



AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand oktober 2013

Spreuk van de maand:

Ver voorbij het pad van goed en fout, meningen en oordelen, bevind zich een open plek: daar ontmoet ik je graag.

Rumi

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:

Zondag 3 november 'Rondje Bewustwording' in Den Helder
activiteiten kalender van Agaphe
Link Gezond Verstand Avonden

Verzamelde nieuwsberichten:

- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*
Antwoorden op Levensvragen
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*
Ben jij eigenlijk je eigen vriend of vijand?
- [een link](#) - *Cederhout, macht & kracht; door Karin Breugelmans*
- [een link](#) - *Affirmatie van deze maand*

Voeding Sup-lement

- [een link](#) - *De waarheid over noten, notenpasta en notenmelk*
- [een link](#) - *Vlierbloemen-champagne en meer over de Vlierbes*

En verder:

- [een link](#) - *Uitgelicht: "De kracht van positieve psychologie", Word de beste versie van jezelf door je te richten op je positieve eigenschappen en ervaringen, door Charlotte Style, 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*

Eerste 'Rondje Bewustwording'

Op zondag 3 november van 11.00 tot 17.00 uur houden wij, Agaphe, ons eerste 'Rondje Bewustwording'.

Doe mee en verrijk jezelf met een Rondje Bewustwording.
Op verschillende locaties worden workshops of lezingen gehouden.
Dit zijn onderwerpen die kunnen bijdragen aan 'Hoe bewust ben jij'.
Zo kun je kennis maken met nieuwe of voor jou al bekende informatie.
In beide gevallen kun je bevestigd worden in jouw beslissing welke weg jij wilt gaan.
Door het ontmoeten en in gesprek gaan met mede geïnteresseerden kun je informatie uitwisselen en je netwerk vergroten.

Opgave voor het Rondje Bewustwording via [Opgave Rondje Bewustwording](#)
Deelname is € 10,- hiervoor kunnen 3 workshops of lezingen worden gevolgd.

Ook *zonder* je aan te melden kun je meedoen aan het Rondje Bewustwording.
Dan is de bijdrage *per workshop of lezing* € 10,-

Het schema, waar, door wie, welke workshops of lezingen worden gehouden, is te lezen op de website [Rondje Bewustwording](#)
Als er informatie bekend is wordt deze aangepast, dus houd de website in de gaten!

De tijden van de workshops of lezingen:

12.00 uur - 13.00 uur
14.00 uur - 15.00 uur
16.00 uur - 17.00 uur

Zorg dat je op tijd aanwezig bent, zodra de lezing start is de deur gesloten

Info: 06-44993248 Joke Oosterbeek
E-mailadres: spirituelestichtingagaphe@gmail.com

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

Cursus zelfzorg met homeopathie door Sandra Nieuwenhuis

Datum: **maandagavonden 7, 14 en 21 oktober**
Aanvang: **19:15 uur – 21:00 uur**
Kosten: **€50,-**
Locatie: **Wezenstraat 30, 1781GL Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Cursus Droomuitleg
door Marry Oltmans en Paul van der Wal

Datum: **maandagavonden 7, 14, 21 en 28 oktober**

Aanvang: **19:30 uur – 21:30 uur**

Kosten: **€50,-**

Locatie: **In de bovenzaal van het kerkje aan de Grote Sloot te Sintmaartensbrug**

De aanmelding verloopt via de EVVV: www.evvezijpe.nl

[Klik hier voor meer informatie](#)

Basiscursus Aromatherapie
door Karin Breugelmans

Datum: **zaterdag 12 en 19 oktober**

Aanvang: **9.00 uur – 12.30 uur**

Kosten: **€105,-**

Locatie: **WaarLantmanstraat 10 , Waarland**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Kledingruilparty
bij Natasja www.trashandtreasures.nl

Datum: **zondag 13 oktober**

Aanvang: **14.00 uur – 17.00 uur**

Kosten: **€5,-**

Locatie: **Het oude postkantoor, Den Helder**

Houd de website in de gaten, zodat je weet dat deze ruilparty doorgaat!

[Klik hier voor meer informatie](#)

Open dag Reiki Tera-Mai /Seichem
door masters van De Piramidegroep

Datum: **zondag 13. oktober,**

Aanvang: **13:00 uur – 17:00 uur**

Kosten: **€5,-**

Locatie: **IBIS atelier, Jan van Goyenstraat 318, Alkmaar**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Piramides van de aarde en de verloren piramides van Bosnië
(nieuwe ontdekkingen)
door Dr.Osmanagic

Datum: **dinsdag 22 oktober**

Aanvang: **19:30 uur – 22:30 uur**

Kosten: **Kaarten € 12,-. Vanaf 5 oktober: Vivant, 0224 - 29 71 19**

Locatie: **Scagon Theater , Cultuurhuis Markt 18 , Torenstraat 1B 1741 CB Schagen**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Aromatherapie in de zorg
door Karin Breugelmans**

Datum: **woensdag 30 oktober**
Aanvang: **19.00 uur – 22.00 uur**
Kosten: **€45,-**
Locatie: **WaarLantmanstraat 10 , 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

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

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

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

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

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

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

Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

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

Antwoorden op Levensvragen

Wanneer mag je ingrijpen in iemands leven en wat is ingrijpen? En hoe doe je dat?

Rolf, ons huiskonijn, is sterk en geen opgever en bovenal wil hij het zelf doen. Wat de reden van zijn, wat ligt tussen een verlamming en kreupel zijn inzit, is niet duidelijk. Is het stress geweest, komt het door de val op zijn rug of heeft hij een TIA gekregen. Met al deze mogelijkheden kon de dierenarts geen duidelijkheid geven. Hem medicijnen geven voor iets wat hij niet heeft, of misschien wel, is voor ons geen optie. Onze zoon ziet dit anders en ziet het als dat we iets hebben laten liggen van onze kant. Rolf lijkt geen pijn te hebben en ondanks hij regelmatig zijn balans kwijt is, is hij heel levendig, en zeker als ik een walnoot voor hem pel...

Kun je alleen hulp bieden bij ziek en zeer als je hulp gevraagd wordt? En als je een oplossing hebt, kun je die dan ongevraagd geven?

Mijn gedachtegang is dat een ziel, de innerlijke ik, een belemmering heeft waar niet naar geluisterd is terwijl je allerlei mogelijkheden zijn aangeboden.

Via allerlei situaties of het tot je nemen van informatie resoneerde energie met jouw belemmering, maar heb je dit niet opgepikt. De enige manier van je ziel om dit jou kenbaar en duidelijk te maken is om dit in een lichamelijk ongemak te verwoorden. De vraag is of je dan wel wilt luisteren. En alleen jij hebt dan de oplossing in handen.

Je kunt kiezen tussen vier varianten, doe niets –het gaat vanzelf over-, zoek hulp van buitenaf die de klacht helpt te verminderen en dus als ondersteuning dient, keer naar binnen om de kern van de oorzaak te vinden en op te lossen of maak een combinatie van deze 3.

