



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand januari 2013

Spreuk van de maand:

In de totale bereidheid je te laten raken, je hart zelfs te laten breken, kan ontdekt worden dat de pijn die je zo vreesde niet je vijand is, maar het voertuig terug naar huis.

Erik van Zuydam

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwskrant

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

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

In deze nieuwskrant kun je de volgende artikelen lezen:

Allerlei activiteiten:

Donderdag 17 januari spreekt DRS. Richard Leth in MFC 't Wijkhuis Den Helder
Oproep: Samenbrengen paranormaal begaafden, HSP'ers en andere spiritueel geïnteresseerden
Link Gezond Verstand Avonden
Naar de activiteiten kalender van Agaphe

Verzamelde nieuwsberichten:

[een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*
Onze Johannes, de bulrug, is niet meer onder ons,
[een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*
Spiegelen Omdenken Doen, daar waar je hart ligt Afstemmen
[een link](#) - *Leren lachen om het leven; bron soChicken*

Voeding Sup-lement

[een link](#) - *De wereld is niet vergaan op 21 december 2012. Earth Matters wel.*
[een link](#) - *Ontgiften op natuurlijke manier*
[een link](#) - *Grote klis (Arctium Lappa L.)*

En verder:

[een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes;*
[een link](#) - *Uitgelicht: "OERsterk", door Richard de Leth, te bestellen bij Agaphe*
[een link](#) - *Ben jij een geboren optimist?; bron Marian Palsgraaf*

Beste lieve lezers,

Wij wensen jullie allen een vruchtbaar 2013 toe en dat jullie je dromen waar kunnen maken.

De veranderingen in 2013 is voor de één duidelijk merkbaar en voor de ander is het een gewone dag als alle anderen.

Toch zijn er veranderingen die je misschien nu nog niet raken maar je in de toekomst wel mee te maken kunt krijgen of met de gevolgen daarvan.

Op 14 december jl. werd in Nederland een volgende fase van de Codex Alimentarius van kracht. Sinds deze datum bepaalt EU-regelgeving dat gezondheidsclaims bij voedingsmiddelen en voedingssupplementen in de meeste gevallen niet meer zijn toegestaan. Je mag nog wel over de werking van supplementen schrijven, maar daarbij geen producten aanbieden of op enige manier (direct of indirect) verwijzen naar producten.

Met dit gegeven hebben we te maken. En gaan wij ons, Agaphe, bezinnen en om deze reden zal de nieuwskrant van februari niet worden uitgegeven. Wij willen ons niet bang laten maken en ook geen angst gaan zaaien. We willen zien wat er gaat gebeuren en wat de ontwikkelingen zijn om in te springen op de behoefte.

We kunnen ervoor kiezen door te gaan op de weg die we zijn ingeslagen of een aparte nieuwskrant voor onze leden te maken die onderling doorgestuurd kan worden.

Wij blijven staan voor het gezamenlijk delen en uitwisselen van informatie. Hebben jullie tips of reacties, deze ontvangen wij graag.

Het is mij duidelijk geworden dat 2013 staat voor inzichten en eigen keuzes.

Dankzij Ruud, hij vertelde mij een verhaal over de werking van het brein: hoe verschillend het brein met de waarheid omgaat, voel ik steeds duidelijker mijn waarheid over het leven.

Eerst was er een ontkenning van een deel waar ik me niet in kon vinden. Nadat ik dit los kon laten kreeg ik meer ruimte om de waarheid, die beter bij mij past beetje bij beetje aandacht, te kunnen ontvangen. Misschien geldt dit ook voor jou.

Wij willen niet het één aanhangen of ontkennen of de waarheid verkondigen. Simpelweg omdat de waarheid niet bestaat.

Er is alleen jouw waarheid, en dat is dan alleen dat waarin je nu gelooft.

Hoe weet je of dat, waarin je gelooft, klopt? Om los te laten waar je vast in gelooft, ontstaat er ruimte voor dat wat goed is voor jou.

Dit geldt ook voor alle verhalen uit de media en wetenschap. Ontdek wat past bij jou, in plaats van met een massa mee te hobbelen en hun waarheid helpt mee te verspreiden. Weet dat er maar één persoon over jou ervaringen en hoe je daarover denkt, kan beslissen, en dat ben jij zelf.

Zoals er wetenschappers zijn die vaccinaties voor de gezondheid aanprijzen, wordt er vaccinaties afgeraden door een andere groep wetenschappers.

Als jij moet kiezen, waar kies je dan voor? Weet je dat er een derde mogelijkheid is?

Namelijk we kunnen onszelf helen.

Om te kiezen wat bij jou past is het handig om van alle drie kennis tot je te nemen en te luisteren. Wat is er waar van wat er wordt verteld, ieder praat naar zijn eigen straatje. Alle onderzoeken die gedaan zijn, kloppen deze wel? En als deze op dat moment klopten, is er nu iets veranderd? En, ook belangrijk, wie heeft het onderzoek gefinancierd? Kan de uitkomst gemanipuleerd zijn?

Kortom wat een ruimte geeft het om te kunnen zeggen: Ik weet het niet.

Daarom willen wij vanuit Agaphe kamerbijeenkomsten starten met als titel: Zelfhealing.

Deze avonden zijn op vrijdagavond en gaan door als er zich 8 personen hebben aangemeld.

Bijdragen: €7,50 p.p

Adres: MFC 't Wijkhuis Texelstroomlaan 5 1784 EA Den Helder.

Wat kun je verwachten.

Tijdens een avond over Zelfhealing kunnen we verschillende vormen inzetten zoals:

- Meditatie
- Spiegelogie
- The Work van Byron Katie
- De Mir methode
- Ho'oponono
- Het inzetten van onze eigen vaardigheden

Je kunt je aanmelden bij Joke Oosterbeek
06-44993248

Donderdag 17 januari spreekt DRS. Richard Leth in MFC 't Wijkhuis Den Helder

Optimale gezondheid: is dat iets voor mij?

De moderne mens wordt steeds zieker. Het is een uitdaging om in de huidige tijd gezond te blijven. De huidige supermarkt is een survival geworden. Wat is de rol van voeding, de psyche, beweging en ontspanning bij optimale gezondheid?

In zijn lezing zal hij zijn concept rondom optimale gezondheid toelichten. Hij nodigt je uit om weer manager van je eigen gezondheid te worden. Daarvoor moeten we een stap terug doen naar de natuur en weg van de chemie...

Aanvang: **20.00 uur**

Bijdrage: **€10,-**

Adres: **Texelstroomlaan 5 1784 EA Den Helder**



Je kunt dit boek bestellen, 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

Oproep:

Paranormaal begaafden, HSP'ers en andere spiritueel geïnteresseerden die meer zien, voelen, horen en het leuk vinden eens in de 6 á 8 weken een middag bij elkaar te komen in een ongedwongen sfeer.

Het gaat er niet om of je veel of weinig ervaring hebt, oud of jong bent, de bedoeling van de groep is elkaar te inspireren en van elkaar te leren of gewoon gezellig te filosoferen met gelijkgestemden. Onderwerpen kunnen worden aangedragen en uiteraard zullen we beginnen en eindigen met een meditatie.

De bijdrage per keer is €5,-

De eerste bijeenkomst zal plaatsvinden op zaterdag 19 januari 2013

Tijd van 13.00 tot 16.30 uur.

Laat even weten of je hier aan wilt deelnemen?

info@innergie.nl

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

Mindfulnessstraining; 8 avonden

door Johannet van Hasz

Datum: **dinsdagavonden vanaf 8 januari**

Aanvang: **19.00 uur tot 21.00 uur**

Kosten: **€ 300 incl. CD en syllabus**

Locatie: **Spiritueel Centrum Innergiek, Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Verbonden ademen

door Marco en Jacqueline de Jager

Datum: **dinsdagavond 8 januari**

Aanvang: **20.00 uur**

Kosten: **€ 15,-**

Locatie: **Slot Schagen**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Cursus intuïtieve- en spirituele ontwikkeling I; 6 avonden

door Johannet van Hasz

Datum: **10 en 17 januari, 14 februari, 7, 14 en 21 maart**

Aanvang: **19.30 tot 22.00 uur**

Kosten: **€ 275 incl. syllabus**

Locatie: **Spiritueel Centrum Innergiek, Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Workshop Doen waar jouw HART ligt!

door Ab Straatman

Datum: **zaterdag 26 januari**

Aanvang: **10.00 – 17.00 uur**

Entree: **€125 euro inclusief een (h)eerlijke en gezonde lunch**

Locatie: **Blooming**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Overzicht Gezond Verstand Avonden

Voor een volledige agenda en meer informatie: www.gezondverstandavonden.nl

Wil je je activiteit geplaatst hebben? Hier zijn geen kosten aan verbonden.
Stuur een mail en geef dit dan duidelijk aan. Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen. Stuur deze naar: spirituelestichtingagaphe@gmail.com

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

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

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

Verzamelde nieuwsberichten

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*.

Naar aanleiding van het overleiden van Johannes, de bultrug spoelde 12-12-2012 aan, niet voor niets op de dag van de opening van de Vortexen, en stierf op 16-12-2012.

Onze Johannes, de bultrug, is niet meer onder ons.

Johannes staat voor mij symbool voor al het leed wat de dieren in zee wordt aangedaan door mensen. Door Johannes te redden zou het één druppel op de gloeiende plaat zijn, maar dan wel een druppel die we hebben kunnen redden omdat deze binnen handbereik kwam.

Met het overlijden van Johannes kunnen nu belangrijke vraagstukken aangekaart worden.

Het gaat niet om terug kijken naar wat beter had gekund en het wijzen naar elkaar wie er heeft gefaald. Of de zin en onzin bespreken om één bultrug te redden terwijl we haar soortgenoten ook niet kunnen redden...

Het gaat om handelen, waar staan we voor en laten we ons nog langer betuttelen of tegenhouden door in dit geval de overheid? Hoe is het mogelijk dat een instantie een groep mensen kan tegenhouden en beboeten in het doen waar hun hart ligt, namelijk het redden van een dier in nood, en zij dit misschien wel veel beter kunnen dan de professionals. Een reddingsactie door vrijwilligers draait niet om tijd, geld en macht. Daarentegen hebben professionals te maken met verschillende protocollen en hebben zich te houden aan bevelen. Daarom: Mens behoud je eigen-wijsheid, vind elkaar in een gezamenlijk doel, geloof erin en ga ervoor.

Aldus heeft een instantie de beslissing genomen om een gezond lijkend dier in goede conditie wat strandde, te doden.

Het dier kan niet praten; zijn conditie en pogingen om te willen blijven leven moeten voor zich spreken.

Het kan toch niet waar zijn dat de huid al is verkocht voor de beer geschoten /Johannes overleden zou zijn? Dit mag dan toch niet zonder gevolgen blijven? En krijgen we inzicht hoe de informatie wordt gemanipuleerd?

Hoe heeft het dier kunnen aanspoelen? Heeft het zin gehad om dit dier, waarvan onbekend is of deze voldoende overlevingskansen zou hebben, te willen redden mogelijk met gevaar voor eigen leven?

Hoever is het onze taak om in te grijpen in de natuur:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=tcXU7G6zhjU ?

Was alleen maar de innerlijke radar van Johannes tijdelijk of blijvend van slag en heeft dat te maken gehad met vervuiling of menselijke activiteiten in en rondom de zee? (zie ook plasticsoupfoundation.org) Wordt er bijgehouden hoeveel grote vissen aanspoelen na of tijdens het boren in de zeebodem?

Deze zoogdieren van de zee staan bovenaan de voedselketen. Wat zou de verdwijning van deze mysterieuze dieren tot gevolg kunnen hebben?

Door menselijk handelen worden groepen dieren bedreigd met uitsterven, beseffen we voldoende dat we hiermee uiteindelijk een bedreiging vormen in het voortbestaan van onszelf?

Door het energetisch systeem staan we in verbinding met alles en iedereen en dienen we respect te hebben voor het leven, zonder respect ontkennen we een deel van het leven in onszelf.

Het winnen van bodemschatten is desastreus met als gevolg een verstoring van de natuur voor mens dier en plant. Er is een groep mensen dat door het winnen van bodemschatten via macht en geld de wereld naar zijn hand weet te zetten. Door de bevolking afhankelijk te maken van olie en gas geeft de bevolking de macht uit handen om hier actie tegen te voeren. De boetes die opgelegd worden tijdens de winning betalen wij, de gebruikers, uiteindelijk zelf. Wij betalen en gebruiken terwijl wij geen idee hebben wat de gevolgen van deze boringen ter plaatse zijn. Een enkele keer wordt hier in de media aandacht aan besteedt en sluiten wij snel onze ogen, wij maken immers gebruik van de bodemschatten en ontkennen liever dat deze worden gewonnen door plaatselijk dood en verderf te zaaien. En willen wij verandering, zijn wij, de bevolking, te verdeeld om een vuist te maken. Hiermee staan wij hettoe en laten het gebeuren. De partijen varen wel bij het systeem van verdeel en heers. Dit wordt bij meerdere systemen toegepast, onder andere bij het bankwezen waardoor deze blijft voortbestaan en ook betalen we braaf voor de steeds duurder wordende gezondheidszorg.

Het kan niet zo zijn dat we oneindig maar bodemschatten uit Moeder Aarde kunnen wegnemen zonder deze aan te vullen. De gevolgen worden steeds meer zichtbaar. De zeeën worden blijvend vervuild.

Het plastic eiland groeit gestaag, plastic ook ooit gemaakt uit aardolie...

Er moet toch allang vervanging mogelijk zijn voor deze huidige brandstoffen met de kennis van de huidige technologie? We kunnen gassen opvangen uit de mest van het vee en uit de ontlasting van de bevolking, en deze gebruiken in de huishoudens.

In de voedingsindustrie worden alle smaken van de natuurlijke producten nagemaakt en vervangen. Dan moet het toch mogelijk zijn de olie van uit de bodem te vervangen voor een product wat uit overproductie is ontstaan, van iets wat bovengronds aanwezig is?

Zo heeft Johannes veel bij mij losgemaakt. Zowel in het groot als in het klein. In het klein denk ik aan lijden, lijden is een onderdeel van het leven. Lijden is de fase vooraf aan het loslaten. Om fases af te ronden is een bepaald lijden noodzakelijk. Wij zijn ontwend om een ander te zien lijden (dan trekken we vanuit een soort schuldgevoel onze portemonnee) of om lijden te voorkomen slikken of vragen we om medicijnen. De heren medici varen hier over het algemeen wel bij. Helaas is lijden aan macht en geld onderhevig. Is een spuitje de oplossing van het lijden?

Wie mag er bepalen of iemand voldoende lijdt? En tegelijkertijd kunnen we ons afvragen: moeten we de ander ook niet zijn eigen stervensproces gunnen?

Nog kleiner, wordt er rekening gehouden met mijn wil als ik tijdens ziekbed niet zelf in staat zou zijn om mijn beslissingen duidelijk te kunnen maken, of krijg ik dan ook een spuitje?

Johannes ga in vrede en laat jouw sterven niet voor niets zijn geweest. Maak dat mensen de ogen worden geopend en dank je wel voor je zijn.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Spiegelen

Omdenken

Doen, daar waar je hart ligt

Afstemmen

Een liefdevolle samenleving waar een ieder leeft vanuit het hart met een goede intentie ... Het klinkt zo mooi, zijn wij mensen hiertoe in staat? Is dit niet een nieuwe samenleving waar we naar toe gaan? Hoe ga jij met de ander om wanneer jij je geconfronteerd voelt met jouw of haar/zijn schaduwkant? Herken jij je valkuil? Soms trap je er met open ogen in, en soms herken je de signalen niet of onvoldoende.

Wat betekent dit voor mij?

Om te willen leven in het nu staat het bezig zijn met verleden hier haaks op. Om bij mijn pijnpunten te komen is dit wel nodig. Ik kan deze transformeren wat me op dat moment en voor in de toekomst rust geeft.

Ik heb tools gevonden die mij helpen en ik graag met je wil delen en zal alledaagse voorbeelden geven, misschien herken jij je hierin.

Spiegelen:

Met dankbaarheid terugkijken op het afgelopen jaar lukte me niet echt. Wel was ik dankbaar voor alle wijze lessen die ik heb mogen ontvangen en van heb mogen geleerd. Als ik terugkeek naar de les voelde ik steken, tot ik de spiegel herkende. De reden van het verbreken van een vriendschap of ervaring waardoor ik me geraakt voelde, zocht ik eerst buiten mezelf. Ik voelde me afgewezen en besepte na de spiegeling dat ik mezelf heb afgewezen. En dat was wat mij het meeste pijn deed. Nu zie ik in dat de ander of de situatie mij juist veel heeft kunnen leren. Al waardeer ik niet de manier waarop het is gegaan, de boodschap naar mezelf is duidelijk. Ik kan leren van een ander en doe dit of kan dit gaan doen door mijn intentie er aan toe te voegen. Dit heeft mij inzicht en rust gegeven. De negatieve emotie heb ik kunnen transformeren. Nu kan ik met pure dankbaarheid terug kijken.

Omdenken is niet een oplossing van een probleem maar nieuwe mogelijkheden scheppen. Accepteren van het probleem, het accepteren van een feit (maak van een ja-maar een ja) en een nieuwe mogelijkheid maken.

Interview met Berthold Gunster in Pavlov op Radio 1 gemist? Luister het hier terug ...

<http://t.co/5NvYW3z6>

Omdenken heeft een eigen website www.omdenken.nl en via twitter kun je regelmatig omdenk tweets ontvangen.

Omdenken, is dat niet een therapievorm? Tja, zoonlief studeert psychologie en is niet onbekend met deze materie. Het mooie van omdenken is dat het laagdrempelig is. Het is uitdagend en prikkelend wat maakt dat we dit eenmaal bewust ieder moment kunnen inzetten.

Het afgelopen jaar omdenkend afsluiten: met welke beslissingen/situaties heb jij mee te maken gehad en/of is je overkomen waar jij liever niet mee geconfronteerd wilde worden? Voor mij is het overlijden van Johannes, de bultrug, hier een recent voorbeeld van. Meer lees je hierover in de rubriek [Uit balans, je tijdelijke raadgever](#). Een ander voorbeeld is het uitvoeren van Maar ook de gevolgen van de Codex Alimentarius waarvoor dr. Rima E Laibow <http://metabunk.org/threads/342-Debunked-Codex-Alimentarius-and-Rima-Laibow-s-Neutricide>, ons sinds 2009 voor aan het waarschuwen is. Meer hierover kun je lezen onder rubriek Voeding Supplement. Ook voor het groot voelt het goed het nieuws uit de media om te denken.

Op persoonlijk vlak kan ik soms doorslaan of ben vasthoudend in mijn gedachtegang. Zo zijn er liefdevolle spiegels in mijn omgeving die mij soms hardhandig wakker schudden. Zo draafde ik door in mijn waarheid over universiteiten en scholing. Ik raakte meer en meer overtuigd dat een maar deel van de waarheid wordt onderwezen, wat ik als onjuist onredelijk en oneerlijk beleefde. Bijvoorbeeld het zelfgenezend vermogen van het lichaam lijkt meer en meer ontkent te worden omdat de geneeskunde door de farmacie wordt bepaald. En kwam ik tot inzicht dat er gelukkig artsen zijn die juist door de huidige opleiding een andere weg inslaan en voor een humane holistische kant kiezen. Dus om voor deze kant te kiezen is het zinvol en misschien zelfs noodzakelijk om kennis van beide kanten te hebben. Het heeft even geduurd tot dit tot me doordrong, dit inzicht geeft mij vertrouwen voor in de toekomst.

De 'nieuwe tijd' wordt meestal gezien als een evolutieproces naar hogere vormen van bewustzijn, waarin intuïtieve kennis, directe communicatie en eenheid steeds belangrijker worden en waarin samenwerking en harmonie voorop komen te staan. Mooie woorden, en hoe is dat in de praktijk? En leren onze kinderen dit op school? Waar in onze tijd kinderen uit één klas hetzelfde onderwijs genoten, is er nu meer en meer passend onderwijs binnen een klas. Hoe mooi is het dat je lesstof krijgt aangeboden op je eigen niveau.

Doen waar je hart ligt: De volgende stap zou kunnen zijn leren daar waar je hart ligt en waar je goed in bent. Dit is beter dan iets moeten leren waar je niet goed in bent en je meer energie kost wat ten koste gaat van het overige.

Als ik zie hoe enthousiast, liefdevol onze dochter passende lessen voor haar leerlingen voorbereid, word ik warm.

Is dit waar we naar toe gaan? De juiste mensen op de juiste plek waarbij inkomen wel belangrijk is, maar niet het belangrijkste?

Zodra de overconsumptie, het materialisme op zijn retour is en we bewuster gaan leven, zijn we dan ook gelukkiger? Leren we weer contact te maken met de vonk in ons om dat te doen waarvoor we zijn gekomen?

School is een eerste plek waar kinderen in aanraking komen met de vele onderlinge verschillen en hier mee leren omgaan. Ik ben het er niet mee eens dat de school voor een deel verantwoordelijk wordt gesteld om bepaalde taken van de opvoeding over te nemen. De opvoeding is de basis die het kind van huis uit meekrijgt.

Zo zie ik het onderwijs veranderen en een grote rol krijgt in het erkennen van de onderlinge verschillen van de leerlingen, om de sterke punten van elkaar te ontdekken om elkaar aan te vullen en te versterken. Dit is een goede verandering. Het onderwijs is aan veranderingen onderhevig en blijft een dynamisch proces wat met een log apparaat te maken heeft voordat nieuwe systemen zijn geïntroduceerd en functioneren.

Een groot nadeel van het huidige schoolsysteem is dat als je eenmaal gekozen hebt het veel energie en geld kost om van richting te veranderen. Hierdoor wordt de jeugd op jonge leeftijd geconfronteerd met persoonlijke schulden zonder garantie op werk. Er is maar een deel van de jeugd wat op jonge leeftijd weet wat hij/zij in de toekomst wil gaan worden. Wie weet dat wel? Ook wij kunnen niet in de toekomst kijken. Hoe kan dat van de jeugd verwacht worden? Als iedereen op dit moment doet waar hij/zij plezier aan beleeft zorgt dat ieder op eigen wijze een bijdrage levert wat de gemeenschap ten goede komt.

Merk je als je in een flow zit je dit energie geeft. Als je dit bewust bent kun je activiteiten gaan spreiden, wat kost je energie en wat levert je energie op. Kun jij nu doen waar je hart ligt, kun je een begin maken? Als dat niet zo is, wat kun je hieraan doen? Kun je dat wat je energie kost, uitbesteden? Zo niet, wat leer je hiervan?

Afstemmen: Op 20 december zijn wij naar de presentatie van Janosh geweest. Deze dag was er een doorlopende presentatie voor één en al saamhorigheid. Eenmaal binnen was de presentatie bezig en na afloop waren de bezoekers één en al euforie. Aangezien ik eerst de kat uit de boom kijk, zat ik niet op hetzelfde energie level. Mensen wilden mij omarmen terwijl ik niet openstond. Na de voorstelling begreep ik hun reactie en kon hier helemaal in meegaan. Dit is wat niet afgestemd of juist wel afgestemd zijn tussen mensen doet.

Deze tools kun je inzetten als je niet op één lijn ligt met je gesprekspartner: spiegelen, omdenken, doen waar je hart ligt, afstemmen. Je kunt de ander beter begrijpen als je jezelf begrijpt, en zul je zien dat het misverstand je bekend voorkomt en dit ook jou wat heeft te vertellen. We worden geraakt omdat we de situatie herkennen al is het vanuit een andere gradatie. Je onderbewuste laat je de spiegel zien omdat je ziel je iets duidelijk wil maken en zo met je communiceert. Emoties en gedrag vanuit je schaduwkant zijn signalen vanuit je ziel om je iets duidelijk te maken. Zodra je hierdoor getriggerd wordt zijn de bovenstaande tools in te zetten.

Als extraatje:

Heb jij dat ook wel eens? Dat je in een reactie van jou jezelf niet herkent of je jezelf iets hoort zeggen waarvan je denkt: wow, waar haal ik dat vandaan? Misschien ben je in deze momenten een spiegel voor de ander.

Leg dit naast je neer als dit je niet raakt, wil je hiermee verder vergt het soms extra oefening en soms krijg je het op een dienblad aangedragen. Het gaat om de inzichten en rust die het je geeft.

Veel succes

Leren lachen om het leven

bron soChicken

Het leven is soms gek, soms saai, soms verrassend en soms zo voorspelbaar dat het bijna grappig wordt. Als je wat afstand durft te nemen van je leven, dan zie je ineens dat er veel te lachen is.

Lachen om jezelf, lachen om je problemen. Lachen om gekke of mooie gebeurtenissen. Er zoveel om van te genieten, als je je niet zo laat meeslepen door al die dingen die je niet leuk vindt. Hieronder vind je 21 vreemde redenen om te lachen!

21 Vreemde redenen om te lachen

- Omdat je terugdenkt aan een situatie waarin je jezelf totaal belachelijk maakte.
- Omdat het zo belachelijk is hoe je in bepaalde problemen verzeild raakt.
- Omdat mensen soms zo grappig zijn als ze boos worden.
- Omdat je de meest vreemde redenen bedenkt om niet aan het werk te hoeven.
- Omdat de eenden zo grappig over de weg waggelen.
- Omdat het leven je soms weet te verrassen op de meest bijzondere manieren.
- Omdat de buurvrouw zulke lelijke gordijnen heeft gekocht, en er heel trots over vertelt.
- Omdat je je vroeger druk maakte over dingen waar je nu om kunt lachen.
- Omdat dat kindje zo schattig naar je kijkt.
- Omdat dat kindje zo boos naar je kijkt.
- Omdat je niet meer bijkomt van die droge humor die op Facebook rondgaat.
- Omdat je geluk hebt gehad.
- Omdat je pech hebt gehad.

- Omdat iemand zich druk maakt om kleinigheden.
- Omdat je hebt ontdekt dat lachen je problemen minder zwaar maakt.
- Omdat je geniet van iemand die gewoon zichzelf is.
- Omdat je dag gewoon helemaal op rolletjes loopt.
- Omdat je een domme fout hebt gemaakt waar je spijt van hebt.
- Omdat die mevrouw je chagrijnig aankijkt als je haar vrolijk begroet.
- Omdat vandaag alles mis lijkt te gaan.
- Omdat je blij bent dat je leeft.

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.

De wereld is niet vergaan op 21 december 2012. Earth Matters wel.

Op 14 december jl. werd in Nederland een volgende fase van de Codex Alimentarius van kracht. Sinds deze datum bepaalt EU-regelgeving dat gezondheidsclaims bij voedingsmiddelen en voedingssupplementen in de meeste gevallen niet meer zijn toegestaan. Je mag nog wel over de werking van supplementen schrijven, maar daarbij geen producten aanbieden of op enige manier (direct of indirect) verwijzen naar producten. Overtredingen worden streng bestraft met astronomische boetes van minimaal € 30.500,-. Nederland is het eerste land waarin deze nieuwe regelgeving is ingegaan, ter voorbereiding op wereldwijde implementatie in 2013. De wet is onder het mom van consumentenveiligheid gepresenteerd, maar in feite is het een poging van de farmaceutische industrie om alle natuurlijke middelen buitenspel te zetten. De gevolgen zijn immens voor vrijwel iedereen omdat de vrijheid van meningsuiting en van pers - een grondrecht - er sterk door wordt beperkt. Direct getroffen worden o.a. producenten en distributeurs van voedingsmiddelen en -supplementen, uitgevers van gezondheidsbladen, journalisten en websites met onafhankelijk nieuws.

*persoonlijke noot: Tijden veranderen en ook hierbij: Laat je niet regeren door angst. Ieder nadeel heeft een voordeel. Hier zit een kern van waarheid in. Vanuit de ergste crisis, vanuit de diepste shit kunnen de mooiste dingen gebeuren. We worden naar elkaar toe gedreven. Het zal meer om het geheel gaan dan om het individuen. Meer terugkeer in de vorm van saamhorigheid. Maar ook... zal ieder weer meer op zichzelf gaan vertrouwen en zelf op zoek gaan wat goed is voor de persoon zelf...
Want, wat goed is voor de één hoeft niet goed te zijn voor jou en we vertrouwen wel heel sterk op de mening van een ander in plaats van naar ons eigen lichaam te luisteren...*

Zo kun je meegaan met gebruiken, wat hier symbool staat voor medicatie, dieet, leefwijze etc. Blijkt dat je dit met veel tegenzin toepast, kun je je afvragen of dit wel voor jou werkt. Als je dit gebruik bijna automatisch vergeet, kun je er vanuit gaan dat je dan hiermee voor je zelf een goede keuze hebt gemaakt.

Omdat publicatie over de werking van bestanddelen van planten verboden wordt, is het belangrijk dat iedereen op een andere wijze een basis kennis tot zich kan nemen. Daar waar tot nu toe een groep mensen zich met deze materie heeft bezig gehouden, zal het in de toekomst noodzakelijk worden dat iedereen over deze kennis beschikt.

Blijf daarom de kennis delen zodat deze niet verloren gaat.

In dit geval zal het ons meer brengen dan we in eerste instantie voor ogen hadden.

Mensen blijven initiatiefrijk, dus ik ga met deze informatie niet in de angst maar heb vertrouwen.

Het is zinvol om met deze bekendmaking de energie om te buigen naar een positieve energie en krachten te bundelen en deze in te zetten naar hoe hier zo zorgvuldig mee om te gaan. Een verzamelbak, denktank, kamerbijeenkomsten, nieuwsbrieven, zorgen dat eeuwenoude wijsheid niet verloren gaat. Deel je kennis en ervaring. Zo zal er een positieve kracht kan gaan werken, met z'n allen voor elkaar!

Ontgiften op natuurlijke manier

Dagelijks worden we blootgesteld aan allerlei soorten zware metalen, zonder het zelf te beseffen. Deze metalen worden opgeslagen in het lichaam, wat vaak jarenlang goed gaat. Echter, op den duur kun je zoveel zware metalen in je lichaam hebben dat je een chronische metaalvergiftiging krijgt, wat leidt tot allerlei ziektes en aandoeningen. Het is echter een illusie om te denken dat je blootstelling aan zware metalen in zijn geheel kunt voorkomen, want zware metalen zitten overal: in de lucht, in de grond en in onze voedselketen.

Ook zul je, als je vanaf nu zware metalen zoveel mogelijk vermijdt, niet afkomen van alle metalen die zich in de loop van je leven in je lichaam hebben genesteld.

Verschillende natuurlijke hulpmiddelen die je helpen je lichaam te ontgiften zijn:

Er zijn verschillende voedingsmiddelen die van nature een sterke natuurlijke helerende werking hebben. Onder deze 'biosorbentia' valt bijvoorbeeld de **alg Chlorella pyrenoidosa**. Niet alleen bindt en verwijdert het chlorofyl van deze alg cadmium, lood en kwik, maar ook bevat hij glutathion, een cruciaal enzym bij de ontgiftiging van de lever.

Coriandrum sativum (cilantro of koriander). De onderzoeker dr. Yoshiaki Omura ontdekte dat patiënten meer toxische metalen uitscheidde als ze een Vietnamese soep met dit kruid hadden gegeten. Naast korianderblad is korianderzaad een krachtige natuurlijke ontgifter. Koriander wordt ook wel "chelatietherapie voor de armen" genoemd, omdat verse koriander en korianderzaad goedkoop en overal verkrijgbaar zijn.

Ook de **alg Spirulina** kan helpen zware metalen te verwijderen, met name lood. Daarna ontdekte hij dat als patiënten met kwikvergiftiging enkele weken een supplement van cilantrotabletten namen, hun kwikdepots verdwenen. Een advies dat wel wordt gegeven is, ongeveer twee weken lang twee eetlepels te nemen van een korianderpesto.

Appelciderazijn of citroensap. De meest eenvoudige manier van ontgiften is een citroensapkuur: juicen met appelciderazijn of citroensap als de belangrijkste basis. Voeg daar verder verse rauwe groenten en fruit aan toe, en je hebt een ideaal ontgiftingsdrankje. Een ander heerlijk verfrissend en opschonend drankje is een glas bronwater met citroensap en een vleugje cayennepeper.

Peterselie. Dit kruid bevordert onder andere een effectieve werking van de nieren, remt nierstenen en nierzwellingen en helpt bij de genezing van urineweginfecties. Omdat de nieren zo'n belangrijke rol spelen bij de natuurlijke reiniging van je lichaam is peterselie een ideaal voedingsmiddel dat kan bijdragen aan de natuurlijke ontgiftiging van je lichaam. In een later hoofdstuk gaan we uitgebreid in op de krachtige ontgiftende werking van peterselie.

Houtskoolpoeder heeft een ongekend ontgiftingsvermogen. Houtskoolpoeder is gemaakt van

zachte houtsoorten zoals populier, spar, den, linde enzovoort. Het is een algemeen bekend middel om kortstondige maag- en darmproblemen te verhelpen.

Het werkterrein van houtskoolpoeder is echter veel uitgebreider. Het is een bijna universeel te noemen medium om tal van andere problemen, die te maken hebben met de ophoping van ongewenste lichaamsvreemde stoffen, uit het lichaam te krijgen. Houtskoolpoeder kan de volgende stoffen aan zich binden en op een comfortabele manier via de ontlasting het lichaam verlaten: zware metalen, kwik, lood, landbouwvergiften, kleur-, smaak- en conserveermiddelen, oplosmiddelen, medicijnen, hormonen, radioactiviteit, salmonella, stafylokokken, wesp- en bijensteek en bij vergiftigingen.

De via de verontreinigde lucht ingeademde schadelijke stoffen kunnen eveneens met houtskoolpoeder uit het lichaam verwijderd worden. Aldus is het mogelijk dat bepaalde allergieën, veroorzaakt door opname en opslag van schadelijke stoffen, opgeheven worden. Houtskoolpoeder reinigt bloed en lymfestelsel. Het reguleert de darmfunctie. Eveneens te gebruiken bij een verslavingsontwenningsskuur, omdat het die stoffen uit het lichaam haalt die de motor zijn van een verslaving. Een algemene ontgiftingskuur van drie weken doet men zo: los één eetlepel houtskoolpoeder op in een glas water, roeren en opdrinken. Doe dit drie keer daags.

Hierbij moet nadrukkelijk vermeld worden dat in geen geval houtskoolpoeder je ontslaat van de verplichting medische hulp in te roepen bij levensbedreigende situaties. Houtskoolpoeder niet gebruiken bij verplicht medicijngebruik en bij de anticonceptiepil: die zouden hun werkzaamheid tot nul reduceren. Bij eventueel toekomstig verplichte vaccinatie werkt houtskoolpoeder als griepstrijder.

Voor en na de vaccinatie houtskoolpoeder innemen gecombineerd met een kompres van houtskoolpoeder of een kleikompres (van groene leem bijvoorbeeld) op de huid waar geïnjecteerd is en dat om de twee uur verversen.

Naast ontgiften op een natuurlijke manier bestaan er ook nog andere methodes om je lichaam te reinigen van zware metalen, zoals een klysma en chelatietherapie. Voordat je ervoor kiest om op deze manier je lichaam op te schonen is het altijd raadzaam om eerst met je arts of natuurgeneeskundige te overleggen.

Samenvattend:

Ondersteunende voeding

- **Chlorella pyrenoidosa**, het chlorofyl van deze alg verwijdert cadmium, lood en kwik. Het glutathion, wat ook in deze alg zit is een enzym dat helpt bij de ontgiftiging van de lever.
- **Spirulina** kan helpen zware metalen te verwijderen, met name lood.
- **Coriandrum sativum (cilantro of koriander)** kan ondersteunend werken bij het uitscheiden van toxische metalen.
- **Selenium** kan vooral tegen kwik helpen. Tevens geeft het wat bescherming tegen de invloed van cadmium en thallium.
- **Vitamine A, C en B-complex, magnesium, zink, NAC (N-acetylcysteïne) en MSM** (methylsulfonylmethaan) kunnen ook ondersteunend werken.
- Eet gezond met verse groenten en fruit. Veel vezels. Dus geen geraffineerde producten gebruiken.
- Groenten zoals **ui, knoflook, broccoli, spruitjes, (witte) kool, bloemkool en boerenkool** zijn goed tegen vrije radicalen. Goede werking van darmen en nieren.
- **Kokosolie** is zeer geschikt voor het binden van zware metalen.
- De wortel van de **Grote Klis**, klis wortel, zie onder.

Klei

Tip: Bij geplande tandartsbehandelingen is het raadzaam om enkele dagen tevoren te beginnen gebruik van TerreMatrix. Dit helpt om de zware metalen in amalgaamvullingen en andere stoffen die in de vullingen zit, te binden voordat het zich in het lichaam kan hechten.

Grote klis (*Arctium Lappa L.*)

Historiek

In de vroeg-Europese steden was de Grote Klis altijd al een klassieke bloedzuiveraar en het favoriete geneesmiddel als het ging om het verbeteren van de huid. Zo zou b.v. ook de Franse koning Hendrik III van een huidinfectie genezen zijn door de plant.

Met de kolonisten is de Grote Klis verhuisd naar de Nieuwe Wereld, daar worden de wortels van de klis tot op de dag van vandaag als thee verwerkt om een grauwe gelaatskleur te verbeteren.

Zowel om het lichaam te ontgiften als bij rituelen werd kliswortel al bij de indianen gebruikt.

Net als de Europeanen, waren ook de Chinezen helemaal weg van de plant. Zij raadden het gebruik ervan aan voor zowat elk type huid probleem: kanker, verharding en tumoren van de borst, klieren, darmen, knieën, lippen, tong, lever, sinussen, maag of baarmoeder, zweren, glandulaire en witte tumoren, lepra, prurigo, psoriasis, abscessen, acne, likdoorns, wratten, en schilferige huid.



De Chinezen waren al van mening dat niet alleen de huid maar ook de klieren onder de huid aangepakt werden door de klis. Dit is opmerkelijk, omdat we b.v. nu pas weten dat Acne wordt veroorzaakt door besmette talgklieren.

Ook in de Indische Ayurveda roemt men de grote klis om zijn bloed- en lymfezuiverende eigenschappen met dus een sterk positieve invloed op de conditie van de huid.

Culpeper (17 de eeuw) beval de bladeren aan bij zenuwinzinking, de op wijn getrokken zaden bij ischias, de wortel bij toring (tuberculose).

Doorheen de volksgeneeskunde waren de belangrijkste toepassingen: ontsmettend, leverstimulerend, diuretisch en vochtafdrijvend bij huidproblemen (eczema, schilferende huidziekten, schimmelinfecties), gewrichtsklachten en urinewegontstekingen.

Een reinigend en versterkend kruidenbitter op basis van kliswortel en paardebloem werd lang in Noord-Engeland gedronken.

Grote klis kreeg ook de naam "hoofdzeerkruid" omdat het vaak met succes werd aangewend bij hoofdzeer of favus, een schimmelinfectie van de hoofdhuid.

Grote klis is een onderdeel van de alternatieve antikanker remedies als "Essiac" en de "Hoxsey-formule", dit evenwel zonder ondersteunende studies. Van bepaalde componenten als "arctigenine" kan in vitro een anti-mutageen en anti-tumorale werking aangetoond worden!

De hakerige zaadbollen van de klis, die blijven hangen aan dierenhuid en mensenhaar en kleren waren de inspiratie voor de industriële klittenband, zeg maar de Velcro...

Dat de klis aan het haar bleef hangen heeft Plinius waarschijnlijk ertoe gebracht te beweren dat Klis als kruid voor het haar bruikbaar is.

Plantenprofiel

- Tweejarige of kortlevende, winterharde, stevige plant die tot 2m hoog wordt.
- Ze heeft een harde, diepe, vlezige, bitterzoete penwortel met bruine overlans gerimpelde schors en wit vlees.
- De wortel kan tot meer dan 1m lang worden.
- Forse vertakte en gegroefde stengel
- Onderaan grote ovale, gesteelde, bijna hartvormige grondbladeren (soms meer dan 30 cm), die van boven groen en onderaan grijswit en fluweelachtig behaard zijn. Hogerop zijn de stengelbladeren kleiner en eerder zittend.
- Op het einde van de vertakkingen draagt de stengel bolvormige, distelachtige bloemhoofden. Deze bestaan uit roze tot purperrode buisbloempjes met 5 bloemblaadjes.
- De bruinrode tot zwarte platte dopvruchten die erop volgen hebben een zaadpluis met meerdere rijen haren. Ze zijn omgeven door smalle, groene schutblaadjes die aan het eind een kromme top hebben. Omdat ze hierdoor in de vacht van dieren blijven "klitten", worden de zaden over grote afstanden verspreid.

Bloeitijd

juli - augustus

Voorkomen

- Inheems in gematigd Azië, nu ook algemeen verspreid in de gematigde zones van Europa en Noord-Amerika.
- Houdt van een vochtige, nitraatrijke bodem in de zon of lichte schaduw en dit in een gematigd klimaat. Vindt men net als de brandnetel daar waar de mens bemest en composteert. Vooral aan te treffen in de nabijheid van huizen en akkers, op ruïnes, wegbermen, braakliggende gronden, open plekken in het bos, aan bosranden.
- Verdraagt zoute omstandigheden.

Gebruikte delen

Vooraf de wortel - Radix Bardanae (zie de Franse benaming "Grande Bardane"), vooral van de tweejarige plant, in de herfst geoogst. Minder de Folia Bardanae of bladeren, verzameld in de bloeitijd. Zelden de zaden of Semen Bardanae.

Inhoudsstoffen

- koolhydraten (vooral in de wortel tot 69%): inuline (45 à 60%): een fructaan en mucopolysacchariden (slijmstoffen): xyloglucanen
- fenolzuren (2 à 3%): koffiezuur, chlorogeenzuur en andere
- polyacetylenen
- bitterstoffen (sesquiterpeenlactonen: arctiopicrine = bitterglycoside in het blad)
- fytoosterolen: beta-sitosterol en stigmasterol
- lignanen en dilignanen: arctigenine
- sporen etherische olie
- verder nog: costuszuren; organische zuren (azijnzuur, boterzuur, melkzuur...); looistoffen; flavonoïde glucosiden; K-, Ca- en Mg-zouten; Fe, Mn, S, Si, Cu, Cr, Co, F, Fe, Se, Na, Zn, ea
- vitamines: beta-caroteen, vit C, B1, B2, B3, B6, B12, biotine en E
- aminozuren: alanine, arginine, asparaginezuur, cystine, glutaminezuur, glycine, histidine, isoleucine, lysine, methionine, fenylalanine, proline, serine en andere
- niet vluchtige vette olie (0,4 à 0,8%) met als vetzuren: linolzuur, linoleenzuur, oleïnezuur, palmitinezuur (vnml in de zaden)

Werking

INWENDIG:

- infectiewerend op de huid: antibacterieel (oa tegen staphylococcus en streptococcus) en schimmelwerend (door de polyacetylenen en de lignanen)
- regelt de talgproductie van de huid (oa door de fytoosterolen); verzachtend (door oa de slijmstoffen)
- stimuleert de haargroei
- mild vochtafdrijvend, zweetdrijvend, lymfedrainerend, urinezuurdrijvend; bloedzuiverend en ontgiftend, huiddraineur (vnml door de fenolzuren)
- helpt nierstenen voorkomen
- galvormend, levertonicum en leverbeschermend (door de fenolzuren en de sesquiterpeenlactonen)
- cholesterolverlagend (door de fytoosterolen)
- eetlustopwekkend, windverdrijvend, mild laxerend
- licht bloedsuikerverlagend
- herstelt de darmflora (door het inuline als voedingsbodem van de goede darmflora)
- antibacterieel: in vitro tegen verschillende gram + en gram - microben en ook een antivirale werking: in vitro tegen HIV
- antimutageen; antitumoraal (cytostatische activiteit tegen bepaalde kankercellen)
- stimuleert de baarmoeder

UITWENDIG:

- infectiewerend, ontsmettend
- huidreinigend, talgafscheiding regulerend
- verzachtend

Cosmetisch:

- plantensap of haarwaters en haaroliën op basis van Grote Klit worden gebruikt ter bevordering van de haargroei en tegen vette haren
- een bladaftreksel of wortelafkooksel wordt gebruikt als huidreinigende lotion bij acné, meeëters en vette huid of als haarspoeling tegen roos

Recepten:

- Kompres bij artritis: fijngeprakte bladeren op mousseline aanbrengen en dit op de aangedane plek plaatsen, goed bij acute gewrichtspijn.
- Aftreksel tegen haaruitval: snij 10 gr Kliswortel in stukjes en kook dit in weinig water, wanneer de wortel zacht genoeg is om te prakken, hiervan een papje maken en hiermee dagelijks de hoofdhuid masseren.
- Kompres bij aambeien en melkkorst: in een pannetje een handvol verse, gewassen en vervolgens gedroogde bladeren koken in wat melk wanneer de vloeistof is verdampt, de bladeren op verbandgaas aanbrengen op de aandoening.
- Urinedrijvende thee: 30 gr Klitwortel op drie kopjes kokend water. Een half uur laten trekken. Zeven en in tweeën verdeeld over de dag drinken.
- Kompres bij steenpuisten: een lepel gehakte Klitwortel koken in een kopje water. Wanneer de vloeistof verdampt is het kompres aan brengen op de aandoening, dit schenkt onmiddellijk verlichting om het kwartier vernieuwen en een nieuw lapje gebruiken.
- Bloedzuiverend infuus: de volgende kruiden fijnsnijden, mengen en in een glazen pot bewaren:
60 gr Klitwortel 25 gr Zoethout, 50 gr Paardenbloem, 40 gr Kweekgras, 20 gr Cichoreiwortel
Een lepel van dit mengsel op een kopje kokend water ongezoet 's ochtends drinken.

Overige:

Bij tuberculose; griep; zou ook bij gonorrhoe en syfilis helpen. **Verwijdert zware metalen uit het lichaam.** Brengt de hormoonspiegel in balans, zou een positief effect bij endometriose hebben.

Culinair:

- Bij de Japanners en in macrobiotische middens wordt een gecultiveerde culinaire variëteit van de klis, de "GOBO" met een op pastinaak gelijkende wortel, gebruikt.
- deze wortel kan rauw gegeten worden vooral als hij nog jong en mild van smaak is
- gekookt gegeten (zoals wortels) of toegevoegd aan roerbakgerechten
- de geschraapte stelen van de jonge bladeren worden als bleekselder of asperges klaargemaakt, eventueel met gesmolten boter te serveren
- het blad fijngehakt door salades gemengd
- de stelen kunnen geconfijt worden
- het blad kan als spinazie bereid worden
- Polen, Bulgarije, Hongarije, en de landen van voormalig Joegoslavië zijn de topleveranciers van kliswortel!

Indicaties

INWENDIG:

- zweren; abscessen (huid, tanden, keel); furonkels (steenpuisten); staphylococceninfecties; schimmelinfecties van de huid; impetigo; erysepilas (wondroos); hordeolum (strontjes); natte en etterige huidaandoeningen; acné (meeëters en puisten); vette gezichtshuid; eczeem (nat en droog); psoriasis; schilferende huidaandoeningen; dermatitis; droge en schrale huid; jeuk; kloven; vet haar; roos en haaruitval
- artritis en artrose (reumatische aandoeningen); jicht; ischias
- ter preventie van: blaasontsteking, nierstenen
- voorjaarskuren, ontgiftingskuren, vergiftiging met zware metalen
- leverontsteking, leverzwellings, slechte of onvoldoende leverwerking, galwegaandoeningen, verhoogd cholesterol, gebrekkige eetlust, chronische constipatie

- ouderdomsdiabetes, verhoogde bloedsuiker
- verstoorde darmflora
- adjuvans bij infecties van de bovenste luchtwegen en van de longen; adjuvans bij tumoren

UITWENDIG:

- alle mogelijke huidandoeningen (zie boven)
- insectebeten
- brandwonden
- spataderzweren

Contra-indicaties

Niet gebruiken in hoge dosis tijdens de zwangerschap vanwege een mogelijk baarmoederstimulerend effect en niet tijdens het zogen (wegens een gebrek aan studie). Niet geven aan kinderen onder de 3 jaar.

Bijwerkingen

- Grote klis geeft geen toxische bijwerkingen bij de aangegeven dagelijkse dosis, maar deze wordt het best geleidelijk opgevoerd wegens de sterke ontgifting (hierdoor kunnen de huidandoeningen tijdelijk eerst verslechteren met hoofdpijn en een slechte smaak in de mond)
- de enige gevallen van toxiciteit waren door de preparaten waarin de wortel van de wolfskers (*Atropa Belladonna*) aanwezig was, de wortels lijken op elkaar!
- bij ratten die gedurende enkele maanden 33% kliswortel in hun dieet kregen, werd geen toxiciteit vastgesteld
- in zeer zeldzame gevallen wordt contactallergie aangegeven bij uitwendige toepassing
- bij een labiele bloedsuiker steeds opletten want de plant kan het suikergehalte in het bloed doen dalen
- de wortel dient goed bewaard (donker, droog en afgesloten) te worden wegens gevoeligheid aan oxidatieve processen

Let op! Er wordt gewaarschuwd tegen langdurig inwendig gebruik, het zou het zwakke spijsverteringskanaal kunnen aantasten, verder niet gebruiken bij een zwakke maag en bij ernstige lever - en galklachten.

Interacties

- Er zijn in theorie interacties mogelijk met:
- bloedsuikerverlagende medicatie en met insuline (soms moeten deze doses aangepast worden)
- medicijnen tegen hartritmestoornissen, hartglycosiden zoals digoxine, diuretica, theophylinederivaten (anti-astmamedicijnen) wegens een diuretisch effect zou de electrolytenbalans verstoord kunnen geraken

Doseringen

Inwendig:

- De aangewezen dagelijkse dosering: 2 à 6 gr gedroogde wortel per dag
- moedertinctuur: dosis geleidelijk opbouwen tot 3x 50 dr /dag
- afkooksel van de wortel: bij huidandoeningen, ter ondersteuning van de lever en/of als diureticum: 3 gr per tas water, 3x /dag; bij jicht: 40 gr per L water, 5 min laten koken, en 1 L tussen de maaltijden drinken per dag
- wortelpoeder: 2 à 4 gr per dag, of tot 3x per dag een mespunt innemen
- fijngemalen (onder lage temperatuur) totaalpoeder, gestandaardiseerd op 20% inuline: 3x daags 1 capsule à 350 mg voor de maaltijd in te nemen met een glas water, mag opgevoerd worden naar 5 capsules per dag
- wortelextract, gestandaardiseerd op 30% inuline: 3x /dag 270 à 540 mg tot een max van 3000mg
- nebulisaat (1:4): 3x /dag 50 à 100 mg
- vloeibaar extract (1:1, in 25% alcohol): bij levercongestie: tot 4 à 5 klps per dag
- afkooksel van het gekneusde kruid: bij zweren, ter bloedzuivering, lever en galblaas aandoeningen, ouderdomsdiabetes: 1 thlp gekneusd kruid per kopje water, 3x /dag

- afkooksel van het gekneusde kruid als dompelbad: bij zweren, eczeem: 1 spl gekneusd kruid op 1/2 L water
- zaden: diuretisch: infuus van 4 à 6 gr

Uitwendig:

- afkooksel van de wortel, lokaal bij acné, eczeem en vette huid: 30 à 60 gr op 1L water, de wortel eerst in koud water laten trekken gedurende een uur en dan laten opkoken (voor de slijmstoffen)
- lotion inwrijven bij haaruitval: 60 gr fijngesneden wortels in 1/2 L water, koken, afkoelen, zeven, 150 ml ethanol van 90% toevoegen
- fijngestampde bladeren als wondpap bij huidaandoeningen en jicht
- maceraat van de bladeren in olijfolie: bij beenzweren

Synergie

Hier enkele kruiden die met de klis kunnen gebruikt worden:

- met de grote brandnetel (*Urtica Dioica*, kruid) en driekleurig viooltje (*viola tricolor*): bij diverse huidaandoeningen
- met paardebloem (*Taraxacum Officinale*, blad en wortel): bij huidaandoeningen, bij voorjaars- en ontgiftingskuren, bij reumatische aandoeningen en bij onvoldoende urineproductie
- met heermoes (*Equisetum Arvense*, kruid): bij vette gelaatshuid en vette haren, ter verbetering van de conditie van de huid, ter versterking van de huid

bron: Liber Vitae

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes voor januari:

<https://vimeo.com/56560414> Interview over verleden, heden en toekomst van Earth Matters
We hebben overweldigend veel reactie gekregen op ons besluit om voorlopig de website op zwart te zetten. Steunbetuigingen, blijken van dank, donaties, verzoeken tot samenwerken, vragen over het waarom, tips om verder te gaan en actie te voeren, honderden mails vanuit de hele wereld passeerden de revue de afgelopen week. We zijn heel dankbaar om te voelen dat we niet alleen staan en hebben heel veel zin om de nieuwe plannen met jullie vorm te gaan geven!

<http://durftevragen.com/> Hoe mooi is het, door deze website, elkaar meer te durven vragen

<http://gevoelvoorhumus.nl/2012/09/20/nederland-klaar-voor-kringlooplandbouw/>

Voedselvoorziening verdient een nieuwe aanpak, ook jij hebt een stem, neem je verantwoordelijkheid.

<http://www.youtube.com/watch?v=E44z-uE4HMc&hd=1> De Hooimadam - een moderne hooikist

<http://www.wereldwonderen.tv> Tips, ervaringen, reisverslagen, van video's tot snelkoppelingen in Google Earth en Wikipedia.

<http://player.vimeo.com/video/55175112?autoplay=1> Word ik blij van, swingend nummer

<http://www.flickspire.com/m/IAAW/FindingJoy?Id=585006> Word ik warm van

<http://youtu.be/NuApDKT5upk> Met z'n allen voor één 10,000 Dance for the Climate

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=MZPi3HnGxq8 David Wolfe over nieuw slaapmethode, slapen met een kussen onder je knieën. Problemen ontstaan door slapen met kussen.

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=J9ISMHiwm-4#! Adem meditatie

<http://youtu.be/pZOIRuxNavs> How To Do Yoga Poses For Beginners, oefening stretchen

<http://www.youtube.com/watch?v=yHYsUizR-6E> Sacred Geometry DNA changes 2012
Molecular Atom Consciousness, in het engels

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=uEuGIndt1yc#! Bruce Lipton:
being a cell of Humanity & Letting go of the illusion of separation

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=tcXU7G6zhjU#! Hulp bieden
aan een dier in nood

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.

Uitgelicht: OERsterk

Auteur: Richard de Leth

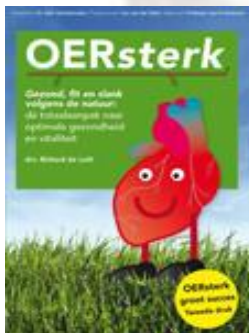
Optimale gezondheid: is dat iets voor mij?

Lezing door DRS. Richard Leth Donderdag 17 januari

Aanvang: **20.00 uur**

Bijdrage: **€10,-**

Adres: **MFC 't Wijkhuis; Texelstroomlaan 5 1784 EA Den Helder**



Waarom kwamen er vroeger geen moderne ziektes voor? Waarom schrijft de huisarts geen broccoli voor? Moeten we wachten tot ons lijf iets mankeert of kunnen we zorgen dat we niet ziek worden?

OERsterk vertelt hoe we onze gezondheid kunnen behouden én verbeteren. Aan de hand van vragen, uitleg en zelfscorelijsten word je gestimuleerd om jouw gezondheidsstaat in kaart te brengen. Daarnaast wordt de invloed van de psyche, voeding, beweging en ontspanning op onze gezondheid duidelijk. Voeding en medicijnen kunnen je gezondheid ondermijnen. Welke voedingsproducten zijn schadelijk en waarom?

OERsterk is het eerste boek die de brug weet te slaan tussen de westerse geneeskunde en de oosterse geneeskunst. Het beste van twee werelden zorgt voor nieuwe inzichten. *OERsterk* is hét gezondheidsboek dat iedere hype doorstaat! *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.

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf

Ben jij een geboren optimist?



4. Wees realistisch

Altijd 100% positief is een mooi streven maar mijn inziens niet haalbaar. Wees realistisch en zie dingen in perspectief. Ook als een optimist zal je mindere oftewel slechte dagen ervaren. Dat is de realiteit.

W www.justbeyou.nl

F www.facebook.nl/marianpalsgraaf

Warme groet, Marian Palsgraaf

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

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

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

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

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

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

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

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

Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?

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

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

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

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

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

Succes!

We sluiten de Nieuwskrant af met de volgende tekst:

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

Nuttige links.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.

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

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

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

Inhoud extra informatie van de nieuwskrant

ASCENTIE

- * Dit **proces** vraagt om een **bewust** aanwezig zijn (ook onbewust werkt het proces door).
- * Je leven **gezond, positief**, aanpassen om **disbalans** te minimaliseren.
- * Deze **herstructurering** van het **DNA** betekent dat er geen **meerdere lichamen** zijn of verschillende **lagen** of **niveaus**.
- * **Psychologisch bezien is het zo dat de Dualiteit oplost, alles wordt Eén.**
- * **De diepere lagen in de "innerlijke stem" helings meditatie, heelt oude onverwerkte ervaringen en heelt je Zelf, zodat je open staat voor een LICHT wijze van leven, waardoor je dit Ascentie proces kunt toelaten.**
- * Je zult bestaan uit een **Rond model**.
- * **Omarm en accepteer alles wat je in jezelf voelt en vindt.**

ASCENTIE MEDITATIE VISUALISATIE

- * Visualiseer in **meditatie** hoe jij in het midden staat van een **vooruit draaiende cirkel (verticaal)** en in **ditzelfde midden, in een ronddraaiende cirkel (horizontaal)**.
- * **Helpt je met het gravitomagnetisme (zwaartekracht).**
- * **De verticale cirkel visualiseer je naar voren draaiend en de horizontale cirkel visualiseer je kloksgewijs.**
- * **Om deze visualisatie te bekrachtigen kun je zittend met de binnenkant van je handen naar boven gericht, elke hand op een dijbeen rustend, in elke hand een zespuntige kristal plaatsen met de punt gericht naar rechts (van bovenaf gezien).**
- * **De energie van de kristallen helpen je met deze visualisatie.**
- * **In plaats van 2 bergkristallen kun je ook 2 amethisten nemen, speciaal bij het verwerken van "oud" zeer.**
- * **Deze visualisatie helpt je met het ascentie proces. De bereidheid is alles.**
- * De 2 cirkels brengen **horizontale** en **verticale** energie **samen**.
- * **Dit helpt je met het proces om Eén geheel te worden.**
- * Deze **herbedrading** van lichaamssystemen, geeft een verandering in het **Centrale zenuwstelsel**, voor een grotere **LICHT doorlaatbaarheid**.

* Hierdoor kunnen er lichamelijke ongemakken ontstaan. Zo ook het maar een paar uurtjes slapen per nacht.

* Je **Bewust** zijn van dit **proces** en je aan dit **proces overgeven**, geeft je meer balans in **jeZelf**.

* **Laat Bewust het Goddelijke Witte Licht door je heen stromen voor een goede Balans.**

* Mensen voelen steeds meer de druk van de "**verandering**", dat oude onverwerkte zaken roepen om opgelost te worden.

* **Geef je over en vertrouw. Liefde is de vervulling der Wet.**

MAGNETISEREN

- * Magnetiseren is in al zijn eenvoud het **Goddelijke Witte Licht** of **Kosmische Energie**, d.m.v. je handen doorgeven naar een ander.
- * Het in Balans brengen van Geest en Lichaam d.m.v. dit **LICHT** wordt ook **Transforming Scan Healing** genoemd.
- * Het laten doorstromen van de **Violette straal heelt Karmische wonden** en is een sterke vitaliserende energie.
- * Dit magnetiseren kun je zowel op mensen toepassen als wel op dieren of planten en bomen.
- * Alice Bailey heeft in haar verhandeling over esoterisch genezen gewezen op het verbinden door middel van de driehoek van **lichaam, ziel en geest**, in overdracht van Kosmische energie.
- * Voordat je aan het magnetiseren begint, is het belangrijk allereerst door je **Kruin chakra wit** Licht te laten doorstromen, daarna **blauw** Licht en hierna **groen** Licht.
- * Dit ritueel is om jezelf te **beschermen**, je af te stemmen op je **Ziel**.
- * Je focust en stemt je daarna af op het **Kosmische Licht**, om dit Kosmische Licht door te geven via je handen.
- * Door dit Kosmische Licht door te geven help je de blokkades binnen de ander op te lossen.
- * Daar waar het nodig is in het lichaam wordt dit Kosmische Licht opgenomen en stroomt de energie weer door.
- * Dit Kosmische Licht **heelt** je en geeft je een ontspannen gevoel.
- * Gebruik naast het magnetiseren met je handen ook een **6 puntige helings kristal, om je aura als het ware te "kammen"**.
- * **Van boven naar beneden beweeg je de kristal om de aura te reinigen en te openen**, zodat het Kosmische Licht nog beter zijn werk kan doen.
- * Hierna kan je een klankschaal gebruiken met de toon Cis.
- * Bij het aanslaan van deze schaal worden er trillingen opgewekt, welke ook op je lichaam inwerken.
- * Zowel op je fijn stoffelijke als op je stoffelijke lichaam. Deze toon werkt meteen ontspannend.
- * Hierna voel je je meer opgelucht en ontspannen, meer vrij.
- * Visualiseer dit Kosmische Licht met je **gedachten kracht**, door je Kruin chakra te laten stromen.
- * Het is **Voeding voor je Ziel** deze meditatie elke dag een keer te doen.
- * Ook is het belangrijk om je lichaam te ondersteunen met een voedingssupplement, b.v. **Green Magma**, dit supplement bevat vitamines, proteïnen, enzymen, mineralen en belangrijke spoorelementen.
- * Ook kom je door meditatie op dezelfde frequentie terecht als het **aarde magnetisme**.
- * Je wordt **één** met de aarde en alles om je heen. **Help je Zelf te Helen**. Doe, voel en experimenteer verder.
- * **Onderstaand** een beschrijving van alle op dit moment spelende symptomen mede door de heftige **Foton** energie en ons aller transformatie.

Moving into a Higher Vibration / Overgaan naar een hogere trilling

Bron: <http://www.maitreya-edu.org/> Translation by Hans Fiers

- * De **notie van tijd zoals we ze gangbaar kennen veranderen**. Verschillende dingen zijn hier de oorzaak van.
- * Eén ervan is dat **onze lichamen beginnen te reageren op een hogere energetische trilling die in ons aardse energieveld binnendringt**.
- * Deze energie wordt de **Fontongordel** genoemd en heeft een specifieke bedoeling.
- * Sinds 1982 komt deze energiegordel steeds dichterbij onze planeet. Hij heeft een ongelofelijke uitwerking op allen die er gevoelig voor zijn.
- * Tijd, zoals we die kennen, wordt erdoor versneld zodat we uiteindelijk het lineaire tijdsbegrip zullen ontgroeien.
- * Deze energie drijft ook honderdduizenden mensen op aarde ertoe om naar het spirituele in zichzelf te zoeken.
- * Om te zoeken naar genezing op vele niveaus: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.
- * Ze heeft vele klerken, secretaresses, winkeliers, fabrieksarbeiders, enz. 'omgeschoold' tot full time of part time genezers.

* Dus, terwijl we in het jaar opschuiven komt deze energiegordel, want dat is het werkelijk, altijd maar dichterbij naar de aarde. Hij zorgt niet alleen voor problemen met ons huidige tijdsbesef maar heeft ook een fysieke invloed. Voor het begrijpen van de veranderingen die met de gordel gepaard gaan, deze veranderingen vinden plaats omdat de spirituele wereld ons helpt. Spirit helpt ons om onze energetische trilling omhoog te brengen zodat we kunnen omgaan met de verhoging van de trilling die ons aardse niveau op dit ogenblik ondergaat. Je hebt vast al gemerkt dat de tijd danig versnelt. Ooit had je al de tijd van de wereld. Je stond op in de morgen en de tijd leek de hele dag stil te staan. Je werkte je door je dag heen en slaagde erin om al je taken af te werken en, aan het eind van de dag, te slapen. Maar tegenwoordig ben je pas uit bed of het is al middag! Je vraagt je af waar die tijd toch heen is. In een knip wordt het avond en je kon nauwelijks iets doen van wat je gepland had. De tijd is gewoon voorbijgeflitst. **De oorzaak hiervan is de Fotongordel.**

* Als je de spirituele deur hebt geopend, of het pad bewandelt, of je bent wat een Lichtwerker genoemd wordt (iemand die al voor Spirit werkt) dan kun je er donder op zeggen, dat je één van de hieronder beschreven symptomen zult vertonen. **De verandering van de energie brengt ook veranderingen in onze lichamen met zich.** Velen zullen de **energie niet aankunnen en zullen op een onbewust niveau beslissen om de planeet te verlaten.** Het is in ieder geval hun **eigen keuze** wanneer dit gebeurt. **Voor zij die blijven en overgaan in de energie van de Fotongordel, zal niet alleen de tijd veranderen.** Ze zullen ook de volgende **symptomen vertonen.** Als je hiervan symptomen bij jezelf ontdekt, schraap je moed bijeen: **je bent niet alleen.** Honderden, zoniet duizenden mensen in de wereld voelen dezelfde dingen.

* Vele jaren lang werd ons verteld over het **omslaan van de aardas.** Tegen het einde van de eeuw zouden grote veranderingen zich voordoen. Het gaat hier eigenlijk om "**Christusenergie**". Ze bereidt de mensen die spiritueel hebben zitten wachten, voor op het **ontluiken van een nieuw tijdperk.** Ze komt "**als een dief in de nacht**" zoals Christus over zijn terugkeer sprak. De **Fotongordel is als een virus dat ongemerkt en traag het lichaam doorkruist, wachtend om aan de oppervlakte te komen.** Niemand is erop voorbereid. En de meeste mensen in de media slaan luid aan het lachen wanneer ze erover horen.

* Deze energie zal een **uitwerking hebben op al onze communicatiesystemen, elektriciteitsnetwerken, computers.** Eigenlijk zal alles wat elektrische energie gebruikt ermee te maken krijgen. In de USA vonden al 2 keer enorme stroompannes plaats, zonder dat er een specifieke reden voor werd gevonden. Dat kunnen ze ook niet. Niemand heeft immers ooit iets gelijkaardigs gezien. In ieder geval zal de manier waarop we tegen elektrische energie aankijken danig veranderen. In de komende jaren zullen meer streken op aarde met deze pannes te maken krijgen en niemand zal kunnen uitleggen waarom.

* **De mensen die afgestemd zijn op de Fotonenergie hoeven niets te vrezen.** Ze zullen **aan zichzelf hebben gewerkt om zich van hun blokkages te bevrijden** en zullen zich **al in een hogere spirituele dimensie of op een hoger trillingsniveau** bevinden. Ze zullen ook door een pak van veranderingen zijn gegaan die in dit artikel beschreven worden en zullen zodoende zijn afgestemd op de hogere energie. De energie van de Fotongordel kan geen invloed op ze hebben omdat ze aan zichzelf hebben gewerkt en aan hun karma. Ze zijn de confrontatie met hun Zelf aangegaan en hebben gewerkt aan alle dingen die hen in deze en andere incarnaties blokkeerden. Leer in het NU te leven! Zit niet meer in met het verleden en de toekomst. Het zal dan veel makkelijker worden om met de energie om te gaan.

* Wat zijn nu die veranderingen en hoe zullen ze hun invloed op jou laten voelen? **Hieronder vind je een lijst van de meeste symptomen en zo mogelijk, wat je eraan kunt doen. Sommige wijzigingen zul je gewoon moeten ondergaan.** Voor andere kun je oplossingen vinden die je helpen met de energie om te gaan. **Doorheen alle ervaringen moet je in gedachten houden dat je je trillingssnelheid verhoogt om met die van de planeet compatibel te zijn.** Een ruwe periode, maar **ga er door heen opdat je al je geblokkeerde energie los kunt maken. Je Chakra's worden dan zuiver en actief. Licht vloeit sterker en gemakkelijker door je lichaam; Christusenergie.**

Deze energie zit te wachten om ook door anderen te kunnen vloeien. Denk er gewoon aan, als je de veranderingen doormaakt, dat je er niet alleen voorstaat. Dat alleen al zou je moeten helpen.

HOOFDPIJN

* Deze kunnen variëren van migraines tot plaatselijke hoofdpijn. Om één of andere reden lijken vrouwen er meer aan onderhevig dan mannen. Ze worden veroorzaakt door een **te veel aan energie die door de kruinchakra stroomt en door hormonale wijzigingen die plaatsvinden wanneer de Chakra's gestimuleerd worden**. Je kunt ze aanpakken door aan de Hogere Bron te vragen om ze weg te nemen. Of je kunt je Bewaarengel vragen om te helpen bij het oplossen ervan. Al de pijnen dienen om je te **helpen bij het openen van je pijnappelklier** of je **hypofyse**, dan zullen ze niet meteen verdwijnen, ook als je daarom vraagt. De pijn zal wel verminderen. Wanneer je op een hogere frequentie begint te trillen worden de beide klieren gewend aan de hogere energie. Andere klieren veranderen ook, maar het zijn die 2 die het meeste moeten doorstaan. Dit kan een aantal maanden aanslepen, of zelfs een paar jaar, afhankelijk van het spirituele niveau waarop je je bevindt. Een amethyst dragen kan helpen, of anders ook natuurlijke of homeopatische remedies.

GRIEPACHTIGE SYMPTOMEN

* Dit is een tamelijk algemeen verschijnsel en het lijkt erop dat er weinig aan gedaan kan worden. Ze worden **veroorzaakt door alle rommel die je in je Chakra's hebt opgestapeld en die nu aan de oppervlakte komt**. Deze moet je gewoon ondergaan. **Hete citroendranken** helpen bij het opruimen. Werk niet te veel tijdens deze periode. Je gaat immers door een belangrijke verandering in je trillingsniveau. Doe het rustig aan. Dit gaat voorbij.

BRAAKNEIGINGEN, LOSSE STOELGANG, DIARREE

* Deze symptomen wijzen erop dat de **zonnevlechtchakra geopend en gezuiverd** wordt. Mensen met opgestapelde angsten, woede en wrok ervaren deze wijzigingen. Een **geel kristal** zoals **citrien** kan je helpen. Je kunt ook **water drinken dat een kristal bevat**, of een kristal dragen dichtbij de Chakra. De Bachbloesemremedie '**Rescue Remedy**' kan hier ook veel verlichting brengen. Je kunt ze zelfs ieder half uur nemen als dat nodig is.

EXTREME VERMOEIDHEID

* Dit kun je bij het ontwaken voelen. Je hebt de hele nacht doorgeslapen, maar je komt 's morgens maar niet het bed uit. Op de middag moet je gewoon gaan liggen en slapen. Het is een energiewijziging doorheen het hele spirituele lichaam die dit met zich brengt. Mettertijd verdwijnt dit symptoom. Bij elk individu verloopt het anders. Voor sommigen kan dit weken doorgaan, voor anderen maanden, of zelfs jaren. Laat je gewoon met de stroom meedrijven en wanneer je moe wordt, neem je wat rust. Gewone **kwarts** kan helpen, aan een **halsketting of in een glas water** dat je nadien leegdrinkt. Een **piramidale structuur waar je onder kunt zitten** kan je geweldige energiestoten geven als je daar nood aan hebt.

OVERTOLLIGE ENERGIE

* Je kroop uitgeput om tien uur in bed. Je wordt wakker en het is pas 1 uur 's nachts en toch voel je je alsof het 8 in de morgen was. Dit is de **Fotogordelenergie** die zich rond je opbouwt en het **overmogen van je lichaam** om ze op te slaan **omwille van geblokkeerde energie**. Sta niet op en ga niet de keuken opruimen! De energie is er om een bepaalde reden. Ze **brengt genezing in alle subtiele lichamen**: spiritueel, mentaal, emotioneel en fysiek. Ga zitten en iets lezen, kijk TV of luister naar een meditatieopname. Dit fenomeen kan gerust een tijd aanhouden.

HUILEN ZONDER REDEN, EEN GEVOEL VAN EMOTIONELE KWETSBAARHEID

* Wanneer je jezelf verdrietig voelt, of je huilt zonder duidelijke reden ben je bezig met **geblokkeerde energie los te laten** die er al langer dan dit leven zit, die van andere levens voortkomt. Je moet die energie laten gaan. De Fotogordel helpt je daarbij. Er is weinig wat je hiertegen kunt doen. Alles is erop gericht om de energie de vrije loop te laten. Pogingen om dit tegen te houden zal de zaak alleen maar moeilijker maken.

Laat gewoon los, huil als je daar behoefte toe voelt en zoek een **Bachbloesemremedie** om op het emotionele niveau te helpen. **'Rescue Remedy'** is fantastisch. Hoe meer obstructies je opruimt hoe sneller het symptoom verdwijnt.

OPVLIEGERS EN OVERVLOEDIG ZWETEN 'S NACHTS EN OVERDAG

* Deze symptomen komen algemeen voor bij zowel mannen als vrouwen. Ze hebben te maken met **energie die te snel door het lichaam stroomt, hormonale veranderingen** – waar mannen ook mee te maken krijgen – en het lichaam dat zich aan een hogere frequentie tracht aan te passen. Sommige mannen krijgen zelfs borsten of een **grotere borstomtrek gedurende een bepaalde tijd**. Je zult echter een tijdje een **opgeblazen gevoel** hebben in de borststreek.

SPIER- EN GEWRICHTSPIJNEN

* Wanneer de hogere frequentie je lichaam binnendringt, zal de kracht ervan zo groot zijn dat velen het effect in hun fysiek lichaam zullen voelen in de vorm van **spier- en gewrichtspijnen**. Je kunt de Hogere Bron vragen om de pijn die ermee gepaard gaat te verwijderen. Zodra het lichaam aan de hogere trilling gewend is geraakt, zal ze verdwijnen en de binnenkomende energie zal niet langer een probleem vormen.

FIBRILLATIE IN DE HARTSTREEK, PIJN, ADEMHALINGSMOEILIKHEDEN

* Dit kan een angstaanjagend gevoel zijn omdat je de indruk hebt dat je een hartaanval krijgt. Wanneer je op eender welke manier met Spirit moet samenwerken, zul je waarschijnlijk met dit gevoel te maken krijgen. Het kan ook lijken alsof je geen adem meer krijgt. **Wanneer de Hartchakra zich kortstondig opent om hogere energie binnen te laten, kan hij dit niet verwerken en moet zich dus aanpassen**. De zonet beschreven symptomen en een gevoel alsof energie door je plexus solaris en de hartchakra vloeit (hart- en maagstreek) komen tamelijk veel voor. Deze symptomen kunnen een tijdje meegaan. Er zit niets anders op dan **volledig te relaxen** wanneer ze zich voordoen. Wees niet bang, het is een normale stap in de verhoging van de trillingsfrequentie van je lichaam.

VERHOOGD LICHAAMSGEWICHT

* Velen die met de hierboven beschreven symptomen te maken krijgen, **verdikken** ook. Het is een **soort van bescherming van het lichaam**, dat voelt alsof het binnengedrongen wordt. Het Zelf komt in actie en probeert zichzelf te beschermen. Bovendien **verbruik je ook meer water**. **8 Glazen water per dag** kunnen helpen je gewicht onder controle te houden. Wanneer je als Lichtwerker voor Spirit zult moeten werken, heb je in ieder geval vocht in je lichaam nodig. Ze hebben water in je lichaam nodig om energie aan te maken, net zoals wij water voor energie gebruiken. Het lichaam zal water opslaan als de toevoer ervan niet toereikend is. Als je geen gewichtsprobleem wilt, **drink dan veel water**.

GEHEUGENVERLIES OF ZWEVERIG GEVOEL

* Dit kan een akelig gevoel zijn. Je herinnert je niet wat je een uur geleden gegeten hebt, bijvoorbeeld. **JE LIJDT NIET AAN GEHEUGENVERLIES. Je gaat over van linkerhersenfuncties naar een groter gebruik van de rechterhersenhelft**. Er worden **gebieden in de hersenen geactiveerd die helpen bij het verwerken van de hogere energie**. Een gevoel **alsof je een aanval had gekregen en niet meer zou kunnen praten**. Dikwijls komen woorden er stotterend of verdraaid uit. Deze situatie gaat voorbij, maar er zit geen tijdslimiet op.

PIJN IN DE OREN EN GEHOORPROBLEMEN

* Plots vind je dat geluid te hard is. Ook dat heeft te maken met een hogere frequentie. Alles klinkt zo luid. Zelfs een hond drie straten verder klinkt alsof hij naast je staat. Sommige mensen voelen **alsof er iemand in hun oren zit en moeten voortdurend krabben**. Dikwijls kun je ook pijn voelen. Ook dit komt door de hogere energie.

EXTREME GEVOELIGHEID

* Wanneer je voor de hogere energie gaat openstaan, word je bijzonder gevoelig voor mensen, geluiden, verschillende dingen. Dit kan gaan inwerken op het centrale zenuwstelsel en kan moeilijk te verwerken zijn.

In dat geval moet je **vitaminen uit de B-groep en multivitamines** nemen. Als je allergisch bent voor deze stoffen, neem dan een homeopatisch middel of een Bachbloesemremedie voor extreme gevoeligheid.

DEPRESSIE

* Een depressief gevoel komt heel veel voor bij verhoogde frequenties. **De hogere energie forceert elke ziekte, elk virus, wat er in je lichaam verborgen zit, naar de oppervlakte.** Vaak manifesteert zich dit in de vorm van een depressie. Bezoek een spirituele raadgever en **probeer naar de wortel van het probleem te grijpen.** Het zou in een vorige incarnatie kunnen zitten, hou daar rekening mee. Wees niet bang. Dit gaat voorbij en je zult je zoveel lichter voelen wanneer alles achter de rug is. **Sint-Janskruid** kan een bijzondere hulp bij depressies betekenen.

SPRINGENDE LAMPEN EN SPUTTERENDE ELEKTRONICA

* Wanneer deze dingen in je aanwezigheid gebeuren, **heb je een zeer hoge frequentie bereikt en ben je allicht een sterke genezer of een diepgaand channel voor Spirit.** Ze zijn te wijten aan uiterst hoge energie die zich in de fysieke vorm manifesteert. Je zou het kunnen omschrijven als **50.000 volt die plots binnenstromen.** Niet alleen het lichaam kan dit amper aan. **De energie gaat door het lichaam heen en komt er ook weer uit,** zodat alle elektronisch materiaal verstoord wordt. De Fotongordel zelf zal dit ook teweegbrengen wanneer hij dichterbij de aarde toe komt. Eén voordeel is dat je een stuk beter met Fotonenergie overweg zult kunnen dan de gewone man in de straat.

REACTIES VAN DIEREN

* Je zult merken dat **honden, katten en andere dieren je energie zullen opmerken en er ofwel door opgeschrikt worden, ofwel de hele tijd in de buurt willen blijven.** Heel wat dieren kunnen gewoon niet genoeg krijgen van die energie. Andere zijn eerder bang omdat ze het niet begrijpen. Wanneer je lichaam zich aanpast aan de hogere trilling, gaat dit voorbij.

ANDERE VOEDING

* **Wanneer je energie evolueert, zul je merken dat je niet langer sommige dingen lust.** Koffie, thee en vlees zijn drie van de vele producten die mensen vervangen wanneer ze hoger vibreren. Vlees is bijzonder compact en kan echt een invloed hebben op de energie van het lichaam, zeker wanneer het hormonen bevat.

* Je kunt hevig naar bepaalde voedingsstoffen gaan verlangen, of je afkeren van je lievelingsvoedsel. Dit is normaal en maakt deel uit van de verandering. Onderga het gewoon wanneer dit met je gebeurt en verken de nieuwe mogelijkheden.

* **Wanneer je trilling verhoogt, ga je door verschillende bewustzijnsniveaus.** Bij de **eerste verandering** ga je het **Maanbewustzijn** binnen. Hier begin je **helderziende en genezende mogelijkheden te ontwikkelen** en word je gevoeliger. Dit niveau houdt zo'n 5 jaar aan.

* **Zonnewustzijn** is de volgende stap. In deze fase bereik je een **grotere harmonie en begin je problemen van alle subtiele lichamen aan te pakken**. Voor diegenen die zich hiervan niet bewust zijn: we hebben niet alleen een fysiek lichaam, maar ook een emotioneel (astraal), mentaal en meerdere spirituele lichamen. In de zonnefase lossen we alle problemen op dit niveau op. Dit neemt zo'n 3 tot 5 jaar in beslag. Velen gaan niet verder dan deze fase, die al een heel hoog niveau uitmaakt. **Stellair bewustzijn** is de volgende stap, maar is alleen weggelegd voor de persoon die op een zeer hoog niveau met Spirit gaat samenwerken. Stellair niveau betekent dat al **je chakra's gezuiverd** zijn, dat je al je **karma hebt afgewerkt** en dat je een **zuiver channel voor Spirit** bent. De volgende stap is de **verschijning voor de Goddelijke Kracht, God, het Ultieme Wezen**, of hoe je de hogere kracht ook wilt noemen. Dat is enkel voor de grote spirituele leraars weggelegd.

* Het **doel** van de **Fotongordel** is de **energie van de aarde naar een hoger niveau** te brengen. **Al het oude en negatieve moet van de aarde verdwijnen zodat een nieuwe leer kan doordringen.** Hij helpt de mensheid zichzelf naar een hoger niveau te tillen. **Dit zal voor een boel omwentelingen op aarde zorgen.** Er zullen zich natuurrampen voordoen. Die zijn eigenlijk al bezig en zullen blijven komen.

Maar wanneer dit voorbij zal zijn, zullen we een ander mensenras zijn. Niet langer vervuld van ons ego of Zelf, niet langer uit op oorlog. Dan zal **1000 jaar lang vrede** heersen.

* **Heet de Fotonergie welkom in je leven.** Laat de veranderingen gebeuren. Vecht er niet tegen (als je dat probeert, zul je verliezen). **Probeer te lachen op je weg.** Het leven is niet bedoeld als een gewichtige zaak. Wanneer je door de omstandigheden neergedrukt wordt, kijk dan naar wat er in de wereld gebeurt en **wees dankbaar voor wat je hebt.** Velen van ons zullen in de toekomst met Spirit samenwerken om van deze wereld een betere plaats te maken. Om dat te kunnen moeten we ons naar hun niveau, hun dimensie tillen, en daar helpt de Fotogordel ons bij. Veel pret tijdens je verblijf!

2013: EEN JAAR VAN HEELHEID

- * In ons kalenderjaar 2013 zullen wij werkelijk herinneren wat meesterschap betekent.
- * Het 13-voudige meesterschaps-bewustzijn gaat langzaamaan nestelen in onze onderste chakra's, waarin de oudste programmaties en duale percepties omtrent meesterschap zijn opgeslagen.
- * Het 13-voudige bewustzijn helpt ons om heel te zijn in ons mens-zijn.
- * Hierdoor dienen alle kernovertuigingen met betrekking tot mannelijk, vrouwelijk en kind verdiept te worden, tot in de kern doorleeft te worden, om vanuit jouw ware balans en gelijkwaardigheid te kunnen leven.
- * Het is een jaar waarin goddelijke waarheid hoogtij viert, en waarin de eerste pioniers-mensen zo'n krachtige gevoeligheid hebben ontwikkeld, dat schijnwaarheden niet meer worden getolereerd.
- * De kern dient overal boven tafel te komen om de werkelijke balans te kunnen scheppen.
- * Er wordt letterlijk geen genoeg meer genomen met minder dan dat.
- * Dit IS de goddelijke impuls in ons, die zich overal zal nestelen in zoveel gebieden van onze familie en vriendenkringen en in het midden van de samenleving.
- * Vanuit een onvoorwaardelijk liefdesveld is er het vermogen om alternatieve oplossingen aan te dragen binnen duale, verdichte situaties.
- * De goddelijke waarheid wordt geleefd en gaat nestelen.
- * We kunnen alleen nog maar leven vanuit onze diepste innerlijke waarheid waarin 'moeten' niet bestaat, slechts de liefdevolle keuzes binnen de vrije wil.
- * Het is een keuze voor de 'divinity' in jezelf, die op de eerste plaats komt, slechts van daaruit kun je de 'wereld' betreden.
- * Alles wordt veel meer als één geheel gezien, en je dient in heelheid te zijn om een nog diepere expressie van heelheid te kunnen manifesteren. Vanuit heelheid naar heelheid.
- * De oude DNA-structuren van familielijnen, overgenomen patronen en levensvisies maakt plaats voor een diepe innerlijke stilte, die nu al gedeeltelijk door vele mensen wordt ervaren.
- * Het is een nieuw begin, waarin alles ineens weer mogelijk lijkt.
- * 2013 is een jaar van verzoening van mannelijk, vrouwelijk en kind. We mogen het innerlijk kind nu eindelijk horen en voelen, om vanuit heelheid te manifesteren en scheppen.
- * Het belooft een schitterend jaar te worden. We are the creators!

STEENBOK EN DE INTREDE VAN DE GODSVADER

- * Langzaamaan zetten wij als mensheid onze eerste werkelijke stappen over de drempel van het Aquarius-Tijdperk.
- * Een nieuw innerlijk gevoel, een nieuw levensperspectief, een nieuwe aarde is geboren.
- * Achter de schermen van het Aquarius-Tijdperk gaat een totaal andere energie schuil en dat is de Steenbok.
- * Vanuit het Steenbok-Tijdperk (over iets meer dan 2000 jaar) worden er energieën op Aarde gebracht die op alle niveaus de volledigheid bevatten.
- * De steenbok symboliseert de menselijke ingang in "Het einde der Tijden", hier zit de ingang in de lineaire tijd voor elke bewustzijnsvorm dat verder reikt dan 3-dimensionaal bewustzijn.
- * Het waterman-tijdperk is het tijdsvak waarin de gehele mensheid haar mannelijke en vrouwelijke energieën balanceert en gaat leven vanuit eenheids-bewustzijn.

- * In steenbok wordt de goddelijkheid gerealiseerd. Stel je voor: De droom van de Schepper (Al-Dat-Is) is om zichzelf volledig te leren kennen, en ergens in de diepste materie, in de lineaire tijd is er een punt waarin Al-Dat-Is al zijn ervaringen heeft doorlopen en waarin alle deelaspecten van de goddelijkheid zijn samengevloeid tot één eeuwig nu-moment.
 - * Dit gebeurt binnen Steenbok. Alle mensen, dieren, planten, mineralen, planeten en sterren zijn in heelheid afgestemd op het absolute.
 - * Het steenbok punt is ook wel de essentie van de 8-cellen structuur van de mens.
 - * Waterman begeeft zich in de 1e en 2e maand van onze Gregoriaanse kalender, 1 is vrouwelijk, 2 is mannelijk.
 - * De mannelijke en vrouwelijke delen vereenigen zich gedurende dit tijdperk van vrede.
 - * Steenbok is 1e en 12e maand. Wanneer december over gaat in januari wordt er om 0:00 uur wordt er jaarlijkse een heel essentieel punt aangeraakt.
 - * Elke jaarovergang symboliseert een herinnering aan het gerealiseerde Al-Dat-Is punt in Steenbok. Het is een toekomstige herinnering van het Eeuwige Nu.
 - * Elk jaar om 0:00u wordt deze herinnering sterker waardoor de mensheid evolueert.
 - * Dit 0 is de ingang binnenin de lineaire tijd voor elke multidimensionale bewustzijnsvorm, zoals de Arcturians, Aartsengelen en geascendeerde meesters.
 - * Via dit punt communiceren de meesters met de mensheid op Aarde. Je zou kunnen zeggen dat in die ene seconde van 0:00 een wormgat aanwezig is waardoor Al-Dat-Is met de mensheid kan communiceren en waardoor het in alle tijden mogelijk is om toch contact te houden met de Goddelijkheid.
 - * Het steenbokspunt loopt als een rode draad door alle tijdperken heen, omdat alle parallele levens die wij leven in andere tijdperken 'teruggeroepen' dienen te worden naar het eenheidspunt.
 - * De schepper heeft altijd contact met z'n eigen aspecten. Een werkelijke afscheiding is nooit mogelijk geweest, alleen binnen de tijdelijke illusies.
 - * Je zou kunnen zeggen dat je de gehele schepping 'naar binnen droomt' vanuit dit gerealiseerde steenbok-punt.
 - * Het is als een gigantische 'magneet' , een zwart gat (Galactisch Hart) dat alles absorbeert. Een magneet die alles aantrekt in realisatie (Krishna bewustzijn).
 - * Dit plan van de Steenbok is op Aarde vastgelegd in en rondom de Steenbokskeerkring. Landen als Australië en Zuid Afrika zijn hier onderdeel van. Deze landen symboliseren de dieptes van het vrouwelijke, de ervaring.
 - * Ook het christusbewustzijns-rasterwerk is geometrisch perfect gebalanceerd met de keerkringen (Steenbok en Kreeft) en de evenaar (equator).
 - * Elke meester ooit op Aarde stamt af van dit Steenbok-bewustzijn en weet dat er in een bepaald deel van de aardse lineaire tijd een volledig gerealiseerd bewustzijn is.
 - * De meesters zijn boodschappers hiervan. Zij allen hebben in verschillende tijden deze energie verankerd in het rasterwerk van Christus.
 - * In het Waterman-Tijdperk ascendeert de mensheid tot galactisch mens, worden alle mannelijke en vrouwelijke creaties op Aarde, op andere planeten, sterrenstelsels en zeven universa doorlopen.
 - * De mensheid gaat leven vanuit de Akasha archieven, die zijn opgeslagen in de bewustzijnsvelden van Aquarius en Steenbok.
 - * Akasha is de herinnering van alles wat ooit is gebeurd, nu gebeurd en zal gebeuren. Je zou dus kunnen zeggen dat er een al-wetend bewustzijn is waarin Al-Dat-Is al de ervaringen gehad heeft.
 - * Wederom komen we hier in Steenbok terecht. De gigantische aantrekkingskracht van de Bron zal gedurende 2100 jaar voelbaar zijn.
 - * Het besef dat er een rode draad is die jou volledig begeleidt, en dat dat je eigen goddelijkheid is, samenlopend met hoger zelf delen en zielengroepen.
 - * De merkaba, het ascensie/licht voertuig zal zich aanpassen aan de energieën van het Galactische Hart, waarin vele meesters een onsterfelijk bewustzijn integreren en de levende herinnering zullen zijn van de Graal.
 - * De Graal is dit 'toekomstige' gerealiseerde punt, diep verankerd in de schoot van de Godin. Dit is het lichaam van het 8e leven van Magdalena, de expressie van Sophia.
- * Deze galactische evolutie zorgt ervoor dat het binnen Aquarius mogelijk is om vanuit de mensheid bestaansrecht te geven aan de Galactische Federatie van Licht.

- * De federatie is een herinnering waarin al je galactische multidimensionale delen een body krijgen en waarin vanuit het diepste van de Aarde/Zwarte Gat het bewustzijnsveld wordt geschapen dat alle zielen één zijn.
- * Wanneer de energieën van het Al zich koppelen aan het mannelijke/vrouwelijke energieveld ontstaat er een collectieve ziel (Mahatma) van waaruit iedereen opereert, en van daaruit ontstaan er deelaspecten van die ene ziel, wat zielengroepen en sterrengroepen worden. Star nations.
- * De Galactische Federatie van Licht kent dit programma, dit Plan. Het is de Ark des Verbonds, en de Ark des Behouds. Jij bent de schepper en niks kan verloren gaan. Dat is de illusie.
- * De mogelijkheden binnen Aquarius zijn onbeperkt en zullen veel mensen 'tijdelijk' boven de pet gaan.
- * Het fysieke lichaam wordt het centrale onderdeel van alle multidimensionale delen die 'niet van deze Aarde zijn'.
- * In het nieuwe 4-dimensionale bewustzijn, begint het onbewuste zich los te koppelen van haar percepties op het fysieke lichaam en ontstaat er een mogelijkheid om al die andere dimensies te herinneren, te leven, waardoor je stap voor stap die parallele realiteiten in kunt stappen, met de snelheid van je mind en gedachten.
- * De Godsvader met zijn Heilige Geest dalen in in het collectief bewustzijn om de mensheid volledig bewust te laten worden van de zelfgeschapen lijdensweg en de illusie van afscheiding.
- * Alle onbewuste patronen, gevoelens en gedachtes worden in het onvoorwaardelijke liefdesveld gebracht.
- * De slapende prinses wordt wakker gekust door haar prins op het witte paard.
- * Aquarius is de wederopstanding van de mens waarin we toegang krijgen tot totaal andere creatie-mogelijkheden omdat ons universum parallel gaat lopen met de zeven universa structuur (dit is het Pleiadische Plan).
- * De gelimiteerdheid van onze percepties en ons waarnemings-vermogen verandert in een mogelijkheid tot volledige vrijheid.
- * Momenteel hebben we maar toegang tot een zeer klein percentage van onze creatiekracht. Bv: Het gras op Aarde heeft een kleur groen die is afgestemd op onze perceptie van groen, in de andere universa zijn er totaal nieuwe creatie-mogelijkheden tot groen en het spectrum van kleur.
- * Omdat we vanuit het overkoepelende gaan leven, en gaan herscheppen, heb je ongelimiteerde mogelijkheden.
- * In de tijd van Lemurië kwam er een klein percentage van deze zeven universa mogelijkheden naar de Aarde via Sanat Kumara en de zeven Kumara's.
- * Wat nu als al onze ervaringen tot nu toe, van verre verleden tot nu, slechts een heel klein percentage is van de mogelijkheden op Aarde?
- * Als de zeven universa mogelijkheden op Aarde zijn, kun je in de toekomst totaal andere vormen scheppen. Je kunt bijvoorbeeld een totaal nieuwe cyclus van incarnatie scheppen, over een paar duizend jaar, met hele andere kleurensystemen en ervaringswerelden.
- * Bewustzijnsvormen die niet eens bestaan in dit universum, en waar geen enkele verhalen-verteller weet van heeft. Al-Dat-Is is ongelimiteerd.
- * Vanuit het Aquarius/Steenbok-punt heb je de mogelijkheid om alles te herscheppen! Welkom in het Nieuwe Tijdperk van Meesterschap!
- * Probeer je eens te verbinden in meditatie met de energie van de Steenbok in Aquarius en de nieuwe zeven universa stroom, die uitmonden in de 8e. Gewoon om te ervaren wat het met je doet.
- * Alles vanuit de hogere dimensies manifesteert zich momenteel in de samenleving. Alles komt tot bloei in deze dimensie.
- * In de 9e dimensie is een zielengroep aanwezig die heel bewust vorm geeft aan de infrastructuur van het Galactisch Centrum die mogelijkheden scheidt om de Nieuwe Aarde gezamenlijk vorm te geven.
- * Het zijn ontmoetingsplaatsen van mensen die klaar zijn om de volgende stap te zetten in de bewustwording.
- * Het Galactisch Centrum ondersteunt mensen om weer in hun werkelijke oorsprong te ZIJN, in hun gevoel, in hun essentie.
- * Toen ik een tijd geleden visioenen kreeg over de splitsing van de godsvonk/zielen van het Galactisch Centrum, werd het me extra duidelijk hoe deze energie zich diende te gaan manifesteren op Aarde.

* Hoe talloze mensen directe ingangen hebben in deze herinnering van de 9-dimensionale Pillar of Light mens.

NIEUWE START

- * Het is voor ons allen een mooie tijd om een nieuwe start te maken, weer helemaal op 0 te beginnen.
- * Vele mensen ervaren het zo, weer totaal anders dan tijdens een jaarwisseling, omdat de energie nu doorstroomt en blijvend is, en elk moment vernieuwd wordt, en meer uitgelijnd met het nulpunt.
- * In 2012 was het soms heel moeilijk de balans vinden.
- * Kom in je Pillar-Of-Light bewustzijn komen.
- * De beweging van het gezamenlijke ZIJN zorgt voor een enorme verdieping en expansie van mogelijkheden.
- * De Nieuwe Aarde is werkelijk een gezamenlijke blauwdruk.
- * De informatie dient als een extra aanvulling en empowerment van jouw vormgeving in je dagelijkse leven.
- * Het biedt verdieping, helderheid en is een voeding om jouw volledige potentie te leven.
- * Het is onderdeel van onze universele informatiestroom. Ieder heeft hier diep van binnen weet van.
- * Het is geen geheime informatie, het is puur de Akasha-energieën die we vanuit ons diepste weten herinneren en kennen.
- * Het is de uitdaging om alles nu helemaal te manifesteren in het fysieke, emotionele, mentale en lichtlichaam.

2013: Het Jaar van de Multi-Dimensionale Christusmens

- * In 2013 wordt de mensheid zich steeds bewuster van zijn/haar multidimensionaliteit.
- * Het innerlijke christuskind gaat enorme ruimte voelen in het fysieke lichaam om zichzelf uit te gaan drukken en ontplooiën.
- * De Aardse oer-moeder heeft haar moederschoot geopend voor haar kind, en de Kosmische Vader ervaart de ruimte om de Gods-wereld op Aarde te gaan manifesteren.
- * De infrastructuur van het Vader universum druppelt langzaam naar binnen in onze ervaringswereld.

www.galactic-heart-centre.com

Meerdere interessante websites zijn:

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

<http://www.argusoog.org>

<http://www.earth-matters.nl> (website is buiten gebruik)

<https://vimeo.com/56560414> Interview over verleden, heden en toekomst van Earth Matters

<http://www.pateo.nl>

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

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

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

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

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

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

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

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

Het Geheim van een Goede Afscherming

Geplaatst op 26 februari 2011 door Hagetessa

www.energiework.aanhet.net/nieuwsbrieven/het-geheim-van-een-goede-afscherming/

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

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

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

- Ook dit werkt niet zonder te oefenen

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

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

- Je idee over afschermen moet bij je passen

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

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

Het ijzeren gordijn van hierboven beschermd tegen alles. Maar niemand wil alles buiten zich laten. Dingen als positieve verbindingen, de natuur, en goede sferen willen de meesten van ons natuurlijk wèl.

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

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