



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand juni 2013

Spreuk van de maand:

Bij een kalme zee is iedere kapitein een goede kapitein

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:

Den Helder lezing "Omzien naar elkaar" door **Amnyi Trulchung Rinpoche**, een lama uit Tibet
activiteiten kalender van Agaphe
Link Gezond Verstand Avonden

Verzamelde nieuwsberichten:

- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je? Verandering in allerlei wantoestanden*
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*
Lessen uit onze omgeving
- [een link](#) - *Een beetje moed van Oregano; door Karin Breugelmans*
- [een link](#) - *Ego voorbij*
- [een link](#) - *Affirmatie van deze maand*

Voeding Sup-lement

- [een link](#) - *De weldaad van appelazijn..!*
- [een link](#) - *Kruiden en specerijen voor je gezondheid*

En verder:

- [een link](#) - *Uitgelicht: "Genees tandbederf" door Ramiel Nagel, te bestellen via Agaphe*
- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes*
- [een link](#) - *Hou jij van jezelf?; bron Marian Palsgraaf*
- [een link](#) - *De OPSTEKER*

Den Helder 2013 lezing "Omzien naar elkaar"

door Amnyi Trulchung Rinpoche

Amnyi Trulchung Rinpoche, een lama uit Tibet, komt een lezing in Den Helder geven. Dit is voor Den Helder een unieke kans om kennis te maken met een echte monnik. Entree €7,50 een deel van de inkomsten is bedoeld voor de huur van 't Wijkhuis en het overige wordt geschonken aan Rinpoche en de stichting Rigdzin van het VISTA project.

Omzien naar elkaar

Zonder mededogen kunnen we niet overleven. Zonder omzien naar de ander, leven we alleen voor onszelf. Terwijl we zonder de ander geen gelukkig mens kunnen zijn.

In het boeddhisme is de beoefening van bodhichitta of mededogen, de belangrijkste les van het leven.

Tijdens deze lezing zal Amnyi Trulchung Rinpoche ons stap voor stap uitleggen wat mededogen is. Maar ook hoe we onze alledaagse ervaringen kunnen gebruiken om mededogen te ontdekken en te ontwikkelen.

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

Bij alle activiteiten van Agaphe is er speciaal een tafel met boeken, de zogenaamde 'ruiltafel' gereserveerd.

De oorspronkelijke boeken zijn boeken geweest van een dierbare vriendin die ze ons heeft nagelaten om te verkopen bij onze activiteiten. Wij hebben ervoor gekozen om haar er blijvend bij te betrekken door een ruiltafel te creëren en hebben het ruilsysteem in het leven geroepen.

Een boek kan worden geruild als je dit uit hebt wat anders uiteindelijk in een boekenkast verdwijnt tussen andere gelezen boeken. Het schept de mogelijkheid de "lessen" door te geven en daarbij een boek in handen te krijgen wat misschien op je ligt te wachten.

Gun je boek een tweede leven waar je en ander plezier mee kunt doen. Uiteraard zijn dit boeken met gerelateerde thema's die je bij onze activiteiten terugvindt.

Dus neem je gelezen boeken, met gerelateerde thema's, mee naar al onze activiteiten.

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

Vrijdag 31 mei, 20.00–22.00

Noorderlicht
Kanaaldijk 140, Koedijk (NH)

Zaterdag 1 juni, 16.30–21.30

Groene Kerkje incl. lichte maaltijd
Noordeinde 28, Lambertschaag (NH)

Zondag 2 juni, 14.00–16.30

Rotterdam Buddhist Centre
Schiekade 538, Rotterdam

Zondag 9 juni, 14.00–16.30

Rotterdam Buddhist Centre
Schiekade 538, Rotterdam

Woensdag 12 juni, 17.00–21.00

Bodhisattva incl. lichte maaltijd
Prins Alexanderweg 54b, Huis ter Heide (Zeist)

Vrijdag 14 juni, 19.30–21.30

Taracentrum
Surmenhuizerweg 21, Eenigenburg (NH)

Zaterdag 15 juni, 10.00–16.30

Taracentrum
Surmenhuizerweg 21, Eenigenburg (NH)

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

Amnyi Trulchung Rinpoche
Lezingen in Nederland 2013
www.amnyitrulchung.org

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

***Qigong, je goed voelen door goed te voelen
met Frank & Gerrie van Tai chi & Qigongschool Balans***

**Datum: zondag 2 juni
Aanvang: 10.45 – 16.30 uur
Kosten: €55,- inclusief soep, zelf lunchpakket meenemen. €45,- voor deelnemers van
de opleiding van Tai chi & Qigongschool Balans
Locatie: Weereweg 28 a, Lutjewinkel**

[Klik hier voor meer informatie](#)

***Lezing "Omzien naar elkaar"
door Amnyi Trulchung Rinpoche***

**Datum: zaterdag 8 juni
Aanvang: 19.00–21.30 uur
Kosten: €7,50
Locatie: 't Wijkhuis, Texelstroomlaan 5 1784 EA Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Workshop Spirituele aromatherapie

**Datum: maandag 10 juni
Aanvang: 19.00 – 22.00 uur
Locatie: *Elements Cosmetics in Waarland***

[Klik hier voor meer informatie](#)

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

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

Overzicht Gezond Verstand Avonden

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

Verzamelde nieuwsberichten

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.

Verandering in allerlei wantoestanden

Via email kun je post binnenkrijgen waar je niet blij van wordt. Zo ontving ik een petitie om te tekenen tegen de komst van een Mega Kippenstal in Noord Holland. Ik word hier zo droevig van. En bedacht een paar "omdenk" kreten als Gelukkig leeft een plofkip maar 6 weken en zolang wij plofkippen kopen voldoet de megastal in een bepaalde behoefte.

Toen herinnerde ik me een aflevering van Over de kop <http://www.uitzendinggemist.nl/> waarin uitgelegd wordt dat filmpjes van Sire niet werken maar over de BOB wel: een goed voorbeeld doet goed volgen. Dus in tegenstelling waarbij gehoopt wordt dat het filmpje een stukje bewustwording teweeg brengt, doet het dat juist niet. Dus is het beter met creatieve oplossingen te komen i.p.v. te laten zien wat de gevolgen zijn van de handelingen.

Ik heb het idee dat het lijkt dat het ondertekenen van allerlei petities weinig zoden aan de dijk zet. Deze gedachte komt voort uit het feit dat er te kort aandacht wordt gegeven aan de resultaten hiervan, wat maakt dat mensen ook tekenen moe worden. Ook voelt het wat simpel, ik teken en heb zo mijn bijdrage gedaan. Ik geloof erin dat het verder gaat. Het gaat om de intentie waarmee ondertekend is wat sowieso voor een bijdrage zorgt, in ieder geval in het bewustwordingsproces van de ondertekenaar. Wat ook meespeelt, is dat de werkelijkheid van de petitie te ver van ons af staan, in letterlijke en figuurlijke zin. We worden niet genoeg geraakt om te willen en te zorgen dat, in het geval van deze petitie, de stal er niet komt. Behalve plofkippen worden er via internet zorgen gedeeld over de instorting van "het naaiatelier" in Bangladesh nu ook over plofvarkens en de producten van Monsanto. Dit zijn voorbeelden van de gevolgen van het massaal produceren. Met z'n allen kopen en eten we deze producten en dus zijn we bewust/onbewust mede schuldig aan de gevolgen hiervan. Ik typ bewust 'onbewust' omdat we niet bij machte zijn als we al andere keuzes kunnen maken hiermee als individu het systeem kunnen beïnvloeden. Maar ook, hoe vaak krijgen we deze producten of ingrediënten van deze producten onbewust binnen. Immers, niet al deze producten worden even zuiver gelabeld.

Met dit in mijn achterhoofd probeer ik zo goed mogelijk te leven. Ik probeer zo bewust mogelijk mijn boodschappen te doen en maak zo nu en dan keuzes waar mijn lijf niet gelukkig van wordt.

Zo geniet ik dan van lekkernijen, waarbij je je kan afvragen als je van alles weet over wat je binnenkrijgt of je dan nog kunt genieten. Sterker nog, het lichaam kan het zien als een aanslag op het gezondheidssysteem. Tja, dat zijn dan momenten waar ik op dat moment liever niet aan denk en me voorstel dat mijn immuunsysteem het juiste met mij voor heeft en dat mijn lichaam zorgt dat alle afvalstoffen worden afgevoerd.

Ook ik doe mee en zwicht af en toe voor een aantrekkelijk koopje, zo dat de uitbuiting in de kleding industrie ook hiermee in stand wordt gehouden.

Dus ja, onbewust en bewust maken wij ons hier allen schuldig aan. Doordat we niet dagelijks zelf met de omstandigheden waarin de naaisters zich bevinden, worden geconfronteerd, heeft het voor ons geen noodzaak om eerder genoemde kleding niet meer te kopen. Sterker nog, hoe herkennen we de kleding die ontstaan zijn uit, noem het gerust, slavenarbeid. Gaan we nog een stapje terug, waar komen deze stoffen vandaan, onder welke omstandigheden worden deze gemaakt? Hoe biologisch is nog een biologisch kledingstuk?

We kunnen eventuele schuldgevoelens afschuiven onder het mom van dat het met ons financieel ook slechter gaat en moeilijker wordt om ons eigen hoofd boven water te houden. Steeds meer kijken we naar onze eigen portemonnee en worden we blij van allerlei koopjes die we goedkoper kunnen krijgen dan de oorspronkelijke prijs te betalen.

En wat als de naaisters in het buitenland een goed loon gaan krijgen, wordt eerlijke kleding die uiteindelijk in de winkel terecht is gekomen in zijn totaliteit duurder? En wat doet dat met de verkoop van die winkel?

Deze vraag kun je ook doortrekken naar de overige producten die eerder genoemd zijn. Als de plofkip niet meer verkocht wordt, kopen we dan automatisch biologische kippen die een beter leven hebben gehad?

Wat zullen de gevolgen zijn op economische gebied als het product een andere prijs gaat krijgen?

Voor de consument betekent het duidelijk keuzes maken. Kun je een product wel of niet betalen. Dit besef doet het bewustwordingsproces groeien.

En voor het product geldt: meer waarde naar zijn geld.

Een mooie wending als ieder krijgt waar hij/zij recht op heeft.

De situatie zoals die nu is, is zo gegroeid. Het is niet zo dat wij, als consument, gevraagd hebben om goedkope kip die in een korte tijd klaargestoomd wordt voor de slacht en om de kosten te drukken beperkte leefruimte krijgt. Wij zijn meer vlees gaan eten en om snel aan deze behoefte te voldoen is het plofdier geboren. Dit is mogelijk gemaakt door de overheid met haar regels en het verstrekken van subsidie; het over en weer schuiven van de financiën. Gelukkig zijn er boeren met het hart op de juiste plek die juist weer kleiner willen worden en de dieren meer ruimte gaan geven, terug naar het oorspronkelijke boeren.

Ga als vleesleverancier niet zeggen dat wij vragen om goedkoop vlees. Aan goed vlees hangt een prijskaartje wat de consument zonder morren betaalt als er geen andere keuze is. De dieren krijgen de ruimte om dier te mogen zijn en onacceptabel geworden dierenfabrieken verdwijnen. Van onderaf betekent het als wij massaal stoppen met het kopen van de plofdieren, het geen zin heeft om de Mega Stal te bouwen.

Wat maakt dat deze dieronvriendelijke bedrijven toestemming krijgen om te bestaan? In hoeverre werkt het mee als een bedrijf een bijdrage levert aan werkgelegenheid?

Als gevolg hiervan kijk ik met grote zorg naar de verzorging/behandeling van de dieren. Hoe liefdeloos en respectloos zijn de mensen geworden die werken in dit soort fabrieken. Dieren zijn een product geworden. We raken van onszelf verwijderd, in deze tijd draait alles om werk hebben of behouden. Eigen normen en waarden vervagen, bijna ongeacht wat we hiervoor moeten doen of laten.

Ik stuur hen licht, zodat ook het licht in de mensen die in duisternis werken, kan gaan schijnen.

Wat betekent het dat ik droevig wordt van het verhaal over plofkippen. Heeft het te maken met dat ik mezelf schuldig voel aan het feit dat ik er onbewust aan meewerk (eet ik niet zonder het bewust te zijn plofkip, wie zegt mij waar de kip vandaan komt die ik krijg in een restaurant?) en er niets aan kan doen om het te voorkomen wat me dan een gevoel van onmacht geeft? Of zal het verder gaan waarbij ik ook niet even aardig ben voor het dierenleven om me heen?

Of dat ik ook mens ben net als de mens mens is die verzint dat er behoefte is aan een Mega Stal? Dus hoe kan ik en mag ik oordelen? Ik kan alleen maar verantwoordelijk zijn voor de gevolgen van mijn uitspraken, mijn gedrag en mijn handelen.

Door de protestacties verandert er hoog waarschijnlijk niets, we zijn meer gebaat bij ludieke acties die een diepe indruk achterlaten als bijv. <http://www.youtube.com/>

Hoe mooi is het als er op diverse plekken groepen gaan ontstaan die zich op een positieve manier bezig houden met acties. Het is tijd voor vernieuwing, meer en meer wordt duidelijk dat de politiek zoals die bedreven wordt niet meer werkt. Hoe nijpender de situatie hoe duidelijker het wordt: we dienen op te komen voor onze eigen vrijheid.

Ik hoor steeds meer mijn droom uitgesproken worden door anderen. Om te weten waar ons voedsel vandaan komt, zullen we naar zelfredzaamheid moeten gaan. Wanneer dorpen en steden zichzelf gaan bedruipen, komt er werk voort uit het voorzien van eigen voedselproductie, het telen, verbouwen en verkoop van eigen voedsel. Dit kan doorgetrokken worden in het verbouwen van grondstoffen voor het produceren van een lokale kledingmarkt. We zijn in een fase zijn aangeland dat we, zo voelt het voor mij, op allerlei gebieden aan het afpellen zijn. We keren terug naar leven en laten leven met respect naar elke vorm van leven.

We kunnen met elkaar, door de krachten te bundelen, veranderingen realiseren. <http://www.youtube.com/>

Monsanto is een verhaal apart. Waar boven de dierenwereld en de wereld ver van ons vandaan wordt geraakt, komt het nu eng dichtbij waarbij èn plant- dier- èn mens wordt geraakt. Daarom wilde ik letterlijk mijn steentje bijdragen aan March Monsanto 25 mei door hierbij aanwezig te zijn. Door een massale opkomst wordt duidelijk gemaakt dat de werkwijze van Monsanto niet getolereerd en de manipulatie niet langer geaccepteerd worden. Ook zou de aandacht getrokken kunnen worden van vele niet wetenden zodat zij kennis kunnen nemen van de praktijken van Monsanto.

Protest kan staan voor agressie en geweld, daarom is het qua energie veel krachtiger om te demonstreren 'voor' dan te protesteren 'tegen' iets.

De demonstratie March Monsanto op de Dam in Amsterdam had beiden elementen in zich. Het was een samenkomst van gelijkgestemden. Er waren sprekers die hun zorg, boosheid en hoop uitten. Door deze te delen leek de samenkomst voor de mars op een vredesdemonstratie. De groep Global Guerrilla Gardening stond met bakjes aarde en biologische zaden en deelde deze uit. Er waren bijzondere ontmoetingen en fijne gesprekken. Hoe bijzonder: tijdens de meditatieflashmob brak de zon door..

Wat is Monsanto:

Monsanto is een multinational met veel macht in veel landen en daar wurgcontracten afsluit met boeren die verplicht zijn onvruchtbare zaden af te nemen. Dit verdient meer bekendheid. Ook dat het bedrijf een gevaarlijk bestrijdingsmiddel als Roundup heeft ontwikkeld.

En dit bedrijf heeft meer in zijn mars: de strategie niet geld heeft macht, maar diegene die de macht heeft over zaden heeft invloed over voeding en dus macht over de wereld, leek te werken. Grote groepen mensen worden dit meer en meer bewust en komen in opstand. Tegelijkertijd is het belangrijk te beseffen dat Monsanto maar één van de velen manipulators is. Valt dit bedrijf weg, is dan het probleem opgelost? Ik denk het niet, daarom denk ik dat zuiver labeling van de producten belangrijker is zodat we onze keuze vrijheid behouden. Deze keuze vrijheid zorgt dat we zelf bepalen wat we tot ons willen en kunnen nemen. Zolang we keuzes hebben en onze vrije wil behouden, kunnen we ons niet laten manipuleren. Blijf wel op de hoogte en lees je in zodat je je keuzes zuiver zijn.

P.S

En zie daar het voorlopige resultaat van het tekenen van de petitie tegen de komst van een megastal voor kippen: <http://www.dichtbij.nl/noordkop/regionaal-nieuws/>
Dus iedereen kan op zijn manier een bijdrage leveren aan een verandering.
De verandering in jezelf maak jezelf!

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*.

Lessen uit onze omgeving

Ik hoor en merk dat er veel onrust heerst, onrust bij de mensen zelf, in gezin, familie sferen en op het werk. De verandering van de tijd is de oorzaak van de chaos, hoor ik dan. Hoe kun je zo dicht mogelijk bij jezelf blijven zonder de oorzaak buiten jezelf te zoeken. Door terugkerende situaties komen we in een vicieuze cirkel en gaan erin geloven dat de oorzaak ook buiten onszelf ligt.

Is dat zo? Komen niet juist nu vele schaduwkanten van ons naar boven die we herkennen in de buitenwereld? Ik geloof dat je schaduwkant of situaties waardoor je getriggerd wordt alles met jezelf te maken hebben. Van je schaduwkanten kun je leren. Ook kun je een situatie aantrekken, net zolang totdat je de les hebt geleerd.

Wat leren we hiervan? Is het niet zo dat gelijk lijkende situaties er zijn omdat we op dezelfde manier naar de situaties kijken? En zijn deze situaties er niet om je te laten kijken naar je eigen leerproces? Wat zeggen deze jou en wat is de onderliggende gedachte? Komt deze voort uit angst of liefde. Je kunt met dit inzicht gaan spelen en met andere ogen kijken naar het proces.

Ook geloof ik dat ieder zijn uitdaging nodig heeft om door deze fase heen te komen, net zoals ik de mijne nodig heb. Het spirituele geeft mij meer zin aan mijn leven wat ik nodig heb om te groeien.

Ik lees veel mystieke berichten en berichten over esoterie en deel dat. Maar de waarheid kennen doe ik niet, wel gebruik ik meer en meer mijn zintuigen en is de uitdaging hier meer op te vertrouwen. Ook ik word keer op keer getest, zo zie ik dat maar. Kan ik in een nieuwe/heftige situatie ook dicht bij mezelf blijven zonder in de emotie te schieten? En zet ik mijn hulpbronnen in die ik denk als deel in mijn wezen te hebben geïntegreerd? Via mijn valkuilen weet ik dan, dat ik ook mijn hulpbronnen nadien kan inzetten zodat ik dat stuk waar ik mee ben geconfronteerd kan helen.

Mijn hulpbronnen zijn de vragen van Byron Katie, het boek: Een ongewoon gesprek met God en mijn eigen vorm de Spiegel.

Hoe meer je in verzet gaat hoe meer je vasthoudt aan je eigen gedachten over de situatie. Wanneer je deze los kan laten zul je de situatie anders ervaren. Zie je dezelfde situaties als uitdaging verdwijnt dan de stress en vermoeidheid?

Het is aan jou hoe je hiermee om wilt gaan.

Gregg Braden - The 7 Essene Mirrors

<http://www.youtube.com/watch?v=EiBsczafvaA&list=PLA65709A105832FE1>

Een beetje moed van Oregano

Oregano (*Origanum Vulgare*) of: wilde marjolein is veruit de krachtigste en sterkste van de majoraansoorten en wordt niet heel vaak gebruikt bij aromatherapie thuis.

Maar Oregano etherische olie heeft krachtige therapeutische eigenschappen die kunnen worden ingezet bij de behandeling van diverse kwalen en het bevorderen van je welzijn.

Zoals bijna alle pure etherische oliën van goede kwaliteit is [Oregano](#) olie zo sterk geconcentreerd dat het irritatie zou kunnen geven bij gebruik op de huid.

Aromatherapeuten adviseren daarom deze olie alleen in kleine doses te gebruiken, en niet bij zwangeren of kleine kinderen op de huid te gebruiken.

De naam is afgeleid van het Griekse 'oros' (berg) en 'ganos' (vreugd).

Mensen die Griekenland bezocht hebben, waar Oregano de heuvels bedekt en de zomerlucht een zoet-pittige geur geeft, zullen dat herkennen. Volgens de legenden heeft Aphrodite deze geur gecreëerd als symbool voor geluk. Bruidsparen werden dan ook gekroond met slingers van Oregano.

De Grieken hielden van de geur, en gebruikten deze na een bad om op het voorhoofd en in de haren te masseren.

Van oudsher – in het oude Egypte al – was het bekend dat Oregano een zeer effectief ontsmettend middel is. Het is een van de beste bacterie- en parasietendoders. Uit recent onderzoek is gebleken dat het ook de Salmonella bacterie onschadelijk kan maken. Het wordt dan ook in voedingsmiddelen verwerkt.

Vroeger stopten de melkmeisjes wilde marjolein bij de bussen verse melk om de zoetheid ervan te bewaren bij onweer.

Tegenwoordig wordt aangeraden het weer te kweken in de tuin om bijen en vlinders aan te trekken.

In de aromatherapie wordt Oregano ingezet om het immuunsysteem een boost te geven, bijvoorbeeld bij/na griep en verkoudheid.

Als je vermoeid bent geeft het weer nieuwe energie.

Ook kan het verlichtend werken bij spijsverteringsklachten. Oregano olie werkt kalmerend en harmoniserend, en als je het gevoel hebt 'alles te hebben gegeven', helpt zij, even pas op de plaats te maken, aan te sterken en daarna met een helder hoofd en frisse moed weer op pad te gaan.

De plantboodschap van Oregano is: 'Ik schenk je kracht en moed'.

Aromatip: je kunt een heerlijk kruidenbultje of potpourri maken met gedroogde Oregano, of door op een kruidenzakje enkele druppels Oregano e.o. te druppelen.

Let op: niet gebruiken op de huid bij zwangerschap of kinderen.

Aromatherapie voor iedereen!

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

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

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

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

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

<http://www.elementsaromatherapy.nl>

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

Ego voorbij

Vroeger: Ik wil wat iets nalaten, iets. Mensen binden. Agaphe als stichting kan een platform zijn. We doen het met elkaar en voor elkaar.

Nu: Gaat het om wat ik doe of wie ik ben. Gaat het wel om mij? Ik wil wel een aanspreekpunt zijn maar niet het gezicht.

Vroeger: Ik wil dingen delen en organiseren, iedereen behandel ik zo gelijk mogelijk. Om te delen is er een actief publiek nodig die mee anticipeert.

Nu: Er is een beperkte groep die actief is. Het is lastig mensen te activeren terwijl er zoveel kennis in de mens is. Helaas wordt er te weinig gebruik gemaakt om vrij kennis met elkaar te delen.

Vroeger: *Als ik ontvang (bijv. als mij een gratis lezing, workshop of behandeling wordt aangeboden), kan ik dan ook geven? Mijn dilemma: gratis kaartjes weggeven betekent voor ons het missen van inkomsten. Doordat wij laagdrempelig bezig zijn, en niet in het rood willen staan, is er niet veel ruimte om hierin te investeren en uitzonderingen te maken.*

Nu: Ik hoef niet aardig gevonden worden om hetgeen ik organiseer.

Nu: Inzien dat er verschillende belangen zijn waarbij integriteit en gebruiken maken van of zelfs iemand misbruiken om zijn kwaliteit, in elkaar kunnen overvloeien. Laat ik het gebeuren dan moet het een hoger doel dienen en ik het voor mezelf kunnen verantwoorden (bijv. een deelnemer toestaan die goed kan zijn in zijn werk maar op persoonlijk vlak de klik mist).

Vroeger en nu: Me afvragen hoe kun je rechtvaardig zijn en blijven als er verschillende belangen zijn en iedereen tevreden wil stellen?

Vroeger: *Ik wil dat Agaphe het onderscheid kan maken tussen de vroegere en huidige activiteiten. De beurs zou een andere insteek krijgen waarbij het gaat om het samen neerzetten (zonder deelnemers en bezoekers is er geen beurs) vanuit een juiste intentie waarbij de inkomsten niet de hoofdmoot is.*

Nu: Het besef dat deze verandering misschien voor enkele bezoekers het verschil maakt. Bezoekers beseffen vaak niet wat voor werk er in zit voor een beurs er staat.

Als er voor een betrokkene organisatorisch iets niet in orde is, wordt dat vaak onderling (op de werkvloer) besproken en bereikt het ons als organisatie niet. Dit zorgt voor een vervelend gevoel en mogelijke onrust wat blijft hangen bij die persoon. Zodra wij erin gekend worden, kunnen wij onze bedoeling uitleggen en is het misverstand vaak snel opgelost.

Als de sfeer goed is, maakt het voor de bezoeker niet uit door wie bepaalde festiviteiten zijn georganiseerd. Ik moet niet de illusie hebben dat onze vaste bezoekers onze beurs als enige beurs bezoeken. Het gaat niet om Agaphe, het gaat om het aanbod waar de bezoeker op afkomt.

Nu: Het verschil maken voor wat betreft het organiseren van lezingen geldt hetzelfde. Er was een tijd dat er weinig activiteiten en lezingen georganiseerd werden, die ook nog betaalbaar waren. Tegenwoordig raakt het potentiële publiek versnipperd over de verschillende activiteiten die georganiseerd worden. Het is steeds meer een uitdaging om een juist moment te prikken.

Ofwel, het lijkt ook crisis in activiteiten land.

Ik denk dat de oplossing ligt in het bundelen en uitwisselen van krachten. Het is goed dat er steeds meer lezingen gehouden worden die de mensheid dienen. Meer mensen worden wakker. We hebben elkaar nodig om veranderingen op hoger door te kunnen voeren. Soms kan een enkeling het verschil maken, maar dat is voor weinigen weg gelegd. Vervolgens heeft deze enkeling volgers nodig. En als wij dan die volgers zijn, kunnen we veranderingen tot stand brengen. Samenwerken en uitwisselen wordt het motto. Dus niet bang zijn voor versnippering maar doe als de meubelboulevard. Het publiek komt vanzelf en de informatie bereikt meer mensen dan als je als eenling ploetert om de mensheid te willen bereiken.

Trouw zijn en betrokkenheid is een uitdaging van deze tijd voor werkgevers naar de werknemers, verenigingen naar hun leden, winkeliers naar hun klanten, behandelaars naar hun cliënten enz. Er zijn teveel keuzes zodat de mens gaat shoppen. Dit heeft zijn voordelen om te weten wat er te koop is en om erachter te komen wat het beste bij diegene past. Tegelijkertijd verflauwt de betrokkenheid. Als er een bedrijf failliet gaat, kiezen we toch een ander bedrijf. Alleen komen we nu op een punt dat we onszelf in de vingers snijden. De arbeidsmarkt lijkt te verkleinen, de crisis jaagt ons op. Er komt meer onrust en we durven elkaar minder te vertrouwen. Zo komen we in een neerwaartse spiraal. Dit kunnen we doorbreken door opnieuw samen te werken. Vertrouwen in elkaar opbouwen vanuit wederzijds respect. Misschien herken jij bovengaande dilemma's vanuit jouw situatie gezien.

We gaan inzien hoe belangrijk vrijheid is en we onze eigen keuzes kunnen maken. Helaas is o.a. de farmacie, Monsanto, de overheid nodig om dit te laten inzien.

Crisis kan een zegen zijn om krachten te bundelen, om vanuit een eenheid de huidige standaard te doorbreken.
Vanuit allen één.

Affirmatie van deze maand:

Wie het kleine ziet, heeft inzicht. Wie in zachtheid verblijft, heeft kracht.
Lao Tse

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 weldaad van appelazijn..!

2013 © WantToKnow.nl

Volgens onderzoekers is [appelcider-azijn](#) een natuurlijke schat van weldaad, die ervoor zorgt dat je lichaam gereinigd wordt; het werd al gebruikt als smaakversterker in Babylonië, zo'n 5000 v.Chr. Ook bij de Egyptenaren vond men [bewijzen](#) van het gebruik van appelazijn in de periode van 3000 v.Chr en ook vanuit de Chinese cultuur is het al bekend uit geschriften en recepten van 3000 jaar geleden.

Van appelazijn is aangetoond dat het anti-septische eigenschappen bezit, evenals anti-biotische processen. Wanneer appelazijn bijvoorbeeld over rauw vlees wordt gesprend, begint de azijn direct zijn werk te doen, door bederf-stimulerende [bacteriën](#) te doden. Maar je weet dat er ook goede bacteriën zijn, toch? In dat kader is het bewezen dat appelazijn gebruikt kan worden als een natuurlijke balansversterker van je pH-balans (zuurteregelaar), wanneer je er je gezicht mee wast, in een verdunde oplossing.

Appelciderazijn zou verplicht aanwezig moeten zijn in elk huis. Het heeft een enorm aantal toepassingen en het is onverslaanbaar ophet gebied van gezondheid. Appelazijn is anti-schimmel, anti-virus en anti-bacterieel.

Een heel simpel recept om te gebruiken, simpel door het elke paar dagen te drinken is het volgende recept:

2 eetlepels met appelazijn

2 eetlepels natuurhoning (of biologische ahornsiroop)

1 kopje gezuiverd water (bijvoorbeeld bronwater)

Om je lichaam te zuiveren, kun je dit 3 tot 4 weken lang om de paar dagen drinken.

De werking van dit drankje zal zich manifesteren in:

het voorkomen van griepverschijnselen en maagaandoeningen
het oplossen van niersteentjes
het ongift het lichaam van zware metalen en andere giften
het reguleren van de zuurbalans in je lichaam
het ontspannen van de keel-, neus- en oor-luchtwegen
het ontspannen van de maag, waardoor maagzuur zal verminderen
het ontspannen van astmatische bronchitis
het verdwijnen van allergieën
het verminderen van gal
het verlagen van glucoseniveaus bij diabetes.
het verminderen van lichaamsgewicht, door afbraak van vet en eetlustvermindering
het verminderen van migraine
het verminderen van druk op de luchtwegen en luchtweginfecties
het verlagen van bloeddruk
het verlagen van cholesterol
het verminderen van ontstekingen en reumatische verschijnselen

Maar appelazijn kan ook simpel extern worden toegepast op je lijf. Dit is een middeltje dat onze voorouders met veel succes toepasten. Je maakt heel simpel een toepassing van appelazijn, door een mix te maken van 50/50 appelazijn en water. Dep dit mengsel met een schone katoenen doek (bijv. theedoek), of dompel de doek en wring hem uit of spray met een spuit het mengsel van azijn en water in de lucht.

De toepassingen hiervoor:

ontspant insectenbeten
conditioneert je hoofdhaar (en zorgt voor minder klitten!)
perfecte toepassing op voet- en vingernagelschimmels!
op de hoofdhuid (bijv. huidplaque)
schoonmaken van schimmel-, bacteriële- en virale aandoeningen
helpt je van wratten af te komen. (een doordrenkt katoenen lapje 1 week op de wrat laten zitten met pleister)
helpt om acne te reduceren en/of te voorkomen (zorg dat het niet in je ogen komt..!)
balanceert de vaginale zuurgraad en helpt tegen gisting (douche met 1 theelepeltje azijn en 2 kopjes water)
Het geheim van de inname van appelazijn ligt een beetje in de vergelijking met het voor de eerste keer drinken van thee of bier; je moet even aan de smaak wennen..! Maar je zult merken dat je het mixje op een gegeven moment lekker zult gaan vinden (net zoals bijvoorbeeld ook met een kruidenthee waar je even aan moet wennen!) Het toepassen op de huid die erg gevoelig is, bijv. na een insectenbeet, kan brandgevoel opleveren. Wees niet bang, maar pas het dan ook zachtjes toe, zeker bij kinderen en zorg voor de juiste verdunning. (50/50 azijn/zuiver water)

Er zijn nog veel meer toepassingen voor appelazijn, waaronder die voor huisdieren, tuintoepassingen, badkamerreiniging en toepassing in de was. Zelfs bij je autoschoonmaak kun je het gebruiken..! Zorg voor een voorraad van een paar flessen, zodat je de appelazijn altijd bij de hand hebt. En natuurlijk is het logisch dat je een biologische appelazijn koopt! Appelazijn is goedkoop, gezond en een bijzonder natuurlijk hulpmiddel!

Cleaning Fruit - Chemical-free and EASY!



Fill sink with **water**, add 1 Cup of **Vinegar**, and Stir. Add all fruit, and Soak for 10 minutes. Water will be dirty, and fruit will sparkle with no wax, or dirty film. Great for Berries too, as it keeps them from molding. Do this with strawberries, and they last for weeks!

SHARE this post with your friends!

Kruiden en specerijen voor je gezondheid

Door Juglen Zwaan

Kruiden en specerijen kunnen niet alleen het eten onweerstaanbaar lekker maken, ook kunnen ze bijdragen aan een enorme verbetering van je gezondheid. We zetten de meest geneeskrachtige kruiden op een rijtje.

Kruiden bevatten vaak grote hoeveelheden geconcentreerde antioxidanten en andere bioactieve stoffen. Flavonoïden kunnen je gezondheid een flinke duw in de goede richting geven en zelfs levensverlengend werken. Gedroogde of verse kruiden kunnen immuunverhogend zijn en een antiseptische werking hebben. Kruiden bevatten per 100 gram meer antioxidanten dan groente en fruit!

Basilicum

Ook wel koningskruid genoemd, basilikos is Grieks voor koning. Het kruid komt oorspronkelijk uit India. Het kruid schenkt mentale helderheid en werkt positief op de spijsvertering door onder meer parasieten te doden. Heerlijk in Italiaanse gerechten.

Dille

De naam "Dille" is oud-Saksisch voor 'in slaap wiegen'. Het heeft een gunstige invloed op de slaap. Dit kruid is erg rijk aan vitamine C en lekker over vis. Dit is in Scandinavië een van de populairste kruiden in de keuken.

Geelwortel

Ook vaak Curcuma, Kunyit, Temoe lawak, Koenjit, Koenir, Haldi, Turmeric of Pallilo genoemd. Wordt regelmatig ingezet in de strijd tegen kanker. Zeer antioxidantrijk. Onderdeel van kerrie.

Gember

Gember is een krachtige smaakmaker dat kalmerend werkt op de spijsvertering. Daarnaast werkt deze wortel zuiverend, ontspannend en ontstekingsremmend.

Kaneel

Werkt antiseptisch, krampwerend en verwarmend. Goed te gebruiken bij kouwelijkheid en bij darmproblemen. Kaneel heeft een gunstige werking op de bloedsuikerspiegel. Kies wel voor de Ceylonkaneel, want andere kaneelsoorten kunnen juist kankerverwekkend zijn bij veel gebruik.

Knoflook

Werkt cholesterolverlagend en helpt bij de bestrijding van infecties. Krachtige smaakmaker. De werking is rauw het sterkst. Als de knoflook even een kwartier heeft kunnen 'ademen' alvorens het gegeten wordt zijn er stoffen gevormd waardoor de medicinale werking nog krachtiger is.

Koriander

Werkt remmend op ontstekingen, bacteriën en schimmels. Het is ook een krachtige ontgifter van zware metalen. De smaak is fris en wordt vaak gebruikt als aanvulling op soepen en sauzen.

Kruidnagel

De smaak is erg sterk en fris en wordt vaak als onderdeel verwerkt in curries. Kruidnagel bezit de eerste plek op de lijst van meest sterke antioxidantrijke kruiden. Kruidnagel bevat de stof eugenol, dat een ontstekingsremmende en pijnstillende stof is en werkzaam is bij tandpijn. Kruidnagel is lekker in sauzen, stoofschotels en speculaas.

Lavas

Ook wel de maggiplant genoemd. Prima vervanger van zout in soepen, salades en warme maaltijden. Het kruid bevat fytonutriënten zoals coumarinen en psoralen die heilzaam inwerken op je gezondheid. Ook de aanwezige carvacrol werkt sterk bacteriedodend.

Mierikswortel

Is een pittige wortel, dat familie is van mosterd en radijs. In Japan wordt het ook wel wasabi genoemd. Er zit erg veel vitamine C in en is rijkelijk voorzien van de nodige mineralen. Werkt verlichtend bij jicht en artritis en is goed voor de luchtwegen.

Mosterdzaad

Zeer pittige smaak. Het kruid bevat glucosinolaten die een positieve werking hebben in de strijd tegen kankercellen. Het is zeer rijk aan de mineralen seleen, fosfor, mangaan en magnesium. Het bevat ook tryptofaan wat goed is voor een opgewekte stemming.

Oregano

Werkt ontstekingsremmend en zit boordevol antioxidanten. Als je dit regelmatig nuttigt dan kun je profiteren van de sterke antibacteriële werking. Het is rijk aan vitamine K, ijzer en calcium en lekker in bouillon en Italiaanse tomatensauzen.

Pepermunt

Ook wel munt, mint of pepermunt genoemd. Het heeft een kalmerende werking op de darmen en wordt veel als thee gedronken. Mensen met het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) doen er goed aan regelmatig muntthee te drinken van verse bladeren. Bij de Turk zijn deze bladen vaak voordeliger dan in de supermarkt. Bewaar de verse munt in een natte theedoek om het langer goed te houden.

Peterselie

Wordt vaak ingezet als garnering omdat het er leuk uitziet, maar eigenlijk is peterselie zeer gezond. Peterselie is zeer rijk aan belangrijke mineralen, maar ook aan vitamines zoals het immuunverhogende vitamine C. Het helpt bij het detoxen en past qua smaak bij zeer veel gerechten. Reden genoeg om dit dagelijks aan je maaltijden toe te voegen.

Rozemarijn

Is een sterk geurende plant met een krachtige smaak.

Rozemarijn heeft direct genuttigd een oppeppend effect en stimuleert de bloedcirculatie.

Rozemarijn wordt ook toegepast als thee of massageolie. Het wordt vaak ingezet om hoofdpijn te bestrijden.

Salie

Salie is zeer geneeskrachtig en zuiverend. De Latijnse naam is Salvia en dat betekent "heilzaam". Deze heilzame werking uit zich in een antibiotische werking. Het kruid domineert snel in de smaak. Je kunt het inzetten als verlichter bij verkoudheid in de vorm van een hoestdrank of thee. Het is een echte verkikker voor de hersenen.

Selderij

Bevat grote hoeveelheden vitamine C en B. Werkt bloeddruk- en cholesterolverlagend. Je kan dit prima rauw eten in salades of aan soepen toevoegen. Je kunt er ook makkelijk een dip snack van maken op een feestje. Selderij geeft energie omdat het zeer mineraalrijk is.

Tijm

Bezit antibacteriële en antiseptische eigenschappen. De werkzame stof is 'thymol'. Volgens sommigen zou dit kruid tegen een kater werken. Ook houdt het keelpijn en ontstoken tandvlees op een afstand.

Vanille

Is een Orchidee-achtig plantje. Het wordt erg veel ingezet als smaakmaker, maar het is ook ontzettend gezond omdat het rijk is aan antioxidanten. Pas wel op dat je de echte vanille te pakken krijgt, er wordt nogal wat synthetische vanille aangeboden dat de gezondheidsvoordelen niet heeft.

Als je kruiden combineert dan wordt de werking vaak versterkt. Kies daarom voor kruidenmengsels zoals Chinees 5 kruidenpoeder, massala, Italiaanse kruiden, kerrie, Provençaalse kruiden, Thaise kruiden of chilipoeder.
Eet smakelijk!

Uitgelicht: Genees tandbederf

hoe een vader op natuurlijke wijze het gebit van zijn peuter redde

Auteur: Ramiel Nagel



De dochter van de auteur begon op de leeftijd van 1 jaar aan cariës te lijden. Ook in zijn eigen gebit zaten in diezelfde periode een stuk of 4 gaatjes. Ramiel weet uit eigen ervaring, wat het is om last te hebben van stress om tandbederf. Erger dan de stress over zijn eigen gaatjes, waren de snel rottende tandjes van zijn dochttertje, waar hij machteloos tegenover stond.

Zoals de meeste mensen, wist hij niet wat er mis was. Hij dacht dat ze gezond aten. Toen zijn dochter ongeveer anderhalf jaar oud was begonnen haar tanden op een gegeven moment zó snel te bederven, dat er in ongeveer 2 weken tijd één tand gewoon wegrotte en afbrokkelde.

Ze zijn nu ruim 5 jaar verder.

Het gebit van zijn dochttertje is tegenwoordig hard en krachtig, het zijne ook. Ze heeft geen last meer van afbrekende tanden en kiezen, heeft energie in overvloed en ze heeft geen last van kiespijn of tandontstekingen.

Ramiel: "Ze is nu 7 jaar oud en heeft nog nooit een tandartsbehandeling nodig gehad, ook al hadden veel van haar tanden en kiezen voorheen op zijn minst één en soms zelfs twee gaatjes. Haar tanden en kiezen doen niet langer zeer omdat haar gaatjes op een natuurlijke manier geremineriseerd zijn, nadat we haar voedingspatroon veranderden.

Haar rotte melktandjes zijn aan het uitvallen! Daarvoor in de plaats verschijnen nieuwe blijvende tanden, die volkomen vrij zijn van tandbederf.

Lees en leer hoe je dit voor jezelf en je geliefden kan teweegbrengen."

In dit boek lees je o.a. over:

- * het voorkomen van wortelkanaalbehandelingen door je gebit te genezen
- * het tot stilstand brengen van de vorming van gaatjes
- * de aanmaak van nieuw tandbeen
- * de aanmaak van nieuw tandglazuur
- * de genezing van tandvleesontstekingen en infecties

Wij zijn een partnership aangegaan met Succes boeken.

Dit is een uitgever die alleen boeken uitgeeft voor zelfontwikkeling.

Bestel je een boek, zonder extra kosten, via onze website, dan ontvangen wij als dank een kleine provisie. Voor een overzicht van alle boeken kun je gaan naar www.agaphe.nl

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

Bedankt voor je vertrouwen.

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes

Wijze woorden:

<http://www.youtube.com/> The Strangest Secret Earl Nightingale - Full Version

<http://www.morya.org/.mp3> Geert Crevits channelde ~ Mr. Morya ~

Word jij hier ook blij van?

<https://www.youtube.com/> Where the hell is Matt

<https://www.youtube.com/> Dance Demo BERLIN One Billion Rising

<https://www.youtube.com/> David Icke - Non Comply - Together - We Have The Power

<http://www.youtube.com/> De Wet der Resonantie - de film - Pierre Franckh

Uit rubriek: *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*

<http://www.youtube.com/> Kids ask for light in 'best ever' anti-smoking ad

<http://www.youtube.com/> Lead India - The Tree

Muziek

<http://www.youtube.com/> Go Light Your World - Be a Beacon - Chris Rice HD

<https://www.youtube.com/> Maaïke Ouboter - Dat ik je mis -

<https://www.youtube.com/> Eva Cassidy-Songbird

Meditatie/Mantra/Oefeningen

<https://www.youtube.com/>! Yo soy la Luz del Alma -

Wakkerworden

<http://www.youtube.com/> Food That Kills - Full Documentary

<https://www.youtube.com/> Hungry For Change - Part 1

Mooi

<https://www.youtube.com/> The Secret of Secrets

<https://www.youtube.com/>The 12 Universal Laws

<https://www.youtube.com/>The Four Graces of Ho'oponopono Easy To Follow and A Great Tool for The Law of Attraction 1

<https://www.youtube.com/>! The Gentle Art of Blessing

<http://www.youtube.com/>! The Tarot And The Orion Constellation

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

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf

Hou jij van jezelf?



Waarom is het belangrijk om van jezelf te houden?

Mensen en dingen zullen komen maar ook gaan in je leven. Maar jij hebt jezelf voor de rest van je leven.

Je zal nooit in staat zijn om te kunnen ontsnappen aan jezelf. Is het dan geen goed idee om goed te zorgen voor jezelf? Zorg goed voor jezelf want je zal met jezelf leven voor de rest van je leven.

W www.justbeyou.nl

F www.facebook.nl/marianpalsgraaf

Warme groet, Marian Palsgraaf

De OPSTEKER

De opstecker is een bijdrage aan een mooie samenleving. Dit kan een persoonlijk of gezamenlijk initiatief zijn maar kan ook in de vorm van een website, een lezing, een film of een t.v programma.

Ken jij of maak jij deel uit van een project of heb je hierbij hulp nodig of heb je een tip, laat het ons weten, wij plaatsen deze informatie graag.

Laten we dit zoveel mogelijk met elkaar delen, elkaar enthousiasmeren om op onze eigen manier een bijdrage te leveren in onze eigen omgeving.

Verander de wereld, begin bij jezelf.

29 april 2013

<http://www.mo.be/artikel/europees-parlement-beslist-vandaag-over-lot-bijen>

23 april

<http://www.hln.be/Hongarije-vernietigt-maisvelden-van-Monsanto-s-ggo-zaden>

23 mei

<http://www.telegraaf.nl/Akkoord-over-duurzaam-varken-in-supermarkt.html>

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

Na het ontwaken

Met een geopend derde oog herinner je steeds meer wie je werkelijk bent. Door aan de gewoonte van een driedimensionale realiteit vast te houden, heb je minder herinneringen van jezelf.

* Wanneer je derde oog opent begin je mee te gaan in de flow en komen je herinneringen langzaam terug. Probeer je maar eens te herinneren wanneer je voor het eerst besloot om de uitdaging van een driedimensionaal fysiek lichaam aan te gaan.

Een geopend derde oog

* Voor veel mensen was die eerste incarnatie toen Gaia om hulp riep voor de val van Atlantis. Visualiseer de expressie van jezelf als iemand zonder benen, omdat lopen nog niet kon worden ervaren. In plaats daarvan zweef je. Je armen zijn aanvullingen van licht die vanuit je centrum vloeien, de bron van je onvoorwaardelijke liefde. In de derde dimensie bevindt het centrum zich op de plaats van je hogere hart.

* Vanuit dit centrum schijnt je universele bewustzijn, je verkeerstoren om het zo te zeggen. Je universele bewustzijn transmuteert en ontvangt de hoogste frequentie van multidimensionaal licht wat je lichaam kan verdragen. Je verkeerstoren deelt dit licht met je centrum waar het multidimensionale licht wordt ontvangen en vertaald naar onvoorwaardelijke liefde.

* Op Venus verlaagde je langzaam je resonantie naar de vijfde en voorts vierde dimensie zodat je kon bestaan in een fysiek lichaam. Zelfs toen moest je je trilling nog verlagen om de huidige realiteit binnen te gaan.

Gehoor geven aan Gaia's roep

* Kun je je nu herinneren wat een enorm offer je gemaakt hebt dat je je trilling dusdanig hebt verlaagd om de Aarde te kunnen helpen? Voordat de mensen van Arcturus, de Pleiaden, Sirius, Orion, Niburu en zelfs sommige Andromedanen ascendeerden hebben zij allen enige tijd op Gaia doorgebracht. Ze bevonden zich in de bloei van hun beschaving en hebben veel fouten gemaakt die fysieke littekens op het lichaam van de Aarde achter hebben gelaten.

* Gaia was echter altijd een liefdevolle Moeder en waakte geduldig over haar kinderen. Ze vergaf het hen toen ze experimenten deden en oorlogen begonnen die haar lichaam beschadigden. Toen kwam het punt dat ze dusdanig ontwikkeld waren dat ze een thuis konden vinden op diverse andere planeten, in verschillende sterrenstelsels, in verschillende dimensies, om de reis vanaf de vijfde dimensie voort te zetten.

* Hoe konden we dus ooit haar roep negeren, terwijl ze altijd zoveel geduld voor ons had? We hebben allen gehoor gegeven aan deze oproep en we verlaagden onze trilling zodat we eens te meer haar planeet konden bewonen. In feite deden we vrijwillig mee aan de cyclus van dood en wedergeboorte in de derde dimensie totdat haar tijd van Ascentie kwam. Dat is NU. Wij hebben voor de laatste keer een fysieke vorm aangenomen om Moeder Gaia te bedanken voor alles wat ze voor ons heeft gedaan.

* Veel mensen komen van andere planeten. Sommigen hadden ook levens van spirituele ontwaking waarin ze de kans hadden om te integreren, één te worden en te ascenderen met andere galactische beschavingen. Op deze manier ben je voorbereid op het Ascentieproces op Aarde. Nu, in je huidige Ascentieleven op Aarde, doe je een beroep op alle lessen die je multidimensionale zelf heeft geleerd in je voorgaande ervaringen met betrekking tot Ascentie. Twijfel niet aan jezelf en laat de informatie je bewustzijn binnenstromen.

Je fysieke lichaam binnengaan

* Terwijl je derde oog opent krijg je je multidimensionale herinneringen weer terug. Je kunt je bijvoorbeeld herinneren hoe het was om te leven voordat je in dit zeer belangrijke Ascentieleven werd 'geboren'. Laat je bewustzijn terugkeren naar het moment waarop je je huidige aardse lichaam betrad. Visualiseer jezelf als een lichtlichaam kijkende naar een klein groeiend lichaam in de baarmoeder van een vrouw die je moeder zal zijn.

* Je was je terdege bewust van de vele drama's en scenario's die je in je toekomstige realiteit zou ervaren. Je koos ervoor om je voor te bereiden op je deelname aan de Ascentie van Gaia.

* Je wist bovenal dat het essentieel was dat je ontwaakte. De bewuste Ascentie aan je voorbij te laten schieten, waar je leven na leven op was voorbereid, behoorde niet tot de mogelijkheden. Hoewel je je eerste aardse vorm meer dan 10.000 aardse jaren geleden betrad, hebben veel mensen gekozen om in verschillende tijdzones van Gaia's geschiedenis te incarneren. Vanuit de hogere dimensies is er geen beperking wanneer je wilt incarneren.

* Daarom kun je gemakkelijk vele levens voor de val van Atlantis hebben gehad. Het is ook goed mogelijk dat je tijdens de hoogtijdagen in Lemurië hebt gewoond. Op deze manier kon je beter begrijpen waarom Atlantis en Lemurië vergaan zijn.

* Realiseer je hoe dapper je bent dat je je grootse bewustzijn in zo'n klein hulpeloos lichaam laat vasthouden. Je opent langzaam je hogere hart waardoor onvoorwaardelijke liefde wordt gestuurd naar je ontwakende lichtlichaam.

Je bewustzijn verruimen

*Terwijl je je bewustzijn verruimt zodat het je lichaam begint te omvatten herinner je de limitaties van materie. Je hebt empathie en begrip voor de uitdagingen die nog komen. Omdat iedereen van nature multidimensionaal is, ben je niet beperkt tot één realiteit. Je gearde zelf zal spoedig vergeten dat je je in het midden van driedimensionale illusies bevindt. Je bent je ervan bewust dat je bewustzijn, wat zich in dit nieuwe lichaam bevindt, lijdt omdat alles nieuw is.

* Daarnaast ben je ervan overtuigd dat je gearde bewustzijn een manier vindt om te ontwaken zodat het lijden eindigt. Je voelt het snelle kloppen van je kleine hart en de vreselijke sensatie van afscheiding. Je was vergeten hoe het voelt om alleen in een klein lichaam te zijn. Je hoort je lichaam huilen bij de geboorte en voelt alleen maar kou. Je zult het echter snel vergeten. Je vergeet alles, je vergeet jezelf.

* Je voelt al gelijk dat je multidimensionale zelf veel te groot is voor je kleine fysieke hersenen. Terwijl je multidimensionale herinneringen nog intact zijn, gebruikt je snel de kracht van je onvoorwaardelijke liefde om een boodschap van licht in het onbewustzijn van je nieuwe hersenen te plaatsen. Je weet dat deze boodschap in je bewustzijn komt wanneer je ontwaakt. Inloggen op het hologram

* Na je ontwaking herinner je jezelf en je Galactische Familie. Deze familie leeft in jezelf en kan sneller worden herinnerd wanneer je je beseft dat je het hologram van driedimensionaal leven niet van bovenaf binnentrad, maar van binnenuit. Je driedimensionale bewustzijn is gewend om te kijken naar een externe wereld, waar alles buiten jezelf lijkt te bestaan. Daarom ga je ergens van buitenaf in, om het te kunnen ervaren.

* Met je geopende derde oog herinner je je daarentegen dat al het leven zich in jou bevindt. Wanneer je vervolgens interdimensionaal gaat reizen doe je dit vanuit je voorstellingsvermogen, je bewustzijn en je emoties, van binnenuit. De hogere dimensies bevinden zich niet boven je hoofd, maar dieper in de kern van jezelf. Hoe dieper je naar binnen gaat in jezelf, hoe hoger de frequentie is die je kunt waarnemen. Zie jezelf als een spiraal van licht, zoals een torsiegolf, die dieper en dieper in je bewustzijn beweegt. Ervaar hoe je cirkel van licht kleiner en kleiner wordt terwijl deze steeds sneller vibreert.

* Deze reis wordt in je lichaam weergegeven in het slakkenhuis van je binnenoer. Het buitenste van het slakkenhuis houdt de lagere frequenties vast, zoals de frequenties die de derde dimensie creëren. Het centrum van het slakkenhuis houdt de mid-frequenties vast, zoals de frequenties die de vierde dimensie vormen. De vierde dimensie wordt door je bewustzijn bezocht wanneer je droomt. Daarom weet je daar zeer goed de weg. Terwijl je dieper naar binnen gaat beweeg je voorbij de vierde dimensie naar de vijfde.

* Je innerlijke reis begint met het bekende ritme van tijd en ruimte, twee factoren die zeer buigzaam zijn in de vierde dimensie. Terwijl je bewustzijn verruimt stijgt haar frequentie en worden hersengolven gecreëerd die steeds hogere staten van bewustzijn met zich meebrengen. De grenzen van tijd en ruimte vervagen meer richting het tijdloze nu.

Als je derhalve de kern van je bewustzijn binnengaat is de frequentie zo hoog dat het niet

langer gemeten kan worden door de limitaties van de driedimensionale wereld.

* Op dit punt sterven de percepties en talen van de derde dimensie geheel uit. De menselijke taal is gebaseerd op het ordenen van geluiden en woorden in een bepaalde volgorde die een bepaalde 'tijd' nodig hebben om gehoord, gelezen of gesproken te kunnen worden. Daarom zijn deze taalsystemen verouderd in een realiteit die vrij is van concepten van tijd en ruimte. Een graancirkel is een fysieke representatie van een boodschap van licht waarin een afbeelding op één moment een enorme hoeveelheid informatie verstuurt. Een graancirkel is gevormd in een graanveld, terwijl een boodschap van licht wordt gevormd in het bewustzijn van de ontvanger.

* De taal van licht behelst afbeeldingen, zoals graancirkels, die perceptiepatronen in het hogere bewustzijn (hogere hersengolven) van de ontvanger activeren. Het enige wat 'tijd' in beslag neemt is het vertalen van deze boodschap naar de 3D taal. Deze boodschappen van licht worden door de gehele Galactische Familie naar iedereen verstuurd.

Nieuwe kinderen

* Het zogenaamde channelen of vertalen van de boodschappen van licht wordt op den duur steeds minder noodzakelijk, omdat veel 'nieuwe kinderen' de taal van het licht begrijpen en op deze wijze communiceren, zonder dat de boodschappen vertaald hoeven te worden. Helaas, net als elke voorhoede die verandering brengt in een op angst gebaseerde, gepolariseerde realiteit, worden deze ontwaakte kinderen vaak bestempeld als 'probleemkinderen'. Daarentegen zouden ze gezien moeten worden als kinderen met hoogontwikkelde percepties en cognitieve mogelijkheden.

* Veel respect voor deze dappere zielen die op dit moment de Aarde binnengaan. Zij moesten de vooroordelen dragen en werden veroordeeld door in feite minder ontwikkelden. Hun ziel wist echter voor welke uitdagingen ze zouden komen te staan. Ze weten ook dat ze op den duur worden opgeroepen om interdimensionale vertalers te worden. De technologie die ons de New Age gaat binnenleiden is gebaseerd op circulaire patronen van licht en de wetenschap van holografische perceptie.

* Terwijl je dieper in je kern komt, realiseer je dat je het zelf bent die een deel van jezelf projecteert op de externe holografische plaat van de derde dimensie. Binnen die projectie zijn er vele poorten die je kunt gebruiken om uit te loggen uit het hologram en terug te keren naar je 'echte wereld' in de hogere dimensies. Dit proces kan eerst verwarrend zijn omdat er vele versies van 'realiteit' zijn. Naar welke echte wereld wil je terugkeren wanneer je uitlogt uit het hologram?

Het is tijd geworden om het 3D Spel vaarwel te zeggen en huiswaarts te keren,

Maar vertel eerst zoveel mogelijk mensen:

Het is tijd om wakker te worden. De droom is voorbij.

Samen gaan we met de flow mee.

Bron: Multidimensions.com

Buitenaards contact in het tijdloze Nu

Steeds meer mensen staan open voor buitenaards contact of worden wakker met heldere dromen over ruimteschepen. Sommigen hebben zelfs contact met de inzittenden.

* Er komt steeds meer openheid en transparantie zoals voorspeld en netwerken worden blootgelegd. De daders worden gearresteerd en regeringen worden omgevormd.

Naar binnen keren

* De Zon neemt toe in activiteit en men ziet het belang in van de verbondenheid tussen verschillende hemellichamen. De torsiegolven uit het galactische centrum versterken en openen het beste in ons, in elke cel, in elk molecuul.

* Angsten en verstoringen worden uitgewerkt en getransformeerd. Mensen keren naar binnen na duizenden jaren volledig te zijn gericht op de externe wereld. De torsiegolven, de fotonen, brengen lang onderdrukte herinneringen naar boven die mensen hebben beperkt om in vrijheid te leven.

* Het eindspel mag nu uitgespeeld worden omdat de uitkomst vaststaat. Nooit is het zo

vanzelfsprekend geweest dat we succesvol zouden zijn, maar we hebben dit punt behaald. Ondanks alle lasten en moeilijke situaties is het momenteel een zeer uitzonderlijke tijd om op Aarde te zijn.

Helen met liefde

- * Wij zijn uitgekozen om het te gaan doen hier op Aarde, om de planeet van binnenuit met liefde te helen. Omdat wij samen de Aarde zijn begint dit proces bij onszelf. We kunnen alleen bewust helpen wanneer we zelf in balans zijn gekomen.
- * Wanneer men leert gedachten en emoties te controleren kunnen angsten op een goede manier worden uitgewerkt. Angst is een grote rem op ontwikkeling. Stofjes worden aangemaakt in de hersenen die perfect aansluiten op bepaalde cellen die ons emoties laten ervaren. Omdat de meeste mensen nog gericht zijn op de vijf zintuigen van het fysieke lichaam lijken deze emoties echt.
- * Als mensen niet langer beperkt worden door angsten en emoties, komen de chakra's meer in balans en worden ze uitgelijnd. Poortjes worden geopend en de pijnappelklier begint langzaam te ontwaken. Het ego verschuift meer naar de achtergrond en chakra's strijden niet langer meer met elkaar, maar gaan in harmonie samenwerken.

De sluier

- * Ons veld wordt weer geactiveerd en we ontwaken langzaam uit de sluier. Ons onderbewustzijn wordt kleiner en ons bewustzijn groter. We pikken steeds meer op, in onze ooghoeken, de hogere zintuigen krijgen hun functie weer terug. Mensen vangen steeds vaker elkaars gedachten op en krijgen steeds meer mee van de nachtelijke ervaringen.
- * In feite worden we pas wakker wanneer we 's avonds in bed gaan liggen en gaan we slapen wanneer het primaire bewustzijn is gericht op de realiteit die we om ons heen gewend zijn.

Verhoging van de trilling

- * Door de energie die vanuit het galactische centrum, de centrale Zon en alle betrokken planeten naar de Aarde wordt gestuurd, wordt alle materie op Aarde constant gestimuleerd haar trilling te verhogen. Op veel plaatsen is dit gaande en dit gaat vaak niet zonder slag of stoot omdat veel negatieve energie lag opgeslagen in de aardkorst.
- * Met behulp van natuurrampen kan op een vlotte manier veel van deze energie worden losgelaten. Bij de mensen gebeurt hetzelfde. Door middel van een heftige verkoudheid of een periode van ziekte kan veel negatieve energie worden losgelaten uit de cellen, zodat ze zich kunnen gaan vullen met licht. Mits de vrije wil van de mens het toelaat. Dit is een belangrijke stap.

Behoeftte aan contact, aan verandering

- * Mensen hebben behoefte aan informatie over contact met UFO's. De helft van de Britten gaf in een peiling aan te geloven in buitenaards leven en meer dan dertig procent wil actief in contact treden met intelligente wezens van andere planeten. Zes op de tien Nederlanders geloven in buitenaards leven, zo bleek uit een peiling van De Hond. Vier op de tien denken zelfs dat het dan niet gaat om microben, maar om intelligent leven.
- * Zoals al vaak aangegeven kost het in deze dimensie 'tijd' om een bestaand systeem te vervangen. Nu wordt duidelijk hoe de machtsverhoudingen lange tijd hebben gelegen en hoe het volk liever in onwetendheid leefde, om zich zo niet bewust te zijn van pijnlijke herinneringen na de Val van Atlantis.
- * Dit punt in deze ronde van creatie markeert de bewustwording van de mens. De Maya's hebben dit aangegeven middels golfbewegingen in hun kalender. Veel kinderen worden geboren met een geactiveerde pijnappelklier en open derde oog. Zij delen hun kennis met hun ouders en worden op den duur ook weer volwassen. Zo wordt de samenleving van binnenuit verlicht en derhalve mogen we onszelf zien als voorlopers of pioniers.

Wonderlijke reünie

- * Contact maken werkt zeer eenvoudig, doch begint het veelal heel subtiel. Zoek naar de kleinste veranderingen wanneer men buitenaardsen aanroept. Neem een planeet in gedachten en vraag om contact. Deze wezens zijn interdimensionaal, dus niet beperkt door de limitaties van ruimte en tijd.
- * Vaak begint het met sensaties in het lichaam, gekleurde stippen die opduiken, of een waas in

de ooghoeken. De buitenaardsen die momenteel betrokken zijn bij de Aarde hebben nooit de intentie iemand te laten schrikken. Ons lichaam is duizenden jaren geprogrammeerd geweest om te overleven vanuit angst en daarom geneigd te schrikken bij iets wat plotseling gebeurt of onbekend is.

* Oefen dit contact, breidt het uit, ontvang het met open armen, deel het, en meer en meer mensen stellen zich open. Een ontwaakt persoon straalt voor tien en dit helpt anderen weer te ontwaken. Op deze manier komt het openlijke contact met beschavingen van andere planeten, zoals bijvoorbeeld in de tijd van het oude Egypte, steeds dichterbij.

* Ze zijn nooit weggeweest, ze zijn er altijd geweest, ze zijn enkel verdwenen uit onze belevingswereld. De tijd is gekomen voor een wonderlijke reünie.

* Het jaar 2012 markeert de verhoging van de trilling op Aarde met tenminste twee octaven. We kunnen dus in feite voor ons zelf bepalen wanneer het 2012 is.

Waarom reïncarneren wij?

* Ons doel hier op aarde is om **lessen te leren en om kennis en ervaring op te doen**.

* Dit is waar het concept van **reïncarnatie** in het spel komt.

* **Voorafgaand aan incarneren** beslissen we welke lessen we gaan ervaren en leren om ons spiritueel te ontwikkelen.

* Wanneer we onze **lessen kiezen**, kiezen we ook voor de **ervaringen en omstandigheden die ons in staat stelt om die bepaalde lessen te leren**.

* Zodra onze ziel de beslissing neemt om te **reïncarneren** in een menselijk lichaam creëren we een "**blauwdruk**".

* Deze blauwdruk is gebaseerd op **waar onze ziel het meest in geïnteresseerd is om te leren, om kennis te vergaren en om te groeien**.

* De blauwdruk omvat alle aspecten van ons leven met inbegrip van de **aard van de ouders, broers en zussen, familie, jeugd en seks**.

* Het bevat ook onze **carrière, financiële status, seksuele voorkeuren, relaties, huwelijk partners, onze kinderen en zelfs de lengte van ons leven**.

* **Ziekte en dood** zijn opgenomen in het blauwdruk van ons leven, ook al zijn we in staat om een "**keuze optie**" te selecteren. Deze "keuze optie" **stelt ons in staat te veranderen of opties aan te passen** (zoals ziekte en dood) als we verder gaan in ons leven.

* Er zijn **zeven "keuze opties"** binnen onze blauwdrukken en deze omvatten familie, gezondheid, liefde, het sociale leven, financiën, carrière en spiritualiteit.

* Dit zijn de **gebieden waar onze ziel het meest te leren heeft** en waar het het **meest uitgedaagd** wordt tijdens ons leven.

* Binnen de theorie van de **reïncarnatie** bevatten onze blauwdrukken alle elementen van ons nieuwe leven waarin we gebruik kunnen maken van onze vrije wil bij het nemen van beslissingen. Het geeft ons ook de kans om te **leren door gebruik te maken van onze intuïtie en innerlijk weten**.

* Zodra we **reïncarnatie** ervaren in menselijke vorm **verliezen we het bewustzijn wat betreft onze blauwdrukken** gedurende ons leven op aarde.

* Naast het in kaart brengen van onze blauwdrukken voor het **incarneren**, maken we **heilige contracten** met entiteiten van '**gene zijde**' (het rijk van de geest), **om ons te begeleiden en te beschermen**, zij helpen en adviseren ons op onze aardse reis. De meest intieme van deze adviseurs zijn onze '**Gidsen**'. Onze spirituele gidsen helpen ons om te ontvangen en onze blauwdrukken te herzien en uit te voeren, en zijn elke stap in ons leven met ons.

* Alle spirituele gidsen hebben ten minste een leven door gebracht op het aarde-vlak. Hierdoor zijn ze in staat zich in te leven met alle zwakheden, problemen, fouten, verleidingen en angsten die we tegenkomen langs onze weg.

* De belangrijkste taak van de gids is het **stimuleren, aansporen, duwtje in de rug, te ondersteunen en ons te leiden op het pad van ons leven**. Onze spirituele gidsen sturen ons **berichten via onze intuïtie en onderbewustzijn**.

* In onze blauwdrukken schrijven we in '**wegwijzers**' die ons laten weten dat we op de goede weg zijn.

* Van tijd tot tijd in ons leven verschijnen die borden in de vorm van een **dejà vu**.

* Het voelt als totale bekendheid en ons logisch verstand gaat ervan uit dat we dit al op een of andere manier al meegemaakt hebben tijdens ons leven.

* Maar in feite hebben we dat niet, **wat wij ervaren met dejà vu is een kleine wegwijzer van onze blauwdruk die we hebben gemaakt terwijl we aan gene zijde' waren.**

* Met dit soort dejà vu resoneert onze ziel intens mee met de realisatie van onze blauwdruk. Het echoot uit ons onderbewustzijn (waar de ziel / geest bestaat) naar onze bewuste geest. In dat geval ontvangt ons bewuste en onderbewuste geest een bevestiging dat we **in een perfecte synchronisatie zijn met onze blauwdrukken.**

* Afgezien van dit, krijgen we **een snelle blik op de eeuwigheid van het leven van onze ziel.**

* Diezelfde glimp van de wegwijzers van onze blauwdrukken kan zich ook aan ons voordoen als een '**toevalligheid**'.

* Omdat we de betekenis van het bord niet realiseren op het moment dat het zich voordoet, geven we zelden deze de aandacht en denken dat deze slechts een 'toeval' is, maar **er zijn geen toevalligheden in het heelal want alles gebeurt met een reden.** Wat wij eigenlijk ervaren is **een wegwijzer in onze blauwdruk net voor dat het bord verschijnt in ons leven.**

* Een nauwe verwant van toeval is '**synchroniciteit**'. Synchroniciteit wordt beschouwd als een **bijzonder zinvol toeval.** Het is bijna altijd een **onmiskenbaar fysiek teken van een bepaalde soort en vestigt niet alleen onze aandacht op de harmonie van het heelal, maar geeft ons ook een tastbaar bewijs dat we precies zijn waar we volgens onze blauwdruk wezen wilde, wat we doen en op het exacte moment.**

* Binnen de theorie van de **reïncarnatie**, terwijl we reizen langs onze aardse reis blijven we op de hoogte en zijn in-lijn met onze intuïtie en hogere, innerlijke wijsheid.

* Het **doel van reïncarnatie** is om **levens lessen te leren en om ervaring en kennis te krijgen voor de groei van onze ziel.**

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.earth-matters.nl> (website is weer in de lucht)

<http://www.pateo.nl>

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

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

Wat mij opvalt met het verspreiden van de impopulaire boodschap is dat vaak vanuit dezelfde energie wordt verkondigd. Dat betekent dat als je eerst wordt opgelegd angst te krijgen voor het één (bijv. de informatie die verstrekt wordt door de overheid om je te laten vaccineren bijvoorbeeld) wordt nu een angst gecreëerd voor het ander (gebruik vooral geen voeding met e-nummers, aspartaam etc.).

De boodschap zal hoe rot dan ook wel bekend gemaakt moeten worden om jou tot mogelijk andere inzichten te brengen wat maakt dat je andere keuzes kunt gaan maken. De missing link is de transformatie, omzetting om de boodschap liefdevol te eindigen.

Een boodschap die je een weg wijst met oplossingen met als kern vertrouwen in jezelf, ga af

op je gevoel, jij hebt de oplossing zelf voor handen en jij bent de oplossing om het verschil te kunnen maken. Als er voldoende jij's zijn kunnen we met elkaar een transformatie proces in de wereld teweegbrengen.

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

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

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

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

Het Geheim van een Goede Afscherming

Geplaatst op 26 februari 2011 door Hagetessa

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

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.