Een ander kun je alleen bereiken als je er klaar voor bent. We weten niet wat voor pad een ieder heeft te gaan. Ook al lijkt je open te staan kan het zijn dat je ziel andere afspraken heeft gemaakt.

Het kan ook zijn dat jij als hulp biedende, iets hebt te bieden of te ontvangen uit de situatie. Achteraf kun je door de situatie te evalueren nog eens naar je rol kijken van dat moment. Je kunt de ervaring meenemen, wat niet wil zeggen dat dit het antwoord is voor een eens gelijke situatie. Geen situatie is immers gelijk, dan is er weer een nieuwe les te leren.

Öffff toch wel?

Mogelijk heb je nog iets gemist wat jou door eenzelfde soort situatie (op een andere plek met andere personen) nog eens getoond wordt.

Zo mooi zit het systeem in elkaar. Wij krijgen de juiste ervaringen op het juiste moment. En blijkbaar kunnen we het allemaal dragen, er is nog niemand geweest die wil ruilen. Al zijn niet alle ervaringen even leuk.

Het Universum is perfect en wij zijn allemaal perfect.

We hebben hoogstens andere inzichten over deze perfectie.

Het Universum zorgt in mijn ogen, dat ieder de juiste manier krijgt aangereikt om tot het voor hen juiste inzicht te komen.

En dan ineens komt er een trigger die onderzocht moet worden om het plaatje weer compleet te krijgen.

Ruud bedankt dat je ons op het pad hebt gebracht van Evelyn Mulder met Kleurenblind Denken.

Evelyn heeft zondag 29 september een lezing gegeven over het brein. En ik dacht dat ik het plaatje wel begreep. We bestaan uit allerlei deeltjes en die kunnen we benoemen als ego, kindsdeel, Joke, Steenbok, kind, vrouw, moeder etc. En logisch dat we handelen uit dat deel waar we ons op dat moment mee associëren. Zegt Evelyn, dat er geen ik bestaat, hebben we het lijf als voertuig en komt alles uit ons brein. Dit zou overeen kunnen komen met mijn gedachte en toch praat en voel ik, een ik.

Het is zelfs zo dat ik vanuit een Maya kalender als Blauwe Adelaar ben uitgerekend maar voor de kalender die wij gebruiken ben ik Geel Zaad (tja, wat is de werkelijkheid??). Ik moet zeggen, ik voelde me helemaal thuis komen bij de Blauwe Adelaar. Bij de nieuwe berekening werd ik flink door elkaar geschud. Ik kreeg een nieuwe identiteit toen ik het etiketje Geel Zaad kreeg.

En toch, kijkend naar de omschrijving van alle zonnetekens (zie het als sterrenbeelden), is er altijd iets waarin je je kunt herkennen of juist niet.

Wanneer je merkt dat je *juist afzet* bij een omschrijving en je jezelf niet in herkent, vind je dus dat het niet bij jou past.

Deze redenering klopt helaas niet.

Iets bestaat *niet*, alleen als je het *niet* kent. Dan voel je er dus niets bij, ook geen emotie. Iets bestaat *alleen* voor je, als je, op welk niveau dan ook, *beide kanten* kent.

Groei je op in een veilige omgeving dan weet je niet beter dan dat de wereld veilig is. Wanneer je met een onveilig gevoel in aanraking komt, ken je het verschil.

Dus wanneer je leest over inbraak en je zit in- en bent het veilige gevoel, raakt het je niet.

Wanneer je over inbraak leest en je leeft je in en je voelt je onveilig, heb je op dat moment beide ervaringen gehad om het verschil te kennen.

Wij hebben tegengestelde energieën, een naam gegeven en een vakje gegeven. Goed en kwaad, licht en donker. We hebben dualiteit gecreëerd terwijl we niet beseffen dat het één is. Als het één niet bestaat, bestaat het andere niet. Het één kan alleen bestaan met het ander. Daarom trekken we gelijkgestemden aan en tegelijkertijd trekken we tegenpolen aan. Het is maar net waar je je energie aan geeft en het ontstaat.

Met het verhaal van Evelyn, miste 'ik' de werkelijke ik. Het diepste verlangen, het vuur in de mens, de ziel met een missie op aarde. Voor mij kan het niet zo zijn dat de Ziel, een verzinsel is van de gedachte net als al het andere een verzinsel is en ontspruit uit ons eigen brein. Het Ego kon ik scharen onder een verzinsel van het brein wat nodig is om je te brengen waar je wilt zijn.

Is het Ego overwonnen zal deze verdwijnen. Het is zelfs zo, zijn we dit bewust, dat Ego gevoed wordt uit het verleden en de toekomst, en kunnen we het loslaten. In het nu is er geen Ego.

Gelukkig was Manon er om haar inzicht over reïncarnatie te delen: zie het brein als voertuig/hulpmiddel.

Zo bestaat mijn ik weer wel, maar is het niet de ik waar we in de spreektaal over hebben, maar is het het wezenlijke, de godsvonk of de ziel van mijn persoon.

Wanneer we de ik, die van de spreektaal, loslaten en de gedachten als gedachten zien die ontstaan zijn uit conditionering, ervaringen uit het verleden, dan kan er veel pijn los gelaten worden. Want wij zijn niet ons denken, maar hebben deze gedachtes. Een gedachte komt voort uit het verleden waar angst of genot was, wat bepalend is hoe we naar de toekomst kijken. Met dit inzicht kunnen we de pijn uit het verleden loslaten, in het heden is er geen pijn. Alleen de gedachte aan de pijn uit het verleden maakt dat de pijn er is.

Wanneer we beseffen dat er alleen angst en genot is en dat we hieruit kunnen kiezen, waarom valt de keuze dan vaak op angst, en pijnigen we onszelf hiermee?

Is het dat deze lessen achteraf meer genot/voldoening geven dan het genot zelf? En zo is angst en genot weer één en bereiken hetzelfde resultaat.

Met dit resultaat hebben we de ervaring die we blijkbaar nodig hadden om tot een inzicht te komen.

Uit iedere gebeurtenis kunnen we een les ontvangen.

We krijgen dan te maken met de aanvullende energieën. We zijn ontvanger of gever en beide hebben een functie.

Om het cirkeltje rond te krijgen, waar ik mee begon: mag je ingrijpen in iemands leven is het antwoord ja en nee. Ja, het is zowel jouw les als die van de ander. Jij kunt alleen naar jezelf kijken en jouw les hieruit halen. Nee, het is zowel jouw les als die van de ander. Jij kunt alleen naar jezelf kijken en jouw les hieruit halen...

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*.

Ben jij eigenlijk je eigen vriend of vijand?

*Maatschappelijk gezien ben ik werkeloos.
Spiritueel gezien werk ik 24/7.*

*Maatschappelijk gezien leef ik op de armoede grens.
Spiritueel gezien ben ik enorm rijk.*

*Maatschappelijk gezien ben ik een alleenstaande moeder.
Spiritueel gezien ben ik een krachtig, liefdevol wezen.
Maatschappelijk gezien lever ik geen bijdrage.
Spiritueel gezien help ik lichten te ontsteken en paden te verlichten.*

Waar schenk je je aandacht aan ?

*Ik kan ook zeggen in de oude wereld ben ik werkeloos,
arm, alleenstaand, en lever ik geen bijdrage.*

*In de nieuwe wereld werk ik veel, ben ik enorm rijk,
krachtig en liefdevol, ontsteek ik lichten en verlicht paden.*

*De oude wereld gaat voorbij en ik zie dat ik mij daar al volledig uit gehaald heb.
Ik ben begonnen in een nieuwe wereld, zoals het de bedoeling is van de nieuwe energie.*

Wat een Lichtflits.

De beschaving van een samenleving valt af te meten aan de wijze waarop ze omgaat met dieren; is een uitspraak van Mahatma Gandhi (1869-1948). Ook andere denkers als Albert Schweitzer (1875-1965) en Leo Tolstoj (1828-1910) beschrijven het verband tussen de wijze waarop mensen met dieren omgaan en het geweld dat mensen elkaar aandoen. 'Zolang er slachthuizen zijn, zullen er slagvelden zijn' is een beroemde uitspraak van Tolstoj. Wanneer mensen geweld toepassen op de meest kwetsbaren, begeven we ons op een hellend vlak. Het is dan slechts een kleine stap om een oorlog te beginnen en de medemens te doden uit triviale, geopolitieke belangen. Hoe gaan we in ons persoonlijk leven met alle levende wezens, om ons heen, om? Zijn we ons dat voldoende bewust? We lijken te vergeten hoeveel invloed we hebben op het leven van een ander en hiermee tegelijkertijd op onszelf.

Een andere gedachte: In de maatschappij wordt onkruid bestreden en in toom gehouden. Zo maak ik de vergelijking met nieuwtijdskinderen/mensen. Zijn zij niet het onkruid ofwel kruidenplant van deze tijd? Nieuwtijdskinderen zijn wie ze zijn. Het is vaak de omgeving die moeite heeft hen te begrijpen en in toom wil houden. Zij brengen licht, zijn geneeskrachtig en voedend zoals een kruidenplant voor de aarde, plant dier en mens is. Eens zullen wij ontwaken en inzien dat zij nieuwe wijsheid hebben en wij bezig zijn het oude voort te zetten.

Het is belangrijk te beseffen hoe we naar onszelf kijken, hiermee wordt bepaald hoe we naar onze omgeving kijken, en omgekeerd. Dan is de cirkel rond en krijgen we terug wat we uitzenden.

Hoe kijk jij naar de mensen in je omgeving? Kun je met iedereen goed opschieten? Of erger je je soms of misschien wel snel aan je medemens, waarvan jij dan vindt dat zij moeten veranderen of zich horen aan te passen. Herken je, dat je ondanks die ergernis vindt dat jij je eigenlijk niet zo moet aanstellen. Hoe verloopt het gesprek dan verder in jezelf? Besef je dat je wanneer je de ander afwijst dat je tegelijkertijd een deel in jezelf afwijst?

Dat komt omdat je in de ander een deel van jezelf herkent. Ben je het hier mee eens?

Ik leg het uit:

Ga voor jezelf na. Geef een woord die de situatie weergeeft, neem bijvoorbeeld overdrijving. Jij constateert dat de ander overdrijft, waar jij je aan stoort. Je kan je niet storen als je zelf niet weet wat overdrijven is. Mogelijk ben je ooit in je leven terecht geweest of heb je jezelf die gedachte gegeven dat je iets erger hebt gemaakt dan de wekelijkheid was. Mogelijk is dit ook een kleinigheid in verhouding tot de situatie waarin het je nu stoort. Omdat jij ooit met de emotie in aanraking bent gekomen, kun jij dit op een situatie plakken die, in jou ogen, hierop lijken.

En zo in het klein zo in het groot, hierbij maakt de belangrijkheid of de zwaarte niet uit. Het gaat erom dat jouw brein de situatie herkent. Met deze herkenning kunnen we naar de acceptatie gaan.

Dit lukt wanneer je de emotie loskoppelt van de persoon en situatie. Dus wanneer je vanuit de derde persoon naar jezelf kunt kijken.

Als je eenmaal beseft dat de situatie jou iets leert ben je gegroeid in je bewustzijn en zul je mogelijkerwijs in een volgende situatie de overdrijving niet eens opmerken, omdat het je niet meer stoort.

Als je helemaal zonder irritaties naar anderen kunt kijken, ben je op weg jezelf helemaal te accepteren zoals je bent met al je plussen en minnen. Tegelijkertijd zul je naar buiten toe verzachten en je meer op de persoon zelf kunnen gaan richten.

Daarnaast geldt dan als je iemand of iets in iemand bewondert, het betekent dat je hierin iets van jezelf herkent. Dit kan dan een signaal zijn dat je hier zelf meer aandacht aan mag geven.

Spiegelogie is in Nederland al zo'n tien jaar geleden geïntroduceerd door Willem de Ridder die de kunst van het fanclubspel heeft geleerd van de Amerikaanse advocaat Arnold Patent. Hierin staan een aantal sluitende teksten:

Spelregel 10

Alles wat we zien en voelen is een weerspiegeling van de staat van ons eigen bewustzijn. Iedere persoon die we in ons leven tegenkomen (aantrekken) laat ons een bepaald aspect zien van wie we eigenlijk zijn. Ieder gevoel dat iemand anders ons laat zien, weerspiegelt een gevoel dat diep in ons huist. Deze weerspiegeling is een echt geschenk, want het stelt ons in staat om bewust te zijn van onze overtuigingen. We hebben dan de keuze om de macht te grijpen die we aan die overtuigingen gegeven hebben.

Spelregel 20:

Harmonie in Relaties

Iedere relatie in ons leven weerspiegelt de relatie die we met ons Zelf hebben.

Iedere persoon die we aantrekken, is er alleen maar om ons helemaal te steunen in het grijpen van de macht. We grijpen de macht door ons hart te openen.

Als we echt van ons Zelf houden en de macht en perfectie voelen van wat we echt zijn, dan trekken we automatisch liefdevolle, harmonische relaties met anderen aan.

Het is fijn om iets te constateren en handvatten aangereikt te krijgen om hiermee aan de slag te kunnen gaan. Daarom voeg ik de tekst over vergeving toe. Schuldgevoel is het meest zware en onnuttige gevoel wat je jezelf kunt opleggen omdat wat gebeurd is, is gebeurd en je daar niets aan kunt veranderen. Wel kun je je gedachten over die situatie veranderen.

Wanneer je de ander vergeeft, sta je toe, *jezelf* te vergeven en dat is het grootste cadeau wat je jezelf kunt geven.

Vergeven

Is er iemand die met een steen in z'n maag zit vanwege een ongelofelijk NAAR PERSOON dat je het bloed onder de nagels vandaan haalt? Waar je de boze rillingen van krijgt als je alleen al aan deze persoon denkt?

Dan is dit de gelegenheid om de oefening in vergeving te doen.

(Zo niet, dan ga je door met het eruit flappen van complimenten).

Wat zou je kunnen wensen dat vergiffenis niet kan geven? Wens je vrede? Vergiffenis geeft 't je.

Wens je geluk, een rustig gemoed, een zeker doel en een besef van waarde en schoonheid dat alles te boven gaat? Wens je zorg en veiligheid en de warmte van altijd zekere bescherming? Wens je een stilte die niet verstoord kan worden, een tederheid die nooit kan worden gekwetst, een altijd aanwezige bemoediging en een rust zo groot dat die onverstoorbaar is? Dit alles schenkt vergiffenis je.

Jij die vrede wenst kan dat alleen vinden door volledig te vergeven.

In volledige vergiffenis, waarin je inziet dat er niets te vergeven is, wordt alles je vergeven. De echte wereld is eenvoudigweg te bereiken door de oude volledig te vergeven. Vergeef het verleden en laat het gaan, want het IS gegaan. Sla je ogen op en kijk elkaar in onschuld aan. Onschuld geboren uit volledige vergeving van elkaars illusies. Voor hen die je niet vergeeft ben je bang. En niemand kan liefde ontvangen met angst bij zich. Vergiffenis gaat altijd uit van degene die het schenkt. Vergiffenis verwijdert de muur tussen jou en je broeder. Het is het verlangen samen te zijn met hem en niet apart. Vergiffenis is het antwoord op elke soort aanval. Zo wordt de aanval zijn effect ontnomen en haat wordt beantwoord in naam van de liefde.

Aan degene die jij vergeeft wordt de macht gegeven om jou je illusies te vergeven. Doordat je vrijheid schonk valt dat je toe. Zoals je geeft zul je ontvangen. Geven en ontvangen zijn gelijk. Illusies over jezelf en de wereld zijn dezelfde. Vergiffenis is de sleutel tot geluk. Hier is het antwoord op je zoeken naar vrede. Hier is de sleutel tot zinvolheid in een wereld die zinloos lijkt. Hier is de weg naar veiligheid in de gevaren die je telkens en overal schijnen te bedreigen, en die al je hoop doen wankelen om ooit vrede en rust te vinden. Hier zijn alle vragen beantwoord; hier het eind van alle onzekerheid gegarandeerd.

Als we ook maar iemand veroordelen, blijven we daar de rest van ons leven last van houden. Een onplezierig gevoel in ons lichaam, waar we de ander de schuld van geven. Daardoor geven we al onze macht weg. Pas als die ander zich gedraagt, denken wij ons weer beter te kunnen voelen. Wij zijn dan aan die ander overgeleverd. Pas als we ons oefenen om die ander te vergeven, ontdekken we dat we alleen maar ons eigen gevoel veroordeelden. De energie in dat gevoel komt daardoor vrij. Het mooiste geschenk dan we onszelf kunnen geven. Onze macht van de pure liefde.

Er is er maar één die dag en nacht bij je is. Je kunt jezelf niet voor jezelf verloochenen. Dus waarom zul je dan niet wat liever en aardiger voor jezelf zijn? *(Zeg ik tot mezelf)*

Ik besef, dat ik de laatste tijd tekort vocht binnen heb gekregen. Een dag is zo voorbij en ik gun mezelf te weinig tijd hier aandacht aan te besteden. Zelfs heb ik gelezen, en kan ik me voorstellen dat het zo werkt, dat honger een verkapt boodschap is dat je lichaam vocht nodig heeft. Aan dat gevoel geef ik dan wel gehoor aan. Hoe kan het zo zijn dat ik een ander een goed bedoeld advies geef en mezelf hierin aan het verwaarlozen ben? Ik besef dat ik vaker goede adviezen geef en dat ik deze ook op mezelf kan betrekken. Herken je dit ook? Hoe mooi is het als we wat beter luisteren wat we een ander te vertellen hebben. Ik doe het, en jij? Ik ben immers mijn grootste vriendin!

Cederhout, macht & kracht

De Ceder is een piramide vormige boom die wel 30 meter hoog kan worden en van origine uit het Libanon gebergte kwam.

De echte Ceder etherische olie wordt gewonnen van Cederhout-Atlas (Cedrus Atlantica) die in het Atlasgebergte in Marokko groeit.

De naam Ceder komt van het Arabische kedron dat macht betekent.

Het is een olie met een krachtige, warme, houtige, zoete geur die lang in een ruimte blijft hangen.

Men vindt het ook een typische 'mannelijke' geur.

In het oude testament gold de Ceder als een Koninklijke boom en werd hij gezien als symbool voor schoonheid, jeugd en macht.
Maar ook daarvoor was Cederhout olie bij de oude Egyptenaren en Grieken al in gebruik om te balsemen, parfumeren, en in cosmetica te conserveren.
De olie en de hars waren vele duizenden jaren zeer begeerd en kostbaar.
Het hout van de Ceder werd graag als bouw materiaal in huizen, boten, tempels en graven gebruikt omdat Cederhout niet wordt aangevreten door insecten, en de geur insectenwerend is.
Etherische oliën van andere Juniperus soorten worden vaak ook cederolie genoemd, maar omdat deze oliën een hele andere biochemische samenstelling hebben is de werking niet vergelijkbaar.
De echte [Cederhout-atlas](#) is ook huidvriendelijker.

Verdamping is een uitstekende toepassing van deze olie. In huis, op een werk- of vergaderplek. Gebruik hiervoor slechts enkele druppels op een aromaverdamper.
De geur van Cederhout-atlas werkt gunstig bij aandoeningen aan de luchtwegen, is antiseptisch, krampstillend en slijmoplossend.
Werkt luchtzuiverend, doodt veel schimmels en bacteriën in de lucht en verbetert de kwaliteit van de lucht op natuurlijke wijze.

De olie is niet heel erg kostbaar in aanschaf, werkt rustgevend, aardend, verwarmend, troostend en kalmerend en is daarom uitstekend geschikt om te gebruiken in tijden van (emotionele) crisis, bij angst, depressie en bij meditatie.
De ademhaling wordt rustiger en verdiept, het gevoel van eigenwaarde versterkt en te hoog gespannen verwachtingen kunnen losgelaten worden.
Cederhout-atlas kan je helpen een gevoel van evenwicht, en je eigen leven beheersen, te ontwikkelen en handhaven.

De plantboodschap van Cederhout is: 'Neem de tijd, keer je naar binnen, daar is je thuis!'

Cederhout-atlas versterkt onze connectie met het goddelijke (in ons zelf). Het is een oppepper voor ons ego wanneer we ons onzeker, vervreemd en onevenwichtig voelen. Het balsemachtige aroma helpt ons om een negatieve of bedreigende situatie om te zetten in een ervaring waar we kracht en wijsheid uit kunnen halen.

Let op: niet gebruiken op de huid bij zwangerschap.

Tip: Maandagavond 4 november [Workshop Spirituele Aromatherapie](#).

Aromatherapie voor iedereen!

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën. De moderne aromatherapie combineert eeuwenlange ervaring met hedendaags onderzoek.
Etherische oliën kunnen worden verdampt in een werk- of kantoorruimte, huidverzorgende producten of massage oliën kunnen ermee worden verrijkt bijvoorbeeld.
Aromatherapie is een holistische therapie omdat je op zowel lichaam als geest kunt werken. Het kent huis-tuin en keuken toepassingen, wordt in de zorg gebruikt, maar ook in een huidverzorgings-, massage- of spirituele praktijk.

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

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

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

Affirmatie van deze maand:

Geef jezelf toestemming om te genieten.

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 waarheid over noten, notenpasta en notemelk

Bij juist gebruik zijn noten de beste, volledige bron van eiwit, vetten en mineralen. Gangbare producten als vlees, vis en melk kennen een toenemend aantal nadelen: hormonen, varkenspest, runderziekte, zware metalen, dioxine enzovoorts.

Noten zijn een gezond, eenvoudig, volwaardig en krachtig alternatief. Helaas wordt dit voedsel in de Westerse landen te weinig gebruikt, in tegenstelling tot bij andere volkeren waar het soms wel een basisbestanddeel van de voeding is.

Waarom noten (en zaden en pitjes) een gezonde, krachtige bron van eiwit, vetten en andere voedingselementen zijn; hoe we ze moeten eten en wanneer, is te lezen in het onderstaand artikel. Ook de geneeskrachtige eigenschappen komen aan bod.

Gebruik en voedingswaarde

Noten in de dop zijn lang en goed te bewaren (beter dan gedopte), vooral in een glazen schaal op een droge plaats. Ze nemen weinig ruimte in en zijn eenvoudig in het gebruik:

- men heeft er geen gasfornuis en geen koelkast voor nodig
- ze hoeven niet in allerlei kunststoffen toestanden bewaard te worden
- ze zijn milieuvriendelijk wat betreft afval

Van de voedingswaarde van noten, valt gelijk op dat ze rijk zijn aan de vitamines B1, B2, B6 en E. Ze hebben verder een hoog gehalte aan de mineralen calcium, ijzer, fosfor, kalium, magnesium, zink, koper, mangaan, selenium en chroom.

Noten zijn een natuurlijk "voedingssupplement" waarvan het lichaam de stoffen accepteert en benut. Ze zijn heel geschikt bij verzwakking, uitputting, zwaar lichamelijk werk en sportprestaties.

Verder kenmerken noten zich door het hoge gehalte aan hoogwaardige eiwitten en vetten, de rijkdom aan vezels en de hoge energiewaarde.

Derhalve zijn noten niet "zomaar een tussendoortje bij de TV", maar moeten we ze als een volwaardige maaltijd zien, gemakkelijk te combineren met fruit of groente.

Geneeskrachtige eigenschappen

Aangezien men noten in zijn geheel en rauw kan eten, zijn ze eigenlijk als rauwkost, met de positieve aspecten daarvan, te beschouwen.

Bij de diverse noten zijn meerdere opmerkingen te maken:

- Amandelen zijn bijzonder geschikt voor lekkerbekken en leverpatiënten: het amandelvet is voor hen lichter verteerbaar dan andere vetten. Door het hoge gehalte aan fosfaten en magnesium zijn ze geschikt als zenuwvoedsel.
- Walnoten zijn goed tegen stofwisselingsstoornissen als obstipatie. Ze hebben een krachtige uitwerking op de lever en de darmen.
- Cashewnoten zijn goed voor de fijnproevers.

Zaden en pitjes

Ook de minder gebruikte, maar even waardevolle zaden en pitjes zijn te gebruiken.

- Lijnzaad is goed voor het hele spijsverteringsstelsel door de natuurlijke slijmstoffen die een antiseptische werking hebben en als glijmiddel op de darmwand dienst doen. Echter, niet meer dan een soeplepel bij andere noten of zaden gebruiken, anders komt het slijm je neus uit.
- Zonnebloempitten zijn een waardevolle, vethoudende voeding. Koudgeperste zonnebloemolie is heel licht verteerbaar.
- Sesamzaad is geschikt bij lever- en galaandoeningen, obstipatie en zenuwproblemen. Verder helpt het bij dauwworm, eczeem, hartklachten en ontstekingen en volgens Dr. Vogel zelfs tegen kankerwoekeringen. Ook bevordert het de celademhaling en is het goed bij huid-, haar- en nagelproblemen, daar het uitzonderlijk rijk is aan calcium, lecithine, ijzer (10mg/100g) en magnesium (347mg/100g).
- Andere pitten als appel-, abrikozen-, druivenpitten e.d. kan men niet in grote hoeveelheden gebruiken vanwege het blauwzuur dat ze bevatten, een giftige stof die verlamming kan veroorzaken. Eet men bij voorbeeld een appel met de pitjes erbij, dan is er geen probleem, want de antistof tegen blauwzuur zit in het vruchtvlees van de appel. Men eet dan slechts zoveel pitjes als men appels op krijgt.

Nog meer pluspunten

Amandelen, pecanoten, walnoten, zonnebloempitten en hazelnoten bevatten alle essentiële aminozuren. Mede door de binding met de essentiële vetzuren, leveren noten, zaden en pitjes de best verteerbare eiwitten voor de mens.

Alle noten hebben een goede invloed op het zenuwstelsel, de hersenen, de bloedvorming en de stofwisseling.

- Voor een zieke lever kunnen noten, mits matig en juist gebruikt, snel genezing brengen. Het menselijk spijsverteringsstelsel lijkt gebouwd te zijn voor het eten en de vertering van noten.
- Noten bevatten minder stofwisselingslakken zoals purinezuur (bij vis, vlees en bonen) en brengen nauwelijks verslijming met zich mee (wat melk en granen wel doen).
- Noten geven een natuurlijk verzadingsgevoel door het hoge gehalte aan vezels en vetten. Men zal zich dus niet zo gauw overeten.
- Noten reinigen verder het tandoppervlak en worden wel als "tandenborstel van de natuur" beschouwd.

Uitzonderingen

Kastanjes, eikels en kokosnoten vormen een uitzondering: ze zijn rijk aan zetmeel en men kan ze dus niet gebruiken bij fruit, zoals later wordt uiteengezet. Wel bij groente, maar weer niet bij de zuurdere groenten of vruchtgroenten (tomaat, paprika, komkommer, rabarber, courgettes, zuurkool, bloemkool, postelein, rode biet, snijbiet, spinazie).

De kokosnoot heeft de laatste tijd toch een belangrijke betekenis gekregen vanwege het buitengewoon hoge gehalte aan seleen (810 µg/100 g), dat een gunstige invloed heeft op hart en bloedvaten en op het immuunsysteem (kanker).

Minder aan te raden

Aardnoten of pinda's zijn peulvruchten en geen noten. Door het roosteren, het zouten, het gelijktijdig hoge gehalte aan eiwit en zetmeel zijn ze zwaar verteerbaar en sterk zuurvormend.

Ze dragen zeker niet bij tot een goede gezondheid.

Ditzelfde geldt ook voor tahin (geroosterde sesampasta), pindakaas en pistachenoten. De voedzame paranoot kan men ook beter vermijden, omdat hij hoofdzakelijk afkomstig is uit een streek waar de grond bijzonder vatbaar blijkt te zijn voor radioactiviteit.

Hoe noten eten

Slechte ervaringen met noten komen voornamelijk door verkeerd gebruik ervan: het roosteren (alsof de natuur het niet goed heeft gedaan), het zouten (slecht voor nieren, bloeddruk, hart, vertering enz.).

Koop ook liefst geen noten waarvan de schaal verwijderd is, wegens het gevaar van bacteriën en schimmels. De donkere schalen beschermen de noten ook tegen de vitaminevernietigende lichtinwerking. Ontschaald kunnen noten ranzig worden.

Kortom: laat noten zo lang mogelijk gaaf!

Wat bij noten eten

Noten vormen geconcentreerd voedsel en als dat vlot wil verteren, is het nodig er waterhoudend voedsel (groente en fruit) bij te gebruiken. Hiermee komen we op het aspect van voedselcombinaties, iets dat steeds beter bekend wordt.

Alle dieren in de natuur (dus niet huisdieren) eten voedingsmiddelen van verschillende soort afzonderlijk en ondervinden geen spijsverteringsmoeilijkheden.

De mens husselt maar wat door elkaar heen. Voor noten geldt bijvoorbeeld dat het verstandiger is in elk geval geen notenpasta op de boterham te smeren (combinatie eiwit-zetmeel) of noten als "Tv-snack" te eten, noch noten te mengen met rozijnen of ander zoet fruit.

Juiste combinaties leiden tot:

- een betere vertering
- afname van klachten en ziektes
- geringere behoefte aan voedsel wegens het hogere rendement
- minder giftige afvalstoffen veroorzaakt door mank lopende spijsverteringsprocessen etc..

Noten verteren goed bij zuur fruit: aardbeien, ananas, citrusvruchten, bessen, zure appelen, druiven, pruimen, perziken, kiwi's, tomaten etc.

Noten verteren ook goed bij zetmeelvrije groenten: bladgroenten, venkel, komkommer, zuurkool, courgette, aubergine, paprika etc.

Voor mensen met een goede spijsvertering zijn ook halfzure vruchten mogelijk: abrikozen, bramen, mango's, peren, zoete appelen, druiven, perziken en pruimen.

Tips voor alvleesklier, lever of gal

Voor mensen met een gevoelige alvleesklier, lever of gal, is het aan te raden met kleine hoeveelheden noten te beginnen en er het beste tomaten of peren bij te eten, die de werking van deze organen ondersteunen.

Ook een beetje citroensap (niet bij groente) of witlof, gestoomde prei, radijsjes of een klein schijfje rammenas is hiervoor geschikt.

Men doet er goed aan in het begin slechts één soort fruit bij één soort noten te gebruiken. Combineer ook liever geen noten met zaden of met tomaten met pitjes.

Wanneer noten eten?

Noten zijn eiwitrijk voedsel en dienen daarom 's avonds te worden gegeten. De verklaring hiervoor ligt in de cyclus van drie van de voedselbenutting: per etmaal zijn er drie perioden van 8 uur, in welke steeds één proces het overwicht heeft

- 12:00 uur - 20:00 uur : voedselopname (eten en verteren)
- 20:00 uur - 4:00 uur : assimilatie (absorptie en gebruik)
- 4:00 uur - 12:00 uur : eliminatie (van lichaams- en voedselafval)

De eliminatiecyclus is de belangrijkste voor het bewaren van de gezondheid en het voorkomen van ziekte, zij verwijdert de giftige afvalstoffen uit het lichaam.

Als we dit mechanisme belemmeren in zijn werking, stapelen we giftige stoffen op in de vetweefsels en in de spieren en we vragen zo gewoon om ziek te worden.

Aangezien eiwit de stof is die het moeilijkst afbreekbaar is, zou het onverstandig zijn 's ochtends eiwitrijk voedsel in te nemen, men dwingt zichzelf zo vervroegd over te gaan op de opnamecyclus en verhindert aldus een efficiënte eliminatie.

Iedereen kent wel de mensen die 's ochtends geen hap door hun keel kunnen krijgen. Ziehier de verklaring: hun lichaam is nog aan het elimineren en weigert zwaar voedsel.

's Morgens fruit

Het is veel verstandiger 's morgens fruit te eten, zoveel je maar wilt, liefst van één soort.

Sappig, rijp fruit is de lichtst verteerbare voeding die er bestaat en belemmert de eliminatie niet.

's Avonds eiwitrijk voedsel

Eiwitrijk voedsel, zoals noten, eet men het best 's avonds omdat het de langste vertering behoeft. Eiwitten worden verteerd in een zuur maagmilieu en deze zure toestand van de maag kan 6 tot 12 uur duren.

In die tijd kunnen andere voedingsmiddelen, zoals bij voorbeeld zetmeel (brood, deegwaren) niet correct worden verteerd, waarbij deze voor een groot deel in vet omgezet worden.

Zetmeelrijke voedingsmiddelen kunnen we daarom ook het beste 's middags eten. Dit heeft ook weer te maken met voedselcombinaties: als men 's middags of zelfs al 's ochtends slecht combineert, blijft deze spijsbrok véél langer in de maag (tot 8 uur) dan wanneer de voeding afzonderlijk, of goed gecombineerd, geweest zou zijn (4 à 5 uur). Ook daarom is het belangrijk 's avonds eiwitrijke voeding te nuttigen.

Noten met fruit eet men als de maag leeg is, als men honger heeft. Zo niet, dan is er een grote kans dat de noten slecht verteren en het eiwit grotendeels gaat rotten met alle kwalijke reukjes of andere verschijnselen tot gevolg.

Niet te veel noten

Als je deze tekst leest, heb je misschien de neiging extra veel noten te gaan eten. Je zult echter vrij snel zin krijgen iets anders te gaan eten, omwille van de variatie.

Wees echter voorzichtig met de hoeveelheid eiwit: teveel eiwit leidt tot vermoeidheid, verzuring (reuma, jicht, artrose) en heeft negatieve gevolgen voor hart- en vaatziekten, nierkwalen etc.

De behoefte aan eiwit wordt bepaald door geslacht, klimaat, leeftijd, soort eiwit (als men dierlijk eiwit gebruikt, heeft men meer nodig), bereiding (aan ongeschonden, onverhit eiwit heeft men meer), hoeveelheid magnesium in de voeding, voedselcombinaties, hoeveelheid waterhoudend voedsel, kwaliteit van de vertering en de absorptie, hoeveelheid calorieën en de verhouding tot andere voedingsstoffen. Als de voedingsregels gerespecteerd worden, verloopt de vertering veel beter en vermindert de behoefte aan eiwit aanzienlijk.

De World Health Organization van de Verenigde Naties (WHO) stelt de behoefte aan eiwit momenteel op 0,5 g eiwit per kg lichaamsgewicht, hoewel zij daarbij niet uitgaan van goede voedingsregels ten aanzien van de vertering.

Het is niet de concentratie die van belang is, maar wel de hoeveelheid die men verteert, bij slechte combinaties gaat bijvoorbeeld veel eiwit verloren. Ook als men voedingsmiddelen kookt, vermindert de kwaliteit van het eiwit.

Ongeschonden eiwitten en vetten zijn goed opneembaar, hoewel ze soms in geringe hoeveelheden voorkomen (fruit, groente). Eén kg fruit (bananen, abrikozen, druiven) kan tot 10 g eiwit leveren. Het eiwitgehalte van groenten ligt gemiddeld twee keer zo hoog als dat van fruit.

Producten

Enige niet geroosterde, niet gezouten pasta's zijn:

1. Granovita hazelnoot (niet biologisch)
 2. Nuxo amandelmoes (niet biologisch)
 3. Lima amandel (biologisch)
- (oplekken voor onvolledig gevulde potten)

Recepten

1. Notenmelk op basis van pasta
Doe 25 g pasta in een kommetje en leng langzaam aan met 50 g water; stevig roeren. Aanvullen met citroensap (van hoogstens een halve citroen) en 25 à 75 g noten of zaden naar keuze.
Hierbij fruit naar keuze eten: mandarijntjes, ananas, sinaasappels etc.
2. Notenmelk
Doe ongeveer 100 g noten of zaden in een blender (mengbeker), na ze eventueel geweekt te hebben.
Voeg 2,5 dl (week)water toe. Naargelang de gewenste dikte van de melk, kunt u meer of minder water nemen. Als u het minder geconcentreerd wilt, doe dan na de eerste mengbeurt er nog wat water bij en laat opnieuw draaien.
Giet nu deze vloeistof door een vergiet, waarin u een doek (bijvoorbeeld zakdoek) heeft gelegd. Als er veel pulp overblijft na het doorsijpelen, heeft u nog niet lang genoeg gemixt; doe deze pulp opnieuw in de blender, voeg wat water toe en laat nog wat draaien.
3. Groentesoep van prei, venkel, komkommer, tomaten of andere zetmeelvrije groente.
Hier verse kruiden (b.v. kervel, venkelkruid, munt e.d.) bijvoegen en evt. ook fijngemalen zaadjes.
4. Hoofdschotel
 1. Notenmelk, waarin u telkens een schijfje tomaat, komkommer, courgette, bleekselderij of witlof, venkel enz. 'sopt'. Goed kauwen!
 2. Fijngemalen sesamzaadjes of andere zaadjes strooien over een rauwkostschotel met tomaat, champignons, (verse) augurken.

Bron http://www.osteopathietexel.nl/pages/voeding_noten.htm

Vlierbloemen-champagne en meer over de vlierbes

Tijdens een kruidencursus hebben we de Vlier behandeld. We hebben de besjes gekookt en sap van gemaakt. Ik leer de natuur nog meer te waarderen, en de geneeskrachtige werking die in allerlei, door ons bestempeld, onkruiden aanwezig zijn te herkennen en te gebruiken. We hebben ook vlierbloemen-champagne geproefd, een bijzonder lekkere drank. Ik geef daarom graag het recept door:

200 gr vlierbloemschermen

5 liter water

500 gram suiker

1/4 liter (wijn) azijn

2 citroenen (in schijfjes gesneden)

Alles in een container doen. Water erbij, omroeren tot suiker is opgelost. 5 dagen op een warme plaats laten staan.

Mengsel zeven. In flessen doen. Champagne minstens 14 dagen laten rusten.

Neemt u stevige flessen. Dunne flessen kunnen door de ontstane druk uit elkaar springen.

Deze enigszins zuur smakende drank is uitstekend om de dorst te lessen en is goed geschikt voor het mengen met mineraalwater en zuurvrije vruchtensappen.



VLIER: Mercurius in Vissen GENEESKRACHTIGE KRUID

Latijn: Sambucus nigra, Engels : Elder (of elderberry, = vlierbes, of sambucus)

De een vindt vlierbloesem lekker ruiken, de ander vindt het stinken, je moet er hoe dan ook even aan wennen.

In feite wasemt de vlier een beetje een luchtje uit van een verdovend middel; er groeien geen andere planten onder de Vlier.

Vlier draagt ook iets van verdriet met zich mee, het werd nogal veel gebruikt bij begrafenissen in het verleden.

Medicinaal bevat vlier **antioxydanten** en versterkt het **immuunsysteem**.

Het is uitstekend tegen de **griep** (influenza B) (Griep is Mercurius/Neptunus) en bij verkoudheid (en verkoudheid kan ook Mercurius/Saturnus zijn, in ieder geval wil je je dan even terugtrekken (Neptunus of Saturnus) uit gezelschap, even geen contacten, even alleen zijn).

Dosis: vlier is bij normaal gebruik veilig, zowel voor kinderen als volwassenen en heeft geen neveneffecten. De besjes nooit rauw eten!

Bij te hoge dosis kan het afkooksels van verse bessen benauwdheid veroorzaken en kun je aan de diarree gaan.

Van de bloesem kun je in het voorjaar een lekkere verfrissende limonade maken: doe de bloesem gewoon in koud water en zoet deze. Laat dit een dag of 2 staan en zeef het daarna.

Drogen van de bloemschermen: snijd ze af bij droog weer en leg ze losjes in manden. Ze zullen verwelken. Haal de bloemen van de steeltjes en leg ze in dunne lagen te drogen. Bewaren in luchtdicht afgesloten potten anders verliezen ze hun oorspronkelijke kleur.

Thee ervan is **urinedrijvend** en **zweetdrijvend** en **kalmerend voor het zenuwstelsel** (Mercurius in Vissen). Ook wordt het gedronken bij **hoest, angina, waterzucht en constipatie**.

Verzamel in juni of juli (zowel de bloesem, blaadjes, bast als bessen zijn trouwens medicinaal) alleen onbeschadigde blaadjes die vers gebruikt kunnen worden of voor het drogen. Respecteer de boom, je kunt een vlierboom bijvoorbeeld niet zo maar kappen, want de vliergeest gaat dan wraak nemen! De vlier beschermt je huis en elke tuin zou een vlier moeten hebben.



Insecten hebben een hekel aan dit luchtje, je kunt een goed middeltje maken om **vliegen** af te weren door een **blaadje** van de vlier te kneuzen en over je huid te wrijven of te dragen in het haar.

Hondsdrif helpt om van de prik af te komen wanneer je gestoken bent door een steekvlieg. (dazen)

Je kunt ook een insecten werend middeltje maken:

- scheur een paar blaadjes van de stengel van de vlier af en doe ze in een kan
- giet er kokend water overheen, en sluit de kan onmiddellijk af
- een paar uur laten staan

Als het helemaal koud geworden is kun je het gebruiken.

-giet het meteen over in een fles met een kurk of schroefdop, sluit het goed af

*Dit middeltje weert vliegen en verjaagt mollen wanneer je dit in een **molshoop** giet.*



Van de bessen die vol vitamine c zitten, kun je vlierbessensap of jam maken.

Kook de besjes in water en zoet deze naar smaak. Veel mensen maken ook vlierbessenwijn dat ook geweldig goed helpt bij verkoudheid, en deze wijn wordt steeds beter naarmate hij ouder is. Je kunt vlierbessensap ook mengen met port (verhouding 3:1) om een avonddrankje te hebben tegen de **verkoudheid** of ook tegen **reumatische pijn**.

(foto © mignon m.)

Vlierbloesemthee in het voorjaar is **bloedzuiverend**, en helpt goed bij ontstoken ogen (dep ze ermee).

Tegen **hoofdpijn** verwarm je blaadjes en leg deze op je slapen of houdt ze tegen je voorhoofd. Het gedroogde kruid helpt tegen waterzucht (**oedeem** bij hartfalen). Gebruik tegen **zweren op je been** een aftreksel van het blad of de bloemen in de maand mei, en was het been hiermee. Dit aftreksel helpt ook bij **trillende handen** of een **verlamming**.

Bron: <http://www.botanical.com/botanical/mgmh/e/elder-04.html>

VLIER & DE ZIEKTE VAN LYME

Ik kreeg het volgende indrukwekkende ervaringsverhaal binnen april 2013, van I.P. Ik ben ruim 19 jaar doodziek geweest van een niet gediagnostiseerde Lyme-infectie. Afgelopen herfst (2012) kwam er plotseling verbetering in mijn ellendige situatie.

Zoals altijd in september begon ik vlierbessen-punch te drinken om griep en verkoudheid te weren. Dit keer kon ik echter niet ophouden - ik dronk een hele fles per dag leeg (ruim 3 dl vlierbessensap).

Tot mijn verbazing verdween binnen een paar dagen tijd dat intens zieke Lyme-gevoel dat ik bijna twee decennia lang had gehad! Mijn darmen deden het weer, ik had weer aardig wat energie en ik had het eindelijk weer warm.

Nu drink ik nog 2 à 3 glazen warme punch (ruim 1 dl vlierbessensap) per dag, want als ik minder drink, voel ik me al gauw minder fit.

De pijn in mijn hele bewegingsapparaat had ik helaas nog, maar dat verdween een paar maanden later grotendeels (80-90%) door de LnB-methode (Liebscher und Bracht).

NATURAL NEWS meldt een **sapkuur tegen de ziekte van Lyme** in een eveneens indrukwekkend verhaal, [klik hier](#)

Vlierbeschutney

Ris de bessen van ca. 10 schermen. Doe in de pan: de vlierbessen, 3 geschildte en in stukjes gesneden appels, wat water, wat appelazijn of rode wijn, 2 tot 4 eetlepels honing, zoetstof naar keuze, rode peper. Kook dit prutje een uur en doe het in schoongemaakte potjes.

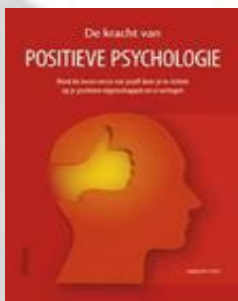
Tekst bewerkt

Bron <http://www.astrologie.ws/kruiden/vlier.htm>

Uitgelicht: De kracht van positieve psychologie

Word de beste versie van jezelf door je te richten op je positieve eigenschappen en ervaringen.

Auteur: Charlotte Style



Kies voor een bloeiend leven dankzij positieve psychologie!

De positieve psychologie bestudeert hoe ons 'geluk' beïnvloed wordt door alle aspecten van ons leven, onze manier van denken en ons gedrag. De bevindingen van deze wetenschap kunnen helpen om gelukkiger, optimistischer en gemotiveerder te worden en een gezonder en langer leven te leiden.

In dit boek wordt uitgelegd hoe positieve psychologie in de praktijk werkt en leer je hoe je de principes ervan kunt integreren in je dagelijkse leven, bijvoorbeeld om je emotionele intelligentie te verbeteren, een doel en betekenis te vinden in je leven, beter te leren omgaan met uitdagingen, jezelf te accepteren en nog zoveel meer! Het boek bevat veel eenvoudige oefeningen en herkenbare voorbeelden en coacht je stap voor stap naar een leven dat straalt van geluk en vervulling!

BRILJANTE RESULTATEN

- * Ontdek wat je kunt doen om je onmiddellijk beter te voelen
- * Leer hoe je door kleine veranderingen in je leven een groot verschil kunt maken
- * Zie in wat je persoonlijke kwaliteiten zijn en hoe je die kunt gebruiken
- * Word je bewust van de kracht van een goed gevoel, positief denken en gulheid

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/informatie:

<http://greenmediabox.eu/archive/2013/09/18/the-law-of-the-seed/> Vandana Shiva on "The law of the Seed"

Boek/Film/ Muziek en meer

Staya Erusa (de kracht van het leven is uiteindelijk weer.....doodgaan)

What the Bleep do we (k)now!? (quantumfysica)

Down the rabbit hole (vervolg op What the bleep do we (k)now!?)

Knowlegde of healing (documentaire over Tibetaanse geneeskunst)

Steps of Mindfullness (portret van de zenboedhist Thich Nhat Hahn)

Tibetan book of dead (betekenis van het Tibetaanse dodenboek)

Samsara (monnik die uit het klooster stapt)

Into great silence (stille film over het leven in een klooster)

Waarom vertrok Bodhi Dharma naar het oosten? (de dood van een meester, geeft zijn leerling inzichten over zijn bestaan)

Celestijnse belofte (verfilming van het boek, over de 9 inzichten die de mensheid kan redden).

7 years in Tibet

Being there

Starring Peter Sellers (it's about a simple minded man that works as a gardener on a large estate, who turns out to be suprisingly wise)

'De weg van de vreedzame krijger' (verfilming van het boek)

The Moses Code

The 7 spiritual Laws of Success (Deepak Chopra)

Phenomenon (John Travolta)

The Sixt Sense (Bruce Willes)

Nell (Jodie Foster)

Conversations with God (Nealde Donald Walsch)

The constant gardener

De film gaat over een Britse diplomaat, Justin Quayle (Ralph Fiennes), die op een dag verliefd wordt op de mensenrechtenactivist Tessa. Ze haalt hem over om haar mee te nemen op zijn reis naar Afrika. De twee worden verliefd en treden in het huwelijk.

Dan wordt Tessa op een dag vermoord aangetroffen, samen met haar chauffeur. Haar collega, Arnold Bluhm, wordt verdacht van de moord maar wordt later zelf ook slachtoffer van de ware dader. Er doen geruchten de ronde over het motief van hun dood, waaronