstand Avonden

Verzamelde nieuwsberichten:

- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*
Alles is eindig net zoals alles ooit is begonnen
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*
Inzicht vanuit het Stappenplan
- [een link](#) - *Kruidnagel, beschermt naar het nieuwe jaar toe; door Karin Breugelmans*
- [een link](#) - *De pijnappelklier helpt je om je eigen realiteit te creëren*
- [een link](#) - *Verslaving, de obsessie van het ego*

Voeding Sup-lement

- [een link](#) - *Zelf amandelmelk maken*
- [een link](#) - *Pure eigengemaakte Kruidnoten*
- [een link](#) - *Recept voor Pesto*

En verder:

- [een link](#) - *Uitgelicht: "Gezonde taarten cakes en koekjes", door Asja Tsachigova en Timothea Berghuys, te bestellen via Agaphe*
- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes*
- [een link](#) - *Hou jij van jezelf?; bron Marian Palsgraaf*
- [een link](#) - *De OPSTEKER*

*Wij, het team van Agaphe, wensen iedereen een goed uiteinde en een mooi 2014!
Ook willen wij iedereen bedanken die het afgelopen jaar een steentje heeft bijgedragen aan de realisatie van de activiteiten van Agaphe. Op naar een nieuw jaar.*

Bijeenkomst over de kosmische en energetische betekenis van Den Helder

De vloot van licht

Spreker : Evert Jan - van De Nieuwe Dokters
Wanneer : 10 december 2013
Tijd : 13.00 - 17.00 uur
Waar : Atelier Nuans, Ambonstraat 23, Den Helder
opgave : rana.dieleman@hetnet.nl
Kosten : Locatie € 3.50 (koffie, thee & wat lekkers)
Lezing : € 12.50
Ervaar de energie van eenheidsbewustzijn

Je bent niet alleen - maar al-een

Wij vragen u om ter voorbereiding de werken van de Nieuwe Dokters in de afgelopen 17 jaar intuïtief te bestuderen. Daarvoor zetten wij in heel 2013 de uitgeverij gratis open ter ondersteuning van uw transformatie.

U kunt iedere keer wanneer u uw weg even kwijt bent Intuïtief een keuze maken bij de www.denieuwedokters.nl Uitgeverij.
Gebruik hiervan is gratis

Introductie Workshop "Schuldgevoel vrije chocolade en andere zoete traktaties maken"



Leer hoe je jouw eigen lievelingschocolade kunt maken met natuurlijke ingrediënten – die ook nog gezond zijn. Deze workshop zal ook jouw eetpatronen voorgoed veranderen – je zult je nooit meer schuldig voelen omdat je chocolade eet en jouw eigen chocolade zal ook ongelofelijk lekker smaken.

Deze workshop is geschikt voor:

- alle chocolade liefhebbers
- mensen die last hebben van voedselintolerantie (behalve notenallergie – wij gebruiken noten in sommige recepten)
- mensen die een speciaal dieet volgen (laat het ons weten)
- mensen die vegetariërs zijn
- mensen die op Rawfood dieet zijn
- mensen die genieten van koken en graag de nieuwe originele manieren willen leren voor het voorbereiden van chocolade en andere cacao lekkernijen.

Recepten tijdens de workshop bevatten GEEN suiker, GEEN gluten, GEEN lactose en GEEN soja(producten).

Je leert:

- alles over cacao – poeder, boter, nibs en pasta – en hoe te gebruiken
- alles over natuurlijke suikers, "superfoods" en smaakmakers en hoe deze te combineren voor overheerlijke chocolade
- hoe je chocoladebars, truffels en cake maakt
- hoe je een zoetmiddel naar je eigen smaak maakt
- wat kan je nog meer toevoegen om een eigen persoonlijk tintje te geven
- wat "superfoods" zijn en welke "superfoods" goed zijn om te gebruiken

Je zult veel lekkernijen proeven tijdens deze workshop. Dus eet niet te veel thuis. Alle recepten die in de workshop gebruikt worden, krijg na afloop mee, zodat je thuis aan de slag kan.

Aan het eind van deze workshop zal je zeker in staat zijn je eigen gezonde versie van chocoladezoetigheden te maken van rauwe cacao – vrij van gluten, lactose, suiker en soja.

Praktische informatie

Data: zondag 15 december 2013

Tijden: van 11:00 tot 16:00 uur

Prijs: € 68,00

Plaats: Basisschool De Verrekijker, Vogelzand 4104, Julianadorp

Opgeven bij : rana.dieleman@hetnet.nl / Tel. 0223-646315

Agaphe kalender

Deze krant wordt in de loop van de eerste week van elke nieuwe maand verzonden. Het kan zijn dat, voordat de nieuwskrant verstuurd wordt, een activiteit, wat wel in de agenda van de website staat, al voorbij is, en dus niet in deze nieuwskrant geplaatst is.

Zie de agendapunten in elke nieuwskrant als een extra herinnering.

Houd, om op de hoogte te blijven, onze activiteitenkalender in de gaten.

Naar [de Agaphe kalender!](#)

Werken met gidsen en engelen 1 door Johannet van Hasz

Datum: **zaterdag 14 december**

Aanvang: **13.00 uur - 16.30 uur**

Kosten: **€45,-**

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

[Klik hier voor meer informatie](#)

Helende klanken - mantrazingen. door Truus van Wel

Datum: **woensdag 18 december**

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

Kosten: **€10,-**

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

[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

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

Verzamelde nieuwsberichten

Persoonlijk:

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

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

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

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

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

Als je over jezelf zegt dat bewust bent, klinkt het alsof het proces af is, je weet alles al.

Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

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

Alles is eindig net zoals alles ooit is begonnen

Vandaag gehoord: Het overlijden van een persoon tijdens het uitoefenen van zijn hobby of passie. Ik kreeg kippenvet, werd geraakt vanuit het diepste in mij, wat een mooie overgang. De ander zat in de mineur en ervoer het voor dat moment alleen als erg.

Het is een schrik, maar hoe mooi zou het zijn als de nabestaanden en de omgeving blij kunnen zijn en voor zichzelf hetzelfde wensen? Wat niet wil zeggen dat er geen ruimte voor verdriet is. Er blijft een innerlijke pijn van afscheid nemen en loslaten van de persoon die over is gegaan. Pijn en vreugde om wat je met de ander deelde. Het is onverwachts tijd om elkaar los te laten en verder te gaan met de, in de op dat moment, bizarre reis die leven heet.

Wat betekent overgaan, overlijden? Spiritueel gezien blijft de ziel bestaan en heeft alleen zijn jasje uitgedaan, www.youtube.com

Maar hoe kijken wij er tegenaan?

Wanneer wij in onze omgeving te maken krijgen met een zwaar ziekbed worden we geconfronteerd met onze eigen eindigheid. Ook plakken wij vaak onze gevoelens en emoties op de andere persoon. Hoe moeilijk is het om goed te luisteren wat de ander werkelijk nodig heeft. Deze personen zijn de fase, waarin wij vastzitten in het aardse, aan het loslaten en zijn hiermee een fase verder. Dat maakt dat wij ons vaak gedragen voelen door de zieke.

Dit zijn hele bijzondere en intieme momenten waarmee we onszelf kunnen verrijken. En ontnemen onszelf deze kans, wanneer we het moment van afscheid nemen, uit de weg gaan.

De meningen over het overgaan zijn verdeeld. Mijn visie is dat de energie van deze zielen blijven bestaan. Met andere woorden, wanneer we teruggaan in onze herinnering naar een ontmoeting met de overledene, zijn we in contact met deze overledene. Wanneer we denken aan deze toen nog levende zielen en blijven voelen, blijven deze zielen in contact met jou.

Je kunt ieder moment dit contact oproepen en zij zijn altijd bij je met het verschil dat er geen lijfelijk contact meer is.

We beseffen ons niet dat we ieder moment hetzelfde kunnen ervaren wanneer onze geliefden uit ons gezichtsveld zijn verdwenen met dat verschil dat zij terug komen.

Deze conclusie kan, wanneer je met de dood geconfronteerd bent, hard overkomen. Net alsof hiermee het verdriet ontkend wordt, wat absoluut niet mijn bedoeling is. Ik zou je juist willen meegeven dat met het overlijden de ander niet weg is. En in beide situaties kun je, wanneer je in het nu bent, je gelukkig of verdrietig voelen.

Er zijn vele voorbeelden, ook vanuit mijn omgeving, die dit werkelijk zo ervaren hebben en duidelijk contact hebben of houden met de overledene.

Overledenen kunnen ook zelf contact zoeken. Wat ik heb gehoord; lampen gaan aan en uit, er wordt aan het haar getrokken een horloge wat stil gaat staan op een bijzonder moment.

Hiermee zeg ik dat ik er zelf geen ervaring mee heb en niet lijfelijk heb ondervonden waar ik het over heb. Ook maakt het dat ik, wanneer het mij zou overkomen, nu, niet weet hoe ik op dat moment zal reageren.

De rouw kent verschillende fasen kent en maakt dat je je kunt toestaan er steeds op een andere manier naar te kijken, te ervaren en te voelen.

Dood heeft te maken met opruimen, afronden en loslaten. Zij die de boodschap hebben gekregen nog maar kort te leven, kunnen hun verdere levensloop bewuster invullen. Dit geeft een groot verantwoordelijkheidsgevoel voor henzelf maar ook voor hun omgeving. We willen elkaar geen pijn doen maar wanneer we niet blijven communiceren, kunnen we elkaar gaan verliezen.

Juist in deze fase kun je elkaar heel hard nodig hebben. Net als in andere fasen binnen de relatie is dit een fase waarbij je nieuwe kanten van elkaar kunt ontdekken. Je kunt elkaar versterken, aanvullen, het verdriet delen naast de fasen die je als individu doormaakt.

Wij weten niet wanneer het ons laatste dag is en leven in dat opzicht minder bewust tot het moment dat we met een verdrietige situatie worden geconfronteerd.

We zijn niet elkaars bezit en weten dat het leven zoals wij dat kennen ooit eindigt. Hoe mooi is om vanuit deze positie te gaan naar dankbaarheid en te kijken wat er was en wat er is.

Wanneer we leven alsof het onze laatste dag is, vanuit dankbaarheid en loslaten, hoe zal de wereld er dan uitzien? Hoeveel problemen zullen in het niets verdwijnen en beseffend dat vervelende dingen ten opzichten van het leven maar een fractie beslaan. Biedt dit nieuw perspectief. Staat de dood dan niet voor een mooi levensproces van een nieuw begin?

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*.

Inzicht vanuit het Stappenplan

Er zijn velen wegen die naar Rome leiden. Ieder heeft zo een eigen voorkeur en zal deze dan vaak als de beste, mooiste route omschrijven.

Zo ben ik op zoek naar 'de ultieme waarheid' over genezing, zoals die het beste voor mij werkt. En blijkt dat mijn beeld zomaar opnieuw herzien wordt na een opmerking, een lezing of een artikel. Zo kom ik steeds dichterbij mijn waarheid van dat moment.

Ik maak een nieuwe vorm waarbij van alles alleen het goede behouden blijft.

Mijn grondslag blijft, alles is energie, en staat als een gouden regel bovenaan.

Een blokkade van energie kunnen we opheffen door gebruik te maken van gedachtekracht, vergeving, liefde en aandacht.

En wat als dit niet zo blijkt te werken, en er is alsnog ziekte en dood, is er dan een falen binnen dit systeem?

Ik heb hier geen antwoord op.

Als we het proces ontleden, het ontstaan van de blokkade, het besef hoe we in verloop van tijd naar de blokkade kijken en we kunnen ervaren dat we de beleving kunnen sturen, wat heeft de periode jou dan gebracht?

Misschien kunnen verworven inzichten je helpen anders te kijken naar het einde van het leven, naar het overgaan en opnieuw geboren worden in een andere dimensie.

Na een bijeenkomst van de vrienden van Bruno Gröning, heb ik een regel toegevoegd aan mijn stappenplan: Geef al je klachten en onhebbelijkheden aan Bruno. Dat wil zeggen, zodra je deze hebt weggegeven ben je er niet langer meer mee verbonden en geef je je lichaam toestemming om te helen.

Voor mij betekent dit dat ik Bruno mijn huiduitslag heb gegeven. Daar waar ik in eerste instantie de uitslag toestond om mij te laten inzien dat ik aandacht kan geven aan een thema wat geheel mag worden, bleef ik verbonden met de uitslag. Nu mag ik in vertrouwen dit loslaten en beseffen dat mijn lichaam dit zelf kan oplossen.

Ook nu ben ik, net als andere thema avonden, gaan nadenken over wat deze bijeenkomst mij heeft gebracht.

Alle vormen van healen komen voort uit energie, een onuitputtelijke bron van energie waar we ons op afstemmen en alle wijsheid bevat. Hoe we deze bron noemen is niet belangrijk, het gaat erom dat wij ons hiermee kunnen verbinden en dat er dan wonderlijke dingen kunnen gebeuren. We kunnen het zelf ervaren zodra wij ons hiervoor gaan openstellen. Wanneer we ons vanuit ons hart verbonden voelen, voelen we de bron en zijn we één met alles wat leeft. We kunnen alleen liefhebben wanneer we onszelf lief hebben, zo mogen anderen fouten maken wanneer we fouten van onszelf mogen maken en dit geldt ook voor vergeven.

En voel je de bron niet? Het beoefenen van Ho'oponopono kan helpen om een gelukkiger en vrij leven op aarde te hebben, de hemel op aarde beleven.

Ho'oponopono

Zeg deze zinnen:

Ik hou van je (I love you)

Bedankt (Thank you)

Het spijt me (I am sorry)

Vergeef me alsjeblieft (Please forgive me)

Voor een uitgebreide versie:

Ik hou van je oude herinneringen of programma's, maar het is nu tijd om jullie te laten gaan. Ik vergeef mezelf voor het scheppen van deze situatie in mijn leven.

Bedankt voor deze gelegenheid om jullie (de programma's of de herinnering) in liefde te laten gaan.

In deze statement zijn drie van de vier zinnnetjes verwerkt.

Bedoeling van dit statement is om

1. Te accepteren wat er is, ook als wat zich in de realiteit voordoet vervelend lijkt. Een probleem wordt gezien als een kans om iets ouds op te ruimen en daarom als iets positiefs.
2. De energie van oude programma's op een liefdevolle manier vrij te laten. Alleen als je iets lief hebt kan het vrijgelaten worden. Als je je verzet tegen oude programma's wordt het alleen maar erger. Daarom is liefhebben van de realiteit zoals die is een voorwaarde tot schoonmaken van het onderbewuste.

Ga voor een uitgebreide uitleg naar <http://www.dirah.nl/hopo.htm>

Kruidnagel, beschermt naar het nieuwe jaar toe

De kleine piramidevormige boom ([Eugenia caryophyllata](#)) behoort tot de Mirte familie en komt oorspronkelijk van de Molukken.

De Hollanders (VOC) hebben jarenlang de alleenheerschappij gevoerd over de kruidnagelteelt en zo grote rijkdom vergaard. Rond 1770 zijn de Fransen er in geslaagd kruidnagelbomen op verschillende West-Indische eilanden aan te planten waardoor de overheersende invloed van de VOC werd doorbroken.



Voor het winnen van etherische olie worden de bloemknoppen gedroogd in de zon of boven een vuur. 6 tot 8 kilo kruidnagelen levert 1 kilo lichte gele olie met een zoete, pikante geur met een frisse boventoon.

Het hoofdbestanddeel van Kruidnagel olie is Eugenol, vooral in de olie gewonnen van het blad. Een hoog percentage Eugenol kan allergische reacties oproepen, vooral bij gebruik op de huid of bij inname.

In de olie gewonnen van de bloemtoppen –zoals wij die gebruiken in de aromatherapie- zit een lager percentage Eugenol en een hoger Estergehalte (brengen ontspanning).

Maar voorzichtigheid is geboden, dus Kruidnagel olie nooit puur op de huid gebruiken of innemen!

Kruidnagel olie wordt veel gebruikt als geurstof in parfums, cosmetica en wasmiddelen. In lijm en verf wordt het wel toegepast als conserveermiddel.

Al eeuwen lang worden de gedroogde bloemtoppen gebruikt als specerij en in de kruiden geneeskunde.

De Chinezen gebruikten Kruidnagel om de adem te verfrissen, en bij diaree, hernia en bronchitis. Later pasten ook de Griekse artsen het veel toe in hun behandelingen.

In de Middeleeuwen werd Kruidnagel gebruikt bij kiespijn. Tegenwoordig worden extracten van Kruidnagel olie nog steeds toegepast in tandheelkundige preparaten en tandpasta.

Kruidnagel olie wordt enorm gewaardeerd door zijn krachtige antiseptische en pijnstillende eigenschappen. Het werkt stimulerend, helpt bij spijsverteringsproblemen en is vooral lokaal verdovend bij kies- en tandpijn.

Actief tegen virussen (zoals het griepvirus) en bacteriën is het een geliefde olie om te verdampen op een elektrische aromalamp in de wintermaanden.

Kruidnagelolie versterkt de zelfhelende krachten in de mens en het gevoel van eigenwaarde. Heeft een sterk beschermende werking op de psyche en helpt mentaal en fysiek het evenwicht terug te vinden.

Kruidnagel werkt op het materialisme, hij maakt begrip van vergankelijkheid. Kruidnagelolie maakt het gemakkelijker oude bagage achter te laten en laat je meer open staan voor nieuwe ervaringen en indrukken.

De olie geeft het heel sterke besef dat hier op aarde alles wat ontstaat ook weer moet vergaan. Zij biedt de mogelijkheid met deze waarheid ook te leven.

Dat alles past heel goed in de december maand.

Tip: geurige sinaasappels voor een fijne decembergeur in huis.

Maak kleine gaatjes in een sinaasappel, citroen of limoen en steek daar decoratief de kruidnagels in.

Ook kun je de bovenkant van de sinaasappel wat uithollen en er nog een waxinelichtje in zetten.

Leg ze in een mooie schaal of vaas in de buurt van een plek waar je vaak zit en geniet!

De plantboodschap van Kruidnagel is: 'Leven en sterven, het is één geheel'.

Let op: niet gebruiken op de huid bij zwangerschap, en niet op kleine kinderen.

Aromatherapie voor iedereen!

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.

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, cursussen & cursusdata, aromabenodigheden of een gratis e-book: <http://www.elementsaromatherapy.nl>

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

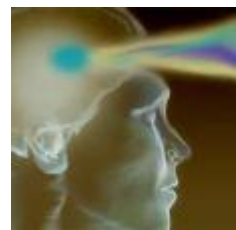
De pijnappelklier helpt je om je eigen realiteit te creëren



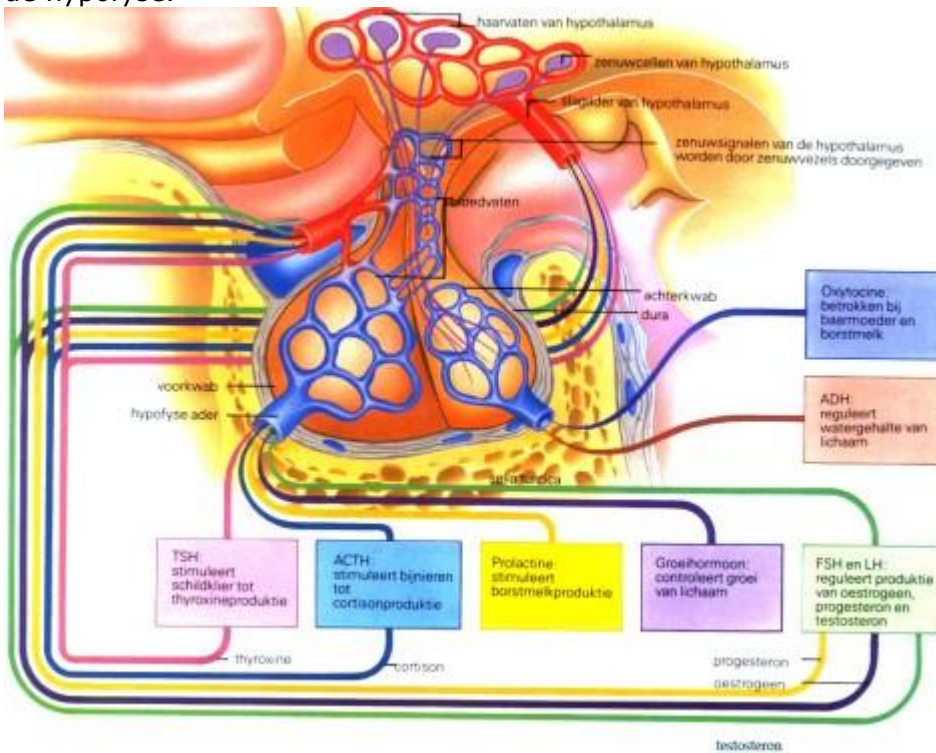
Je pijnappelklier is ook de ingang voor het multiversum om bij jou naar binnen te gaan. Je pijnappelklier is de deur naar binnen. Met behulp van je pijnappelklier kun je het ego-denken op basis van de hersenen loslaten. Je brein transformeert iedere gedachte die je voortbrengt in biochemische boodschappen. Wanneer je gedachten zijn gebaseerd op angst en overleving worden ze omgezet in biochemische boodschappen met een lagere frequentie. Deze gedachten verbinden zich niet met de pijnappelklier. De pijnappelklier dient als raakvlak tussen de fysieke realiteit om ons heen en de hogere dimensies.

De pijnappelklier helpt je om je eigen realiteit te creëren door je gedachten onder controle te krijgen. De gedachten met een lagere frequentie worden weggefilterd en overgedragen aan de hypofyse. De hypofyse heeft als doel om het lichaam in leven te houden. De klier herkent daarom alle gedachten die angst bevatten en zorgt voor de productie van adrenaline om de oorzaak van de angst te versterken. Terwijl de hypofyse de mens graag in leven wil houden, probeert de pijnappelklier het menselijk lichaam te veranderen in haar ware vorm.

De pijnappelklier dient als brug tussen het fysieke en niet-fysieke, de hersenen en het bewustzijn. Deze poort gaat niet open voordat de biochemische frequentie van iemands gedachten resoneert naar onvoorwaardelijke liefde. Er is een reden voor de beschermende maatregelen die de pijnappelklier neemt. De pijnappelklier dient als een soort filter. Wanneer je gevangen wordt gehouden in negatieve gedachten en in staat zou zijn om met je gedachten te creëren, zouden al je angsten gelijk werkelijkheid worden. Angst gaat gepaard met een verhoogde fysiologische activiteit. De fysiologische reactie op angstprikkels wordt gezien als een noodreactie van het organisme. Er is een snelle reactie van het autonome zenuwstelsel, en een langzamere reactie die tot stand komt via de baan hypothalamus-hypofyse-bijnierschors. De snelle reactie berust op activiteit van het sympathische zenuwstelsel, die zorgt voor het vrijmaken van adrenaline en noradrenaline in de bloedbaan door het bijniemerg. In de tweede en langzamere route spelen drie stoffen een rol. De angstprikkel bereikt de hypothalamus. Deze produceert een peptide, CRH geheten. Dit stimuleert de voorkwab van de hypofyse tot productie van het hormoon ACTH, dat op zijn beurt de bijnierschors stimuleert tot de productie



van corticosteroiden waaronder het stresshormoon cortisol. De bijnier wordt aangestuurd door de hypofyse.



De adrenaline die je hypofyse laat aanmaken stuurt bij bange gedachten een boodschap naar je pijnappelklier dat je je emoties nog niet hebt leren te controleren en dat je moeite hebt met de realiteit om je heen. Het signaal weerhoudt je er vervolgens van toegang te krijgen tot de volgende realiteit. Een eenvoudige, doch doeltreffende beschermende maatregel. Het is geen straf, maar een vorm van zelfbescherming. Net zoals je de sleutels van je nieuwe sportwagen niet aan een kind geeft, geef je het vermogen om te manifesteren niet aan iemand die zijn of haar eigen angst nog niet de baas is. Er is echter nog een vorm van bescherming. Zelfs wanneer je je niet bewust bent van je eigen angst of twijfel worden ze beide toch opgevangen door je hypofyse. De hypofyse neemt je onderbewustzijn namelijk nog scherper waar dan je bewustzijn omdat gedachten uit je onderbewustzijn voornamelijk communiceren op biochemisch niveau. Wanneer deze angstige biochemische boodschappen worden gedetecteerd helpt je hypofyse je uit de brand met adrenaline. Door adrenaline te produceren geeft je hypofyse eigenlijk een stopteken: "Bang, nog niet klaar om te manifesteren".

Bron: niburu.nl

Verslaving, de obsessie van het ego

Als het woord 'verslaving' wordt genoemd, denken de meeste mensen aan drugs; alcohol; sigaretten; porno, dat soort dingen, maar wat dacht je van verslaafd zijn aan voedsel; TV kijken; smartphone; facebook; de liefde; geld uitgeven; sport; spiritueel shoppen... en bedenk er voor jezelf nog maar een paar. Want we neigen allemaal naar obsessie als we hebben gemerkt dat enig vorm van afleiding ons stilt in onze onrust. Zelfs al is deze afleiding een vervelende.

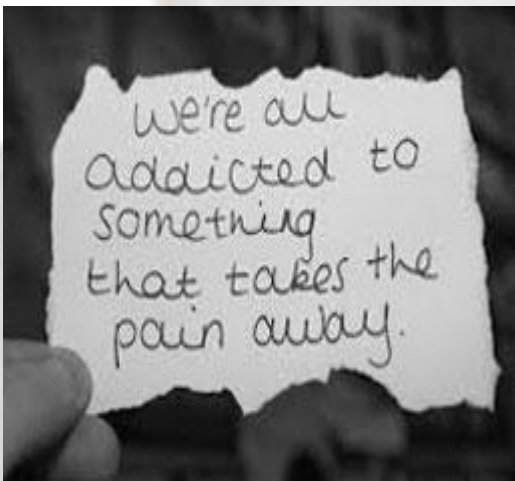
Bij een verslaving is dat wat begon als een prettige vorm van afleiding een gewoontepatroon geworden waar we slaaf van zijn geworden. Ver-slaafd aan verdovende afleiding. Steeds verder vandaan van waar we juist naar verlangden.... innerlijke vrede. Rust. We zijn vergeten wie we werkelijk zijn. Want onrust onderdrukken door iets uit de buitenwereld is vluchten uit het hier en Nu. Het Nu wat de poort is voor het samensmelten met jeZelf, met de stilte die je bent.

Verslavingsneigingen zijn heel menselijk en worden inzichtelijker als je begrijpt hoe het ego functioneert. Het ego is als de dood (letterlijk) voor het aangaan van het Nu. En die angst voel je. Die angst maakt dat je zoekt naar afleiding, naar achterdeurtjes. Alles beter dan dat we oog in oog moeten met het Nu. De angst om te sterven, overspoeld te raken door intensiteit en op te lossen in de fontein van liefde. Help! Dat klinkt vast als een paradox, maar de meesten onder ons hebben niet door dat we vluchten. Nog voordat we dat beseffen volgen we zonder wakker bewustzijn de stuiptrekkingen van het ego. Wat ik daarom vooral open wil houden is de mildheid naar jezelf toe als je durft te erkennen dat ook jij neigt naar een bepaalde vorm van verslaving. Je koos voor veiligheid. Iedereen neigt naar een bepaalde manier van vluchten uit het Nu. De ene verslaving is echter wat destructiever dan het andere. Maar ieder vluchten uit het Nu maakt vlak. Ongelukkig. Uit verbinding met jeZelf en het leven. En het ego zal alles doen om zichzelf in stand te houden, zo is het geprogrammeerd. Het vraagt van jou wakkerheid en moed hier niet mee in te stemmen.

We draaien cirkeltjes om onsZelf heen.

Dit refereren van het ik-beeld aan een idee is wat onrustig maakt. En voor die onrust zoeken we afleiding.

Laten we even inzoomen op een moment net voordat de verslavingsneiging opkomt. Dit punt slaan we namelijk makkelijk over en doorgaans zal dit ook maar een fractie van een seconde behelzen. Het is het moment dat het besef van een ik-je zijn intrede doet, want, en dat zal je wellicht verrassen, je bent vaak ook onbewust vrij van identificatie. Op dat moment zal er een bepaalde onrust in je opborrelen, omdat het niet natuurlijk is om je natuurlijke staat-van-zijn te verlaten. Wanneer het besef van een ik-je aanwezig is, kijk je vanuit dualiteit, vanuit afgescheidenheid met jeZelf, met de Bron. Nu zijn de meeste ik-jes ook nog eens geconditioneerd met het idee dat het niet goed genoeg is. Het moet beter, meer anders en gaan refereren aan allerlei ideeën. Dit refereren van het ik-beeld aan een idee is wat onrustig maakt. 'Ik' ben onrustig, 'ik' verveel me, 'ik' moet nog iets waar ik tegenop zie, 'ik' wil niet nadenken over dat wat me pijn doet. En voor die onrust zoeken we afleiding. Zonder het besef van een 'ik' die zich zus of zo voelt en het anders wil, gaat alles moeiteloos door je energetisch systeem heen en is er geen noodzaak dit te onderdrukken. De meesten echter, zijn al van jongs af aan gewend geraakt aan het proberen te controleren van de gedachten en gevoelens van dit 'ik-je' en de loop der omstandigheden voor dit 'ik-je'. Onbegonnen werk, dat had je wellicht al gemerkt, maar daardoor is wel de afstand steeds groter geworden tussen je ware natuur en je onderdrukte staat, die enkel nog rustig lijkt te kunnen functioneren met behulp van verslavende middelen of patronen.



STOP!

Ik voel de pijn van zovelen die hieronder gebukt gaan... zoveel verdriet geeft het jeZelf 'kwijt' te zijn. Verslavingen zijn lastig te overstijgen, want het vraagt enorm veel moed om ontvankelijk te staan ten opzichte van alles wat er in het Nu verschijnt. Het betekent verzachten. En de meesten weten intuïtief dat verzachten dat opent wat je graag wilde verbergen. Pijn, verdriet, onrust, verveling, onzekerheid, boosheid.... Er is grote angst overspoeld te raken, want er is geen controle. Geen houvast. Maar dat wat we denken tegen te komen blijkt in vrijwel alle gevallen mee te vallen. Het is maar een moment van sterven, een moment van door-de-onrust-heen gaan. Wat vanzelf en liefdevol gebeurd als je een moment stopt te vluchten uit het Nu.

Als je eenmaal hebt ingezien hoe je jeZelf pijnigt en negeert door slaaf te zijn van het ego, dan heb je eigenlijk geen andere keus meer als trouw zijn aan het Nu, trouw zijn aan jeZelf. En dat aangaan wat je mens maakt. Er komt een punt dat je niet langer mee kunt gaan in de obsessieve spelletjes van het ego, omdat het zo gruwelijk veel pijn doet en dan kun je niet anders dan kijken. Dan breken in zachtheid. Overgave aan het hart.

Dan ontmoet je jeZelf... de bodem. De leegte. Het ego dat geen raad weet met al die stilte. De gewoonte die je wil grijpen en geen toehoorder meer heeft. Laat het dan stillen. Want alleen vanuit stilte kunnen er nieuwe zaadjes ontspruiten. Nieuwe diepten zichtbaar worden. Laat toe hoe de menselijkheid door je heen gaat, zonder het te hoeven manipuleren. Het is oke om sensaties te ervaren. Ze zijn niet van 'jou', ze komen enkel door jou heen. Het betekent niets voor jouw 'ik-je'. Weiger de verhalen die eraan vooraf gingen. En voel, ruik, hoor het Nu, precies zoals het is. En merk eens op hoe deze stilte je troost en omarmt. Het Nu is altijd in Vrede. Het refereren aan ideeën stopt, omdat het 'ik-je' in het absolute Nu niet bestaat.

Volledig in verbinding met jeZelf, met het Nu is er geen behoefte meer aan surrogaat, aan slappe aftreksels. Omdat je hebt gemerkt dat het mysterieuze en altijd dynamische Nu op zichzelf al avontuur is en altijd veel vriendelijker is dan je vermoedde. Je blik verschuift. En het wonder van het leven zal zich aan je tonen. Het Nu is altijd in Vrede. Het refereren aan ideeën stopt, omdat het 'ik-je' in het absolute Nu niet bestaat.

Maar gewoontepatronen hebben soms best nog een tijdje nodig om tot rust te komen. Blijf daarom waakzaam. Blijf je in mildheid naar je obsessies beseffen dat het leeg is wat je najaagt. Dat wat je beschermt veel meer lading van jou kreeg dan nodig was. Wees bereid te breken in zachtheid. Keer op keer op keer.

Bron <http://www.leveninvrijheid.nl/>

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.

Zelf amandelmelk maken (voor 1 liter)

- doe **200 gr rauwe amandelen** in een kom en laat ze een nachtje weken in ruim water
- spoel de amandelen af en doe ze samen met **1 liter schoon water** (en eventueel een zoetmiddel als bijvoorbeeld agavesiroop of een paar dadels) in een blender
- laat de blender draaien totdat de amandelen heel fijn zijn (je hebt wel een blender met veel vermogen nodig)
- de amandelmelk is nu klaar, alleen de stukjes moeten er nog uit
- pak een hoge smalle beker (bijvoorbeeld een maatbeker of de beker van de staafmixer) en vouw er een mousseline doek, hydrofiel luier of panty eromheen
- 'zeef' nu de stukjes noot uit de melk door de melk door het doek (of panty) te laten lopen en op te vangen in een fles
- de amandelmelk is ongeveer 5 dagen houdbaar in de koelkast

Pure eigengemaakte Kruidnoten

- 150 g roomboter
- 125 g kokossuiker of druivensuiker (poedervorm van Zonnatura)
- 10 g speculaaskruiden
- 250 g volkoren speltmeel
- 8 g bakpoeder (of een theelepel baking soda)
- ½ tl zeezout
- 4 el melk (naturel sojamelk Demeter: geen GMO)

Verwarm de oven voor op 160°C.

Doe alle ingrediënten in een kom en kneed ze met je handen tot een soepele bal deeg. Maak allemaal balletjes van ongeveer 1½ centimeter doorsnede. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de balletjes erop. Druk ieder balletje met je duim een klein beetje plat. Bak de kruidnoten in ongeveer 10 minuten goudbruin. Laat ze even afkoelen en smullen maar!

Speculaaskruiden achtergrond

Het kruidenmengsel wat wordt aangeduid als **speculaaskruiden** gaat ver terug. Bijna net zover als de Middeleeuwen. In verschillende kookboeken, andere naslagwerken en op internet vind je dan ook een keur aan recepten voor dit kruidenmengsel. Eigenlijk is het beter te spreken over een specerijenmengsel is omdat het louter specerijen bevat. De meest gebruikte specerijen die je in recepten voor dit mengsel vindt, zijn veelal nootmuskaat, peper, (anijs), gember, kaneel, kardemon, korianderzaad en kruidnagel. In **koekkruiden** vind je praktisch dezelfde kruiden, maar wordt de kruidnagel weggelaten.

Hieronder vind je een aantal recepten waaruit duidelijk wordt dat het optimale mengsel een kwestie is van smaak en wellicht experimenteren!

recept 1

Maak een mengsel van:

- 15 gram gemalen kaneel
- 2 gram gemalen kruidnagel
- 2 gram gemalen nootmuskaat
- 1 gram gemalen witte peper
- 1 gram gemberpoeder
- ½ gram gemalen kardemom

Wil je het mengsel milder van smaak hebben dan kun je de peper weglaten.

recept 2

Maak een mengsel van:

- 30 gram kaneel
- 10 gram kruidnagelenpoeder
- 10 gram nootmuskaat
- 5 gram witte peper
- 5 gram anijszaad
- 5 gram korianderzaad

recept 3

Maak een mengsel van:

- 4 tsp kaneelpoeder
- 1 tsp gemalen kruidnagelen
- 1 tsp gemalen foelie
- 1/3 tsp gemberpoeder
- 1/5 tsp witte peper (snufje)
- 1/5 tsp gemalen kardemom
- 1/5 tsp gemalen korianderzaad (snufje)
- 1/5 tsp gemalen anijszaad (snufje)
- 1/5 tsp gemalen nootmuskaat (snufje)

Recept voor Pesto

Een handvol walnoten fijn malen,
met een scheut olijfolie toevoegen:
paardenbloembladeren,
enkele blaadjes stevia,
vrouwenmantel,
jong zevenblad,
en jong brandnetelblad.

Tot slot een halve sinaasappel in stukjes snijden en samen met de kruiden en walnoten in een blender tot een samenhangend mengsel roeren.

Uitgelicht: Gezonde taarten cakes en koekjes

Auteur: Asja Tsachigova en Timothea Berghuys



Asja Tsachigova is voedingsdeskundige en lifestylecoach en ontwikkelaar van de wetenschappelijk bewezen succesformule De Levensstijl Methode. Deze methode, gericht op het herstellen van de spijsvertering en de stofwisseling, is uniek, omdat zij alle processen in het lichaam tegelijk verbetert. Je voelt je energiek, ontspannen, gezond, zit strak en lekker in je vel en bereikt zonder moeite je ideale gewicht. En dat terwijl je lekker en gezond eet.

Gezond eten betekent niet dat je niets lekkers meer mag eten. Het moet absoluut geen zware opgave zijn en het moet leuk blijven. Gezond eten moet je juist een blij gevoel en positieve emoties geven die je lichaam helpen zich gezond te houden. Als je gezond wil blijven eten, is het belangrijk dat je af en toe kan genieten van lekkere dingen. Anders houd je dat op lange termijn niet vol.

Gelukkig zijn er veel voedingsmiddelen waarmee je een gezonde en lekkere taart, gebak of cake kan maken. Na het eten van zulke taarten, gebakjes, cakes en koekjes krijg je geen dip zoals dat wel het geval is na het eten van gerechten die boordevol geraffineerde suikers, zuivel en witte bloem zitten. Het eten zonder geraffineerde suikers heeft veel voordelen voor je gezondheid.

Kortom, geniet van de 50 gezonde, heerlijke en bijzondere recepten uit dit boek!

100% zonder geraffineerde suikers
Inclusief lactosevrije recepten
Inclusief glutenvrije recepten

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

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

Tips

<https://www.youtube.com/> Maak je eigen warmte met een waxinelichtje en twee aardewerkpotten

<https://www.youtube.com/> Maak je eigen warmte met een waxinelichtje en drie aardewerkpotten

<https://www.youtube.com/> Koken op een leeg verblijf

<https://www.youtube.com/> SpinCycle Pedal Powered Washing Machine (Look North)

<http://eten-en-drinken.infonu.nl/> Zelf kruidenmengsel maken

<http://www.houtwal.be/> Snoeikalender voor fruitbomen en fruitstruiken

<http://www.visionair.nl/politiek-en-maatschappij/nederland/permacultuur-in-nederland-en-omgeving/> Site met informatie van de permacultuur.

<http://femkedegrijs.com/> Verzameling Interessante Blogs Esoterisch

<http://www.youtube.com/> **How to Relax Your Eyes! www.eyecode.info**

Mooi

<http://www.youtube.com/> Richard Renaldi's Touching Strangers

<http://www.youtube.com/> Louise Hay: You Can Heal Your Life: The Movie

<http://www.youtube.com/> Being Present in Relationships - Eckhart Tolle

<http://www.youtube.com/> Power of Subconscious Mind Power Techniques SHOCKING Program Gregg Braden

<http://www.youtube.com/> Eye to Eye: 'The Secret'

<http://www.youtube.com/watch?v=phLORLKL8bc> The Secret to You..A Gift From The Secret Scrolls.

De oplossing...

<http://www.youtube.com/embed/qGGabrRS8?rel=0> Plastic olie als brandstof. Een plastic probleem opgelost en een schone manier om brandstof te verkrijgen, Moeder Aarde hoeft niet geplunderd te worden en geen oorlogen meer...

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.

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf

Hou jij van jezelf?



Je hebt niemand nodig om je gelukkig te maken want dat doe je al bij jezelf. Er is geen vulling nodig of je nu alleen bent of met veel mensen om je heen. Op deze manier zoek je gezelschap van andere mensen omdat je dat leuk vindt en niet omdat je afhankelijk van anderen bent om je goed te voelen. Anderen zullen genieten van je aanwezigheid omdat de vreugde van binnen komt.

W www.justbeyou.nl

F www.facebook.nl/marianpalsgraaf

Warme groet, Marian Palsgraaf

DE OPSTEKER

Wat kan gratis?

Deze lijst met informatie is niet up to date, dus mogelijk kloppen enkele linken niet meer.

Heb jij linken bezocht die aangepast dienen te worden of linken van sites die in dit rijtje ontbreken, laat het ons weten.

Wees evengoed op je hoede, als iets te mooi lijkt om waar te zijn, dan is dat vaak ook zo. Gebruik je zintuigen en ontken deze niet.

Soms lijkt een aanbieding een mooi aanbod, zit er een addertje onder het gras dat je ongewild aan een abonnement vast zit? Lees daarom de voorwaarden goed en ben je het hier niet mee eens, laat de aanbieding dan voor wat het is.

Veel kunnen we delen en weggeven zonder dat hier iets tegenover hoeft te staan.

Doe je mee?

redactie Agaphe

Gratis Voedsel

Voedselbank

Wanneer het besteedbaar inkomen per huishouden onder de volgende bedragen is, komt het huishouden in aanmerking voor een voedselpakket:

1-persoonshuishouden € 150.00

Aanmelding dient plaats te vinden bij een plaatselijke voedselbank of door een hulpverlenende instantie (maatschappelijk werk, specialistische thuiszorg, diakonie, riagg, vluchtelingen hulp etc.).

http://voedselbankennederland.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=71&Itemid=80

Europese voedselbank

<http://www.eurofoodbank.org/index.htm>

Nijmegen: www.straatmensen.nl dinsdag en woensdagavond
Tweede Walstraat 21 Nijmegen

Amsterdam: eens in de 14 dagen op het Museumplein

<http://moli2.squat.net/static/index.php?id=513>

Utrecht: Catharijnesteeg 6 dagopvang soep met brood

Joy4you: Cremerstraat 253 3532 BJ Utrecht

woensdag- donderdag - vrijdag 17.15 uur - 18.45 uur

<http://revivaljoy.typepad.com/burcht/files/3luik.pdf>

zelf voedsel verbouwen http://www.voedselencyclopedie.nl/Gratis_voedsel

Niet gratis, maar goedkoop:

korting codes op allerlei gebied <http://www.vouchercode.nl/>

ontbijt bij *Ikea* 1 euro maandag t/m zaterdag van 9 tot 10.30 uur

ontbijt bij *Hema*: 1 euro voor 10 uur s'morgens

Minimasupermarkt Blekersdijk Dordrecht

Ga je naar een nachtopvang, dan hebben ze daar meestal ook goedkope maaltijden

Tip voor als je (nog) niet in het hulpverleningscircuit zit:

Verder kun je na afloop van een markt, de groente en fruit verzamelen die op de grond is gevallen.

Ook kun je vragen aan een supermarkt of je hun brood en producten van over de datum bij sluitingstijd kunt krijgen. Anders kun je ze vissen uit de container: meestal zijn ze nog prima te eten

Gratis onderdak

Daklozeninformatie bij de sociale dienst, GGD, Riagg, enz.

Daklozenopvang

<http://home.deds.nl/~dakloos/instantiesadressenopvang.htm>

<http://www.legerdesheils.nl/waar-kan-ik-hulp-krijgen>

In Utrecht: aanmelding via het BCT team: 030-2863302

Gratis in gekraakte panden wonen:

Nederland <http://www.omslag.nl/wonen/kraken.html>

Utrecht: Kraakspreekuur woensdag 20.00-21.00 uur uur ACU Voorstraat 73

Je kunt ook gratis of (soms heel) goedkoop wonen als: Anti-Kraakwacht. Je kunt echter dan binnen 14 dagen uit je huis worden gezet en je kunt onverwacht contrôles krijgen. Bovendien mag je dan geen feestjes geven. Als je niks anders hebt, kan het soms toch een oplossing zijn:

<http://www.antikraak.nl/index1.htm>

<http://www.anti-kraak.nl/vastgoedbeheer/bewoners>

<http://nl.cameloteurope.com/>

<http://www.tijdelijkwonen.org/index.php?p=7>

http://www.pararius.nl/nederlands/tijdelijke_woonruimte.php?lvl1=6

<http://www.adhocbeheer.nl/ADHocBewonersgedeelte/tabid/66/Default.aspx>

<http://www.hod.nl/oppassers.php>

Ook kun je soms gratis slapen en eten bij een klooster.

In het buitenland kun je soms bij Sikhtempels gratis slapen en eten.

Als je in een groep wilt wonen en je wilt er bij wat werken, kun je terecht in een woon-werkgroep van Emmaus <http://emmaus.nl/>

Gratis kamer zoeken, maar betaald wonen: <http://www.kamerhulp.nl/>

Gratis eten en slapen

In bepaalde gemeenten (zoals Utrecht) kunnen daklozen, of drugs- of alcohol verslaafden een garantiestelling krijgen van een instantie, bijvoorbeeld van een psychiatrisch ziekenhuis, de sociale dienst, enz.

Dat betekent dat de dakloze gratis kan slapen en eten in de opvangscentra

Wereldwijd gratis overnachten voor reizigers

Wordt lid van de gratis overnachtingsclub

(advies : jonge meisjes kunnen voor hun eigen veiligheid beter niet alleen reizen)

<http://nederlands.hospitalityclub.org/indexned.htm>

<http://www.couchsurfing.org>

<http://joomla.servas.org/>

http://www.tejo.org/ps/ps_lingv/ps_nl.htm (Voor esperantisten)

gratis rondleiding in enkele westerse steden <http://www.globalgreetwork.info/>

tijdelijk huis ruilen (bijv. voor vakantie)

<http://www.homelink.org/>

<http://www.homeforexchange.com/>

<http://www.atriumexchange.eu/Nederlands/index.html>

<http://www.holidaylink.com>

<http://www.holidaylink.com/oppascentrale/inhoud.html>

<http://www.huizenruil.com/>

wel 70 euro inschrijfgeld per jaar

Gratis reizen

Je kunt lopen, fietsen, zeilen
De snelste manier is te liften.
Nederland:

<http://lifters.startpagina.nl/>
[http://www.backseatsurfing.com./](http://www.backseatsurfing.com/)
<http://www.franknature.nl/hitchhike/hitchhike.htm>
<http://www.liftcentrale.net/>
<http://liften.freeler.nl/>
<http://www.rugzaktrips.nl/europa/liftcentrale.htm>
<http://www.meerijden.nu/>

Studenten HBO en Universiteit reizen gratis met de OV jaarkaart of door de week of in het weekend.

Andere landen, zie liftcentrale: <http://www.hitchhikers.org/>

Info over gratis openbaar vervoer per stadsbus <http://www.gratisopenbaarvervoer.nl/>

In Den Haag, Rotterdam, Eindhoven, Helmond, Nijmegen, Soest en Lelystad kunnen 65+ gratis en in Eindhoven en Helmond ook kinderen onder de 12 met de bus.

In Twente is de bus gratis voor houders van de regio-taxi pas.

In Noord-Brabant kan iedereen voor 1 euro reizen vanaf 2009.

Er zijn ook clubs om gratis te reizen of te overnachten:

Travelers for travelers <http://travelersfortravelers.com/>

Gratis universitair onderwijs van de beste universiteiten ter wereld

<http://www.ocwconsortium.org/members>
<http://www.ocwconsortium.org/en/courses/search>

Beste Amerikaanse universiteiten:

<http://webcast.berkeley.edu/>
<http://ocw.mit.edu/index.htm#>
<http://www.virtualprofessors.com/directory/university/princeton>

Nederland:

Open Universiteit <http://www.ou.nl/eCache/DEF/2/19/943.html>

vanaf september 2013: <http://universiteitvannederland.nl/>

TU Delft <http://ocw.tudelft.nl/>

Gratis kranten (op stations): Metro, Spits!

In de bibliotheek kun je gratis kranten van gisteren en daarvoor lezen

Gratis computer via hulpverlener <http://dajong.computervrienden.nl/>

gratis telefoneren

van computer tot computer wereldwijd
je hebt wel luidsprekers en een microfoon nodig

<http://services.nl.msn.com/messenger/>
<http://www.skype.com/intl/nl/>

Gratis tv

Op je computer

Live tv <http://www.kijktvonline.nl/>
<http://www.startpagina.nl/tv/>
<http://www.pczapper.tv/pzc5/lfui/index.php>
<http://www.kanalenkiezer.nl/>
<http://www.zoomin.tv/site/index.cfm>

Gratis TV wereldwijd op je pc

<http://www.tvexe.com/>
<http://nl.wwitv.com/>
<http://wwitv.com/portal.htm?http://wwitv.com/television/index.html?http://wwitv.com/television/196.htm>
<http://nl.wwitv.com/tv/8196.htm>

Gratis films

Op je computer

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

<http://www.imdb.com/>

<http://www.tv-links.cc>

<http://www.watch-movies.net.in/>

Mediabestanden in ander formaat omzetten

Quick Media Converter

(Video en Audio Converter converteert allerlei soorten bestandsformaten, ook .ram, .rm en .ra bestanden en ook naar mobiel en spelcomputer)

<http://www.cocoonsoftware.com/index.php>

Gratis mediaspeler (om muziek te laten horen of films of plaatjes te laten zien op de computer)

Windows Media Player (wordt gratis bij windows meegeleverd, echter van mindere kwaliteit)

Een uitstekende MediaPlayer is: VLC- Player <http://www.videolan.org/vlc/>

Gratis muziek

<http://jeanne.eigenstart.nl/>

<http://www.spotify.com/nl/new-user/>

Via: <http://www.neerladen.nl/limewire/downloaden/>

gratis muziek zoeken via browser: <http://www.altavista.com/>

Gratis gitaarlessen online:

<http://www.geergreetje-gitaarles.nl/lessen.htm>

Gratis live muziek in Amsterdam: <http://www.goudentips.org/muziek.html>

Muziek en Geluidsbewerking:

CD of DVD brander <http://www.gratissoftwaresite.nl/infrarecorder.html>

overzicht van programma's: http://en.wikipedia.org/wiki/Free_audio_software

goed en gebruiksvriendelijk programma AVS Audio Editor

<http://www.avs4you.com/>

(met heel veel mogelijkheden, maar moeilijk) LMMS <http://lmms.sourceforge.net/>

eenvoudige en goede midi editor:

<http://www.anvilstudio.com/>

ACID XPress7 <http://www.sonycreativesoftware.com/download/freestuff>

gratis geluidsrecorder: Audacity <http://www.gratissoftwaresite.nl/audacity.html> en Music Editor

Free (heeft ook Text to Speech: <http://www.music-editor.net/>)

Videobewerking: Windows Movie maker (automatisch meegeleverd met Vista of XP) en

<http://www.gratissoftwaresite.nl/blender.html>

Grafisch

Gratis programma voor grafisch werk, tekenen, beeldbewerking (te vergelijken met Adobe Photoshop)

Gimp (kan veel) <http://www.gratissoftwaresite.nl/gimp.html>

PhotoFiltre (gebruiksvriendelijker, kan minder)

<http://www.gratissoftwaresite.nl/photofiltre.html>

gratis teken vector programma (als Illustrator of Corel Draw) Inkscape:

<http://www.inkscape.org/>

Gratis boeken: wordt lid van een bibliotheek. Heeft men daar het boek niet, dan kun je voor Nederlandstalige boeken terecht bij de Koninklijke Bibliotheek in Den Haag. Voor boeken uit andere bibliotheken en in het buitenland moet je bij jouw bibliotheek een IBL account aanvragen. Dit is alleen voor studenten en medewerkers van universiteiten en bepaalde onderwijsinstellingen gratis.

Gratis e-boeken

<http://www.archive.org/details/texts> meer dan 2 miljoen boeken

<http://www.optelsom.nl/21-websites-waar-je-gratis-ebooks-kunt-downloaden.html>

<http://books.google.nl/books>
http://www.ebookreaders.nl/gratis_e-books
<http://manybooks.net/>
<http://bookboon.com/nl>

standaardwerken via links van wikisource: http://en.wikisource.org/wiki/Main_Page

en: <http://www.online-literature.com/> en:

Project Gutenberg: http://www.gutenberg.org/wiki/Main_Page

gratis religieuze bronnen(zoals Bijbel, Koran, enz): <http://www.sacred-texts.com/index.htm>

Gratis vertaling (via websites)

www.google.nl en klik dan op Taalhulpmiddelen: http://www.google.nl/language_tools?hl=nl

<http://www.microsofttranslator.com/Default.aspx>

<http://babelfish.altavista.com/>

<http://www.systranbox.co.uk/>

<http://www.elanlanguages.com/nl/online-vertalen/>

woorden vertalen in diverse Europese talen:

<http://iate.europa.eu/iatediff/SearchByQueryLoad.do?method=load>

Telefoonboeken van de wereld

<http://telefoongids.startpagina.nl/>

Gratis landkaarten en plattegronden

<http://maps.google.nl>

Reizen met openbaar vervoer: <http://www.9292ov.nl/>

Parkeerplaatsen per plaats met vermelding van uurprijs en gratis P-plaatsen.

<http://www.prettigparkeren.nl>

Gratis encyclopedie

Wikipedia <http://www.wikipedia.org/>

De Engelstalige is veel beter dan de Nederlandstalige en heeft meer dan 2 miljoen artikelen

bibliotheek met literatuur bronnen: http://en.wikisource.org/wiki/Main_Page

Gratis software

<http://www.gratissoftware.nu/>

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

<http://worldthechanges.wordpress.com/software/>

<http://www.easyfreeware.com/>

Gratis besturingssysteem

<http://www.gratissoftwaresite.nl/downloads/Ubuntu+besturingssysteem>

Gratis anti-virusprogramma <http://www.gratissoftwaresite.nl/avg.html>

avast! deel van http://pack.google.com/intl/nl/pack_installer.html?hl=nl

Gratis kantoorprogramma (waardige vervanging van Office, Word, Excel, etc.)OpenOffice

<http://www.gratissoftwaresite.nl/openoffice.html>

Gratis online kantoorprogramma: Google\Documenten: te openen door op "meer" te klikken bij de Google pagina

Gratis database (zelf in te richten) Firebird

<http://www.firebirdsql.org/index.php?id=about-firebird&nosb=1>

Gratis statistische programma's (wetenschap)<http://statpages.org/javasta2.html>

<http://freestatistics.altervista.org/en/stat.php>

R <http://www.r-project.org/>

Gratis spullen (te winnen als prijs, enz.)

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

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

<http://www.gratisaftehalen.nl>

<http://www.gratisoptehalen.nl> (voor dingen die je wilt geven)

Weggeefwinkels (o.a. **gratis kleding** en **gratis huisraad**)

http://www.talk2000.nl/mediawiki/index.php/Adreslijst_Weggeefwinkels_in_Nederland

o.a.: <http://www.weggeefwinkelutrecht.nl/>

met nieuws over weggeefwinkels:

http://weggeefwinkelzeist.hyves.nl/forum/4982380/8ka5/Nieuws_uit_heel_het_land/

<http://www.haalgratisaf.nl/gratis/index.php>

gratis babykleding <http://gratisbabykleding.hyves.nl/>

gratis advertentie plaatsen

voor vele rubrieken: <http://www.marktplaats.nl/>

alternatief: een gratis berichtje plaatsen in huis aan huis bladen (geschikt voor als je wat wil organiseren, of les wilt geven bijv.)

Ruilen

lets: <http://www.letscontact.nl/>

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

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

<http://koop-ruilen-gevraagd.hyves.nl/>

<http://ruilen.startpagina.nl/>

<http://www.ruilen.com/>

boeken ruilen: <http://www.boekenruilen.nl/>

boot ruilen <http://www.bootruil.info/>

internet: link ruilen <http://www.linkexplorer.nl/>

dvd ruilen: <http://www.ruiljedvd.nl/>

Gratis op te halen

<http://www.gratisoptehalen.nl/links.htm>

<http://www.freecycle.org/group/NL/Netherlands>

Bespaartips:

http://www.bepster.com/nl/index.php?option=com_content&task=view&id=185&Itemid=1085

Gratis daten

De meeste datingsites zeggen gratis te zijn, maar als je contact wilt met iemand die je hebt uitgezocht, moet je toch betalen.

Echt gratis kan echter wel:

Dat kan via <http://www.myspace.com> en ga naar bladeren

<http://browseusers.myspace.com/Browse/Browse.aspx?z=1>

en geef je zoekopdracht weer.

Klik een leuke foto aan, bevalt het profiel: verzend een bericht

Ook zijn er bepaalde gratis sites, zoals:

<http://www.relatieklik.nl>

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

<http://knuz.nl/>

<http://www.dating2000.nl/>

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

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

<http://www.dating-klik.com>

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

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

gratis musea

In Londen zijn alle musea gratis

65+ ers kunnen met een groep 1 maal per jaar met een keuze uit 7 musea met de museum plus bus

Medische kosten

In het algemeen is er geen gratis medische verzorging in Nederland.

Ons doel is een wereldwijd ziekenfonds, waarvan iedereen lid is, met een premie die hij kan opbrengen

Sinds januari 2006 is iedere Nederlander verplicht zich te verzekeren tegen ziektekosten. Als je niet verzekerd bent, moet je achteraf alsnog de premie betalen en een boete.

Zorgverleners zijn verplicht noodzakelijke zorg te verlenen wanneer je ziek bent. Zelf ben je verplicht die zorg te betalen.

Wel gratis is bijvoorbeeld controle voor geslachtsziekten bij het Utrechts Medisch Centrum op afspraak bellen: 088 75 588 75

ma, di en do: 8.30 - 13.00 uur en 15.00 - 17.00 uur

Gratis voor daklozen en/of verslaafden:

Vaak bij de GG& GD in de verschillende plaatsen

In Utrecht is er een arts van de GG&GD op dinsdag van 11.15-13.15 aan de Catharijnesteeg 7 en een verpleegkundige op maandag, donderdag en vrijdag van 11.15-12.30 uur

Bel 030-2863262

De Stek heeft medisch spreekuur dinsdag en donderdag 15.30-16.30 aanmelden bij de portier 030-2917111

Gratis bescherming

Bel 112

En dan: Kies wat je nodig hebt: Politie, brandweer, ambulance

Gratis belastingaangifte en informatie

BelastingTelefoon : 0800 - 0543 Bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 8.00 tot 20.00 uur en op vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur.

Voor hulp bij aangifte kun je ook langs komen bij het belastingkantoor.

gratis advertenties: <http://www.gratisadvertenties.com/>

Van alles gratis: (veel commerciële aanbiedingen als onderdeel van promotiecampagne)

<http://gratis.startpagina.nl/>

<http://www.gratis.startkabel.nl/>

<http://www.b9.nl/gratis/index.htm>

<http://allesigratis.bestelinks.nl/>

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

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

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

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

Niet gratis, wel goedkoper:

Voedsel

Bij bepaalde supermarkten bijv. AH heb je goedkope (euroshopper) broden van 55 cent (in wit)

heb je een magnetron: magnetron maaltijd voor 3 euro

drink de gezondste drank: water

Tip : Bij een nachtopvang hebben ze ook vaak een goedkope maaltijd

restaurant:

<http://www.restovanharte.nl/onze-restos>

3-gangenmaaltijd voor € 6,-. Met stadspas: € 3,-.

Kinderen tot 12 jaar: € 3,- en met stadspas € 1,50

Uitgaan: http://www.uitmetkorting.nl/php/korting_actief.php

0900 alternatieven: <http://www.vraagalex.nl/>

Vliegreizen: niet gratis, maar wel heel goedkoop vind je www.ryanair.com, voor passagiers

die niet op drukke tijden reizen (na 12:00 u. op maandag tot 12:00 op donderdag en op zaterdag na 12:00 u.). Voor de laagste tarieven moet u in het algemeen 14 dagen tevoren boeken. Dit kan echter oplopen tot 28 dagen Voorbeeld: Valencia 10 euro Vertrek vanaf Maastricht

auto huren/ruilen: <http://www.snappcar.nl/>

Diverse dingen: <http://voordelige-links.webklik.nl/page/home>

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

The BIRTH of the NEW EARTH in TRUTH in human waking "reality"

Submitted by FatherMotherGod... on Sun, 11/17/2013 - 08:23

Author Karen Doonan

Many of you may have woken up this morning and FELT that something significant had occurred and yet be a little confused as to "what" as the world "appears" to look the same as when you went to bed. Except that it is no longer VIBRATIONALLY the same for the outer waking reality in which the human vehicle walks has now been moved into the UNIVERSE of 3 in TRUTH. This statement may also appear initially to make little sense for surely the UNIVERSE of 3 is already around planet earth, so why would it take this "length of time" for the human life experience to "catch up"?



Those of you who work with energy will recognise that ALL is created and manifest in the higher dimensional timelines and spaces before "dripping" through into the physical reality that the human vehicle walks within. Imagine if you will how your plans are manifest, you get an idea, that idea is then manifest on the emotional and etheric planes, then as you pour more and more energy into the "idea" it begins to manifest in your physical reality. "Physical" at all times being part of the illusion of the human life experience on this planet for in TRUTH nothing is solid, all is a reflected form of energy that appears very solid for the human vehicle to walk within.

The FULL MOON is the release of the old 3d earth paradigm FREQUENCIES, these frequencies are now no longer available to manifest within. I have touched on this in previously blogs, what changes now is the ability that YOU have to manifest your DREAM in TRUTH. This will see the New Earth energetic frequencies fully anchor within YOUR human vehicle from cellular level outwards. For many of you over the lead up to the full moon may have had various "symptoms", from sore heads to bloating, to the need for extreme amounts of sleep, all working to release the lower dimensional frequencies that were anchored under the old 3d earth paradigms within your human vehicle.

YOUR outer waking reality is YOURS and is PERSONAL to YOU. No one else can comment in TRUTH on this outer waking reality for YOU are creating it. YOU are pouring the LOVE that IS through it and are creating it, this has led to the birth of the DREAM in the higher dimensional timelines and may have seen many of you fall in frequency as the old 3d earth paradigms pulled out all the stops to make you believe that YOUR dream is just out of reach. This filtered out TRUTH in relation to the need for the outer waking reality to be moved into the UNIVERSE OF 3, this required Mother Earth to heighten and expand her energetic signature to support the birth of the DREAMS of ALL of the human race.

This required the deep cleansing that has resulted in the extreme weather and extreme emotional release that many of you have experienced over the past few linear waking days.

Until Mother Earth reached this level of energetic signature the DREAMS may have appeared solid but perhaps not solid enough to fully manifest in your outer waking reality. This is the movement and walk in TRUST and FAITH of SELF that I have repeated constantly. For only by keeping your energetic signature HIGH can you move the DREAM into the New Earth in TRUTH. I would highlight the DREAM is PERSONAL. For many of you who share the social network platforms with Crystalline Sanctuary and who know me personally may have been taken aback by my recent personal announcement. LOVE JUST IS and I AM. LOVE is real and it is birthed for ALL upon and within planet earth. The work done to anchor and to manifest my DREAM in TRUTH has taken some linear time but I have always been asked to walk in FAITH and TRUST of SELF and I have done.

The universe has placed the most amazing person in my life and one who has shown me over and over that my DREAM is REAL. I have walked a path that many have told me is a "brave" one but it is one that I chose to walk before I incarnated into this human vehicle. I have walked in the lower dimensional realities in order to understand and to accept that they were never TRUTH. The teachings from these walks have endured for lifetimes and the cleansing and clearing of said timelines has shown me TRUTH over and over. For those who are still trying to teach me that I cannot have that which is manifest I ask you to look within. The outer waking reality is a direct reflection of that which is within your HEART. My reality is my reality and is one that I choose to create, my personal human life experience born out of my desire to live in a world where LOVE IS the answer, no matter the question. For many this is a huge trigger and many have tried to pull me out of focus and have tried to keep me contained within the old 3d earth paradigms but TRUTH JUST IS and I AM.

As an incarnate SOUL in human form upon planet earth my life experience is my life experience. For those who are on the very edges of my life who cannot accept who I am please understand that I cannot be who you try to create me to be. I cannot change how you FEEL about me, only YOU can do this and that is your own personal walk in this YOUR personal human life experience. I choose LOVE at all times and the manifestation of this is many fold. I did not come to this human life experience to stay within the containing and suppressing paradigms that I was born into and I will continue to push the limits of this life experience in LOVE, for in TRUTH there are no rules, no limits, that which YOU DREAM you can CREATE and YOU can LIVE.

From this moment on the New Earth will now blossom like the flowers in spring time. BREATHE and BE for ALL JUST IS and YOU ARE.

Kx

(c) Karen Doonan, all rights reserved.

<http://truthcodes.wordpress.com/2013/11/17/the-birth-of-the-new-earth-in-truth-in-human-waking-reality/>

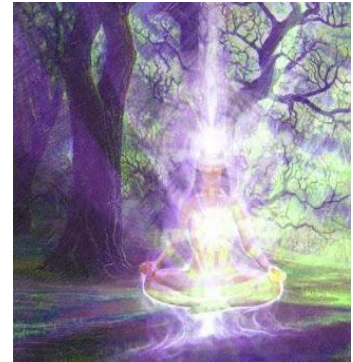
Wat is Reïncarnatie?

Reïncarnatie betekent wedergeboorte. Reïncarnatie is de theorie dat er na je aardse dood een zielenleven is waar je je levenservaringen verwerkt en na een tijd van leren en rust weer terugkeert naar het aardse leven in een ander lichaam. Door contacten van mediums met overledenen die zijn overgegaan naar de andere zijde en het geloof van de Hindoes en Boeddhisten in wedergeboorte is men veel meer te weten gekomen over wat reïncarnatie is. Het is niet wetenschappelijk te bewijzen, maar er zijn veel gevallen bekend van mensen die dingen weten uit een vorig leven en ook reïncarnatietherapieën hebben bijzondere verhalen opgeleverd omdat men verhalen uit hun vorige levens vertelde die men nooit kon weten en toch klopten.



Het Christelijke geloof ontkent het bestaan van reïncarnatie. Zo rond 500 na Christus werd de reïncarnatietheorie uit de bijbel verwijderd. De hedendaagse bijbel komt voort uit de interpretaties van de apostel Paulus. Volgens het Christelijke geloof vindt iemand die goed geleefd heeft een plaats in de hemel bij God. Of je in de hel terecht komt als je slecht geleefd hebt hoor je eigenlijk weinig over, maar dat de hel bestaat wordt wel beschreven.

De Hindoes geloven dat men terugkomt als dier en de Boeddhisten geloven dat reïncarnatie het gevolg is van hebzucht en dat het de bedoeling is om deze keten te doorbreken, het bereiken van de Nirvana. Iedereen bezit een lichaam en daarin huist je ziel. Alle zielen komen van een plek in de kosmos, het zielenrijk. Op die plek heerst een soort goddelijk bewustzijn en alle zielen komen daar om zich te ontwikkelen om zo deel uit te maken van de kosmos. Dit zielenrijk bevindt zich in een andere dimensie waar een hogere trillingsenergie heerst. Hier heerst een complete harmonie en het begrip tijd is daar onbekend. Als een ziel incarneert krijgt hij een levensles mee die hij in dat aardse leven moet voltooien.



Het zielenrijk bestaat uit 7 hoofdlagen of sferen en deze bestaan weer uit 7 kleinere sublagen. De ziel begint in de laagste sfeer als hij voor het eerst incarneert. In het zielenrijk leeft men als ziel in een zielengroep. In deze zielengroep zijn alle zielen die je in je aardse levens steeds weer zult tegenkomen. Samen met je gids zal je het juiste moment van wedergeboorte bepalen en weer teruggaan naar de aarde en geboren worden. Samen met hem stel je je levensles samen en deze wordt bepalend voor je aardse levens. Als je het zo bekijkt is je toekomst dus al enigszins vastgelegd. Of je je les ook zult volgen hangt af van hoe je aardse leven zal verlopen. Daarnaast zal je zelf bepalen bij wie je geboren wilt worden en hoe je het leven wilt eindigen. Je probeert altijd in de buurt van je eigen zielgenoten geboren te worden, als aards familielid of als kennis. Als dit om één of andere reden niet gebeurt zoek je later in je aardse leven toch weer contact met je naaste zielen. Als je reïncarneert wordt je geholpen door je gids en soms ook hulpguides.

Het kan zijn dat je de negen maanden van de zwangerschap mee zal maken en rondzwerft als aanwezige bij je zwangere moeder, maar het kan ook zo zijn dat je pas later in haar buurt verblijft. De reïncarnatie vindt meestal plaats na de 8ste maand van zwangerschap. Uit verslagen van de regressietherapieën blijkt dat slechts weinigen pas reïncarneren bij de geboorte op het moment dat de baby begint te huilen. De ziel zal in die periode voor de incarnatie de nodige indrukken op doen en eigenlijk alles meemaken bij de moeder. Dit alles neemt hij in zijn onderbewuste mee in zijn aardse leven. Daarom komt het voor dat een ongewenst kind soms weet dat hij ongewenst is ook al begrijpt hij niet hoe hij dat weet. Jonge kinderen kunnen deze aanwezigheid van die ziel bij hun moeder soms voelen. Als om één of andere reden de zwangerschap beëindigd wordt dan zal de reïncarnatie ook niet doorgaan. Hier is wel van belang waarom de zwangerschap verstoord wordt.

Eén van de theorieën is de volgende: *"Wordt er abortus gepleegd, dan staat dit eigenlijk gelijk aan moord. De ziel kan niet reïncarneren en je moet om dit goed te maken opnieuw proberen een kind ter wereld te brengen waarin deze ziel kan reïncarneren of een kind adopteren en deze accepteren om je karma zuiver te houden. Gebeurt dit niet, dan zal het in je karma worden opgenomen. Volgens de Hindoes zijn de gevolgen niet leuk, je krijgt dan bijvoorbeeld in een ander leven een kind dat je in je levensdagen kwelt of andere ellende wordt je toegezegd, dit als gevolg van de karma. Dit geldt niet alleen voor de vader en moeder, maar ook voor degenen die aan de abortus hebben meegewerkt, zoals artsen, verpleegkundigen, etc. Abortus is niet iets natuurlijk en komt alleen bij de mens voor. De enige uitzondering waarbij abortus mag worden gepleegd is dat het leven van de moeder in levensgevaar is."* Ik ben het hier niet helemaal mee eens. Iemand die abortus laat plegen heeft daar over het algemeen een goede reden voor en ik ben dan ook van mening dat ook die abortus een deel van je levensles is. De ziel wacht dan gewoon op een ander volgend moment.

Dit kan gebeuren in dit leven, maar ook in een volgend leven. Hij heeft al de beslissing genomen om te reïncarneren, dus mogelijk zal hij zijn plan aanpassen aan de aardse werkelijkheid. De ziel zal weer terugkeren naar het zielenrijk en zijn tijd afwachten. Als het voorbestemd is dat een ziel bij jou geboren gaat worden zal het gewoon een volgend geschikt moment afwachten om bij jou geboren te worden. In de beginjaren als baby en peuter zijn er nog bindingen aanwezig met het zielenrijk. Normaal verdwijnen deze naarmate men ouder wordt. De ziel is dan nog bezig om aan het lichaam te wennen, het zogenaamde integratieproces dat ook wel het aardsen wordt genoemd.

Als dit proces niet goed verloopt kunnen er problemen ontstaan, deze kinderen noemen we nieuwtijdskinderen. Deze kinderen hebben nog bindingen met hun verleden als ziel en dit uit zich bijvoorbeeld in praten over hun onzichtbare vriendje waar ze ook mee spelen. Meestal is dit de gids van dat kind. Eenmaal gereïncarneert begint je nieuwe leven als mens en moet je je "taak" in dit leven zien te volbrengen. Iedereen begint met een blanco geheugen, dus zonder kennis van vorige levens en voorkennis van je doel in dit leven. Je bent je dus niet bewust van je levenstaak, maar door je leven goed te leiden en problemen het hoofd te bieden moet je er het beste van zien te maken. Je zult je je als mens tussen personen bevinden die ook in het zielenrijk je naasten zijn. Het zullen ook personen zijn uit je vorige levens. De bedoeling hiervan is om je sneller het levensproces te kunnen laten doorlopen.

Als je het pad van je levenstaak niet goed volgt word je langzaam maar zeker wel in die richting geduwd. Je zult merken dat bijvoorbeeld bepaalde zaken in je leven niet goed gaan of je wordt tegengewerkt. Je ziel weet wat je levenstaak is en via je gevoel zal het ook signalen afgeven als je verkeerde dingen doet. Deze signalen kunnen zich ook uitten in diverse lichamelijke kwalen en klachten. Het is dus heel belangrijk om naar je gevoel te luisteren, want dat geeft aan of je het goed doet of niet. Je gevoel geeft het meestal goed aan.

De ziel kan in het aardse leven zijn ervaringen, kennis en geestelijke verrijking opslaan en meenemen na het overlijden. Op het moment van overlijden begint de ziel zich weer vrij te maken van het lichaam en zal de terugreis beginnen naar het zielenrijk. De ziel is onsterfelijk en zal niet door ziekte of dood van het lichaam aangetast worden. Als men sterft door ziekte dan is het lichaam ziek en niet de ziel. Als het moment van overlijden plotseling gebeurt of zoals het eigenlijk niet de planning was dan kun je nog niet het besef hebben dat je dood bent en kun je blijven rondzweven, meestal op de plek van overlijden of van je huis. Pas wanneer je beseft dat je dood bent kun je terugkeren naar het zielenrijk. Je gids zal zijn best doen om je te overtuigen mee te gaan naar het Licht. Anderen voelen zich vanzelf aangetrokken door het Licht. De ziel zal zijn terugweg naar het zielenrijk, het Licht, zoeken. Beschrijvingen van mensen die een bijna-dood-ervaring hebben gehad vertellen over het Licht waar ze op af gaan. Daar wordt je liefdevol opgewacht en begeleid door je naasten die eerder overleden zijn en je gids(en) om je gerust te stellen. Je komt in een soort wachtkamer terecht om weer te wennen aan het leven boven en om vrij te komen van je aardse denken. De tijd in deze wachtkamer is afhankelijk van je eigen besef en welwillendheid om het te accepteren. Daarna vervolg je de reis verder naar het zielenrijk. Als je er klaar voor bent zal je met de mentor uit je zielengroep je leven doornemen. Als ziel heb je al je herinneringen meegenomen. Als je je taak niet goed gedaan hebt mag je het nog een keer proberen in een volgend aards leven. Boven in het zielenrijk zal je eerst even bijkomen van alles en genieten van de rust. Op het moment dat je voelt dat het zover is keer je terug naar de aarde in een ander lichaam en zal je weer geboren worden als mens en je volgende of dezelfde taak proberen te volbrengen. De bedoeling van dit alles is om te komen tot een geestelijke verrijking en je op te leiden tot een bewustzijnsniveau om te promoveren naar de allerhoogste 7e sfeer in het zielenrijk waar je dan zelf als geestelijke leider ander zielen gaat begeleiden met hun aardse leven. Geestelijke leiders worden ook wel gidsen genoemd. Het proces van leren om steeds meer inzicht te krijgen zal dan ook nog steeds doorgaan totdat we de 7e sfeer gaan verlaten om ons tot het "Goddelijke" te verenigen. Dan hebben we ons einddoel bereikt.

Graag verwijzen wij ook naar ons boek 'De Alchemie van de liefde'
zie www.thealchemyoflove.org en www.lifefocus.be,
Het team van de 'Alchemie van de liefde'.

Matthew Ward - 22 November 2013

Tyfoon Haiyan, massale overeenkomst van zielen; de moord op president John F. Kennedy van de VS, zijn boodschap; komeet ISON; ET hulp van de oudheid tot heden; ho 'oponopono

1. Met liefdevolle groeten van alle zielen op dit station. Dit is Matthew. Eerst zullen we spreken over een zaak die harten overal hebben aangeraakt. Tyfoon Haiyan is diep tragisch voor iedereen die dierbare familie, vrienden, huizen en zaken heeft verloren – zij weten niet dat ze op het zielenniveau instemden om deel te zijn van deze grote daad van planetaire reiniging. Omdat het vrijlaten van het zich vastzettend negativisme essentieel was om de Aarde te laten verder gaan naar evenwicht, omhelsden alle mensen wier stoffelijke levens eindigden en de miljoenen die nu worstelen in de naweeën van de storm de gelegenheid om te evolueren door eraan deel te nemen, zoals ze deden.

2. Dit soort van enthousiaste massa instemming schijnt zelfs niet mogelijk te zijn in jullie concept van tijd maar in het eeuwige leven van de ziel en de tijdloosheid van het continuüm, worden gelegenheden om naar voren te springen in de zielengroei, ijverig gezocht, en met enige frequentie gebeuren die universum-breed.

3. Denk alsjeblieft niet dat onze uitleg van een verwoestende situatie onverschillig is of dat wij niet aangeraakt worden door het verdriet van zielen en hun massale herbouw verderop. Wij zitten tussen de myriaden zielen die licht douchten op de Filippijnen tijdens en na de storm om iedereen te helpen die hun overgang maakte en om de innerlijke sterkte te versterken van de overlevenden. Wij voelen hun gebroken harten en schrik en verwarring over hoe ze hun leven, hun dorpen en boerderijen en hun steden moeten weder opbouwen.

4. Hoe we wensten dat ze zouden weten dat hun geliefde mensen bij hun naam begroet werden en er "Dank je !" tegen hen gezegd werd toen zij het Nirvana binnenkwamen. En net zo vurig willen we dat ze zouden weten dat iedereen die stierf en zij zelf collectief hadden ingestemd om de Aarde dat vitale leven te geven dat zij nodig had om op haar koers te blijven richting evenwicht. Als Gaia's dankbaarheid gezien kon worden, zou jullie wereld in vuur en vlam staan door de straling van haar licht.

5. Wijdverspreid medeleven voegt licht toe aan de levens die op dit moment somber en verdrietig zijn en de genereusheid van spirit waarbij hulp wordt gegeven voegt ook licht toe. Wij hebben het overzicht over de medische teams, de leveranciers van voedsel en water en opruimende bemanningen terwijl zij volhouden met hun pogingen om door gebieden heen te manoeuvreren waar wegen weggevaagd werden of gevuld zijn met verwoeste gebouwen. Wij zien de paniek van hongerige mensen die uitkijken naar voedsel, en wij zien degenen die spullen grijpen die niets te maken hebben met overleving maar die nodig zullen zijn als een schijnbare normale situatie is hersteld. Lichtwezens in dit hele universum doen liefde-licht energie stromen naar al deze zielen.

6. Vijftig jaren geleden schokte de moord op president John F. Kennedy van de VS de wereld maar zelfs heden weten weinig mensen dat zijn dood een veel diepere emotionele inslag had. Uiteindelijk zal de waarheid opduiken dat een van de redenen waarom hij werd vermoord was, om zijn afschaffing tegen te houden de privé bezittende Federale Reserve System (Belastingen) en om de nationale currency terug te brengen naar zijn dollar status, een beweging die de controle van de Illuminati zou geëindigd hebben over de economie van dat land en ernstig hun vermogen zou verzwakt hebben om de wereld economie te manipuleren. Een halve eeuw later dan Kennedy bedoelde is pas de ontmanteling onderweg van dat schandelijke systeem.

7. Ik heb mijn moeder gevraagd om hier de gedachte-uitlokkende boodschap te kopiëren die zij enige jaren geleden kreeg van President Kennedy.

[De volgende boodschap die voor een Britse schrijver was voor een boek over Prinses Diana, dat boodschappen inhield van haar en diverse anderen, werd doorgezonden 30 december 2004. Ik weet niet of het boek al was gepubliceerd of als dat zo was, met welke titel.]

Voor de wereld die ik veertig jaar geleden achterliet, zeg ik dat mijn spirit van liefde voor mijn land en voor de Aarde nooit wegging. Mijn vertrek kwam niet door een ongeluk evenals dat van Prinses Diana's dood. Onze zielen waren overeen gekomen om op deze manier dienst te verlenen. Wij wisten dat op een bepaald niveau onze levens op Aarde kort zouden zijn om een goede bedoeling en wij zien dat veel ervan werd bereikt in onze naam – meer dan als we daar waren gebleven.

Onze levens werden niet in volmaaktheid geleefd, noch waren ze zo bedoeld. Onze menselijke broosheid was zoals vele andere die ook veel deden om de menselijk spirit omhoog te doen gaan en die de waarde van elk leven wilden promoten.

Ik gebruik mijn woorden weer die nog steeds publiekelijk worden herinnerd: Vraag niet wat jouw land voor jou kan doen. Vraag wat jij voor je land kan doen. Maar nu wijzig ik dat in dit: Vraag niet wat je wereld voor jou kan doen. Vraag wat je voor jullie wereld kan doen. LIEFDE is het antwoord. Het enige antwoord om boven de ellende uit te stijgen de zoveel van de mensheid overkomt.

De geest waarin Diana en ik beiden poogden om in onze respectievelijke posities te dienen is sterker dan ooit in ons. Meer dan ooit in de geschiedenis van de Aarde is er gelegenheid om liefde door de wereld te verspreiden met gevoelens en met daden. Meer dan ooit eerder is hier de noodzaak voor! Het moment van de grote overgang is dichtbij. Draag hieraan bij ter wille van alle leven op Aarde en voor jullie ziel haar goddelijke koestering.

Wij zijn nooit gescheiden van elkaar. Wij zijn Een met het Universum.

Dank je Moeder, en nu zullen we over wat zaken praten waar lezers naar hebben gevraagd.

8. Als komeet Ison explodeert , zullen dan grote delen Aarde's zwaartekracht in worden getrokken in een positie die ons in gevaar kan brengen? Nee. Ruimtetuigen die rondzwerven aan de hemelen staan op de uitkijk voor kometen zoals Ison en andere grote hemelse lichamen die mogelijk gevaar konden brengen aan de Aarde en als dat bij een zo zou zijn, dan gebruiken zij hun technologie om diens koers te verleggen. In het geval van kleinere objecten, manoeuvreren ze die naar een gebied waar dan geen zware schade het resultaat kan zijn of ze slaan die neer in gruzelementen, wat veiliger is voor jullie en de planeet.

9. Nee, er is geen tijd gezet voor een officiële erkenning van de aanwezigheid van andere beschavingen, de landing van schepen en introductie van familieleden die tussen jullie in wonen. God heeft de leiding van de tijd want alleen op die hoogte van besef kan gekend worden wanneer de Aardse mensheid klaar is om "aliens" ("vreemdelingen") te verwelkomen. Jullie filmindustrie heeft een 'goed' werk geleverd om mensen uit andere beschavingen te schetsen als wangedochten die jullie willen vernietigen of als knappe, sluwe wezens die jullie tot slaaf willen maken – beelden van groteske creaturen en verhalen van meedogenloosheid die in vele, vele geesten zitten vast gebrand.

10. Enkele lezers voelen dat geen opmerkelijke toestand kan gebeuren totdat jullie ruimtefamilie samen met jullie werkt, en dat is niet waar. Want dit is jullie wereld, het is aan jullie om te besluiten hoe jullie je sociale, politieke en economische hervormingen willen hebben en proberen die te bereiken; en in talloze boodschappen hebben wij de vele manieren geschetst waarop jullie stappen voorwaarts hebben gemaakt naar die betekenisvolle doelen. Wat jullie familie uit andere beschavingen zullen doen is milieu zaken tackelen die verder liggen dan jullie vermogens – hun technologieën kunnen nucleair afval en verarmd uranium dé materialiseren en vervuilde rivieren en zeeën zuiveren en woestijnen herstellen tot een conditie om bouwland van te maken. Ook, zijn hun vrije energie stelsels verder ontwikkeld dan die van jullie, die in het algemeen nog steeds onder Illuminati onderdrukking staan.

11. Anderen vragen of gechannelde rapporten waarheid zijn dat goedwillende ET's ontmoedigd werden en door jullie in de steek gelaten waren en dat de enigen die nog bij de Aarde komen, als veroveraars zullen komen. Dat is klinkklare onwaarheid die zijn voortgebracht door lage entiteiten die weten dat alleen goedwillende leden van jullie universele familie in jullie zonnestelsel zitten en die hebben jullie al de hele tijd geholpen.

12. We voerden een situatie hierboven aan; maar andere beschavingen hebben de Aarde en haar opeenvolgende generaties door haar hele geschiedenis heen geholpen. Moeder kopieer aub het deel van het boek dat die vele soorten hulp beschrijft.

13. [Het volgende zijn delen van het hoofdstuk "Hulp uit andere Beschavingen" in Aarde's Gouden Periode – Leven verder dan 2012.]

Hulp door buitenaardsen begon lang voor hun infusie van licht dat Aarde's leven meer dan zeventig jaren geleden, redde.

Door de geschiedenis van Aarde heen heeft onze universele familie haar met de ene of andere ondersteunende rol gediend. Leden van soms hoog ontwikkelde beschavingen hadden de hand in het ontwerpen en vestigen van de flora en fauna, en menselijk leven op de planeet dat werd afgeleid van zaaiprogramma's van diverse beschavingen. Tussen de hedendaagse bevolking zijn afstammelingen van die antieke bewoners, sommigen ervan waren goden en godinnen.

De Akasha registratie, die de levensprint bevat van ieder stoffelijk leven waar dat ook in dit universum allemaal beleefd was, worden gehandhaafd en veilig bewaard door sommigen krachten van Ashtar.

Lange eeuwen hebben enige van Hatonn's Plejadische bemanningen bij toerbeurt meegedraaid om de veiligheid van het lichtrooster te handhaven rond het Nirvana die het binnengaan verbiedt door boeven entiteiten...

Nadat jullie luchtreis begon, bogen de bemanningen het traject van puin af of dématerialiseerde het als het mogelijk gevaar bracht voor vliegtuigen op hun vlucht. Zij reddden ook mensen die gedacht waren verloren te zijn in schepen of op zee of in vliegtuigen die waren verdwenen; de geredde partijen gingen stoffelijk een andere energielaag binnen, waarna zij niet meer gezien of gehoord werden.

Buitenaardse hulp met weergaloze snelheid en intensiteit begon meer dan 70 jaren geleden, toen de Aarde om hulp riep om haar verzwakte planetaire lichaam te bewaren. Door God's autorisatie antwoordden beschavingen met een massale instroom van licht om te voorkomen dat de planeet uit zijn omloop ging draaien en naar een zekere dood ging. Natuurlijk werd de instorting van licht ook beschikbaar door alle Aardse bewoners, en zij die antwoordden begonnen hun eigen licht te regenereren met een grotere kracht.

Bij het licht gevoegd dat naar de planeet werd gestraald, en dat zal blijven doorgaan totdat hij goed in de vierde dichtheid zit, gebruiken diverse beschavingen hun technologieën op een aantal manieren in overeenstemming met Aarde's wensen. Bijvoorbeeld, als de Illuminati een geofysisch gebeuren veroorzaken, leggen bemanningen een elektromagnetisch rooster neer dat aardbeving of vulkanische activiteit distribueert en die verwoesting en het aantal doden vermindert, zonder de hoeveelheid negativiteit te verminderen die bij dergelijke gebeurtenissen worden vrijgelaten. In het geval van weer dat door Illuminati wordt gecreëerd, verminderen de bemanningen de windsnelheid van gewelddadige stormen en sturen die weg bij zwaar bevolkte gebieden langs de kustlijnen. [Opmerking: Die informatie werd doorgezonden voor de verwijdering van weer-manipulerende wetenschappers door de ruimte familieleden die tussen jullie inleven. Moeder Natuur is weer terug in de beheersing van stormen, aardbevingen en woeste branden, haar middelen om negativiteit los te laten.]

Herinner je je nog de virussen die SARS genoemd werden, aziatische griep, varkenspest en H1N1 die abrupt verschenen op het scherm tegelijk met het media gezwam dat van iedere ziekte op zijn beurt "er gevreesd werd dat het een pandemie zou worden"? Geen pandemie kwam er omdat leden van onze universele familie de in laboratoria ontworpen virussen neutraliseerden, dus om de dubbele intentie van de duistere mensen om ze te ontwikkelen – om echte pandemieën met groot verlies aan leven en om wereld chaos en angst te creëren.

Bemanningen aan jullie hemelen, die er met duizenden en duizenden zijn, gebruiken hun technologieën om zoveel mogelijk straling te verminderen van Japan's beschadigde nucleaire reactors, en zij maakten de olie die in de Golf van Mexico bleef gutsen minder schadelijk voor het zeeleven. Zij verbeterden de giftige effecten van wapentuig en andere vervuiling en een beschaving die als wolken formaties verschijnt gaat voor op het pad om de atmosfeer van de Aarde te reinigen.

Zo belangrijk als al die soorten hulp zijn, is misschien de meest betekenisvolle hulp sedert '9/11'(9 september) het tegenhouden van de Illuminati met het gebruik van nucleaire atoomkoppen om gelijkaardige verwoestende terroristische aanvallen uit te voeren. Een dozijn pogingen zijn verijdeld door de atoomkoppen krachteloos te maken, soms in combinatie met defecte raketten. Dit is geen geweld doen aan de wet van de vrije wil van de Schepper – het is het eren van de vrije wils keuze van de Aarde - dat er geen terrorisme meer zal komen zoals "9/11"

Sommigen van jullie sterksten, de meest ervaren lichtwezens in dit universum zijn hier tussen jullie in, die achter de schermen werken om de essentiële verandering te leiden zodat zo veel mogelijk Aardse bewoners die haar wilden vergezellen naar de hogere lagen, dat ook kunnen doen. Dit is hoe universeel geliefd en betekenisvol de Aarde is en hoe geliefd en belangrijk JULLIE zijn!...

Deze vrijwilligers uit spiritueel geëvolueerde beschavingen namen menselijke lichamen aan zodat ze onontdekt konden leven en werken tussen jullie. Alhoewel ze elkaar wel herkennen door de aparte aura's die het evolutionaire station van hun ziel weerspiegelen, maar slechts enkelen van jullie zijn voldoende energie-gevoelig om hen anders te zien anders dan een ander.

De bedoeling van hun aanwezigheid stamt uit hun superieure intelligentie die hen toegang geeft tot velden waar ze gunstig hun daden en handelingen kunnen beïnvloeden in deze kritieke tijd van Aarde's overgangsproces.

Wat deze goedwillende bezoekers doen is niet een zeldzaamheid in het universum – zielen evolueren voortdurend door dienst aan minder ontwikkelde beschavingen. Terwijl jullie doorgaan om spiritueel en intellectueel te groeien, zullen jullie uiteindelijk in staat zijn om minder geëvolueerde zielen te helpen verlichten en op te heffen.

14. Dank je, Moeder. Laten we nu weer even spreken over negativiteit. Een tijdje geleden vertelden we je dat de negativiteit die diep verschanst zat vanwege millennia menselijke wreedheid tegen elkaar en dieren, was losgelaten. Dus, waar komt de negativiteit nu vandaan? Zoals altijd eerder, uit de bewoners van de Aarde.

15. In vorige boodschappen hebben we gezegd dat alles in het bestaan energie is. Wij spraken over de macht van gedachten, gevoelens en door geschreven en gesproken woorden, en we hebben benadrukt hoe cruciaal het is om je te richten op wat je wenst, niet op wat je niet wenst. Ook hebben we uitgelegd waarom vergeving en dankbaarheid zo belangrijk zijn. Bewijs van deze universele waarheden zit in de oude praktijk van ho'oponopono, die dit alles samenbindt in een "elixir van goddelijke genade," kun je zeggen.

16. Wat Dr. Hew Len bewerkstelligde, een vroegere psycholoog in een hospitaal voor misdadige krankzinnigen in Hawaii, is een verbijsterend voorbeeld van ho'oponopono's werkzaamheid. In plaats van een aantal jaren patiënten te ontmoeten/ zien, bleef hij in zijn bureau, keek soms naar hun dossiers en herhaalde steeds maar weer: "Het spijt mij. Vergeef me alsjeblieft. Dank u! Door zijn accepterende verantwoordelijkheid voor de status van de patiënt – in essentie, de onafscheidelijke verbinding erkennend van alle zielen en dat wat alle anderen beïnvloed, iedereen beïnvloed – begonnen zij te verbeteren en gingen daar mee door totdat ze waren geheeld en bevrijd.

17: Dit opmerkelijk bewijs van de kracht van gedachten en gevoelens kan verlichtend en inspirerend zijn voor iedereen. Dat verhaal meedelend samen met een dankbaar gevoel voor de ijver van onze universele familie, voor hun hulp en onvoorwaardelijke liefde, zal de dag versnellen waarop het leven in jullie wereld vredig en harmonieus is.

18. Onze geliefde familie, wij zijn ieder moment bij jullie op je reis naar je rechtmatige plaats als burgers van dit universum.

LIEFDE en VREDE

Suzanne Ward Website: The Matthew Books Email: suzy@matthewbooks.com Vertaling: Winny

Er zijn twee boeken van Suzy Ward in het Nederlands verschenen, "Matthew, vertel me over de hemel" en "Matthews openbaring voor een nieuw tijdperk". Wij hebben deze boeken zelf gelezen en we raden ze je van harte aan! Het eerste boek is o.a. te bestellen op Bol.com. Het tweede boek is daar niet meer te verkrijgen, maar wellicht is hij nog bij andere boekhandels of in de bibliotheek te vinden. Alle Engelse boeken zijn via Suzy Ward's website te bestellen.

Meerdere interessante websites zijn:

Gezondheid radio waar Henk Mutsaers Ron Fonteine en Mike Donkers aan het woord laat over nieuwe weetjes en eventuele vragen van de luisteraars

<http://www.earth-matters.nl>

<http://www.pateo.nl>

Wij kiezen ervoor om de informatie van deze websites achterwege te laten. Ben je op zoek naar confronterende waarheden, kun je de sites zelf bezoeken.

Ons doel is jou te verrijken met essentiële informatie waarmee jij met jezelf vanuit het hart je gedachten kunt transformeren. De essentiële informatie kan je op verschillende manieren verteld worden. Het is belangrijk wakker te worden, soms voelt het als wakker geschud te worden als je erachter komt 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 wordt verkondigd. Dat betekent dat als je eerst wordt opgelegd angst te krijgen voor het één (bijv. de informatie die verstrekt wordt door de overheid om je te laten vaccineren bijvoorbeeld) wordt nu een angst gecreëerd voor het ander (gebruik vooral geen voeding met e-nummers, aspartaam etc.).

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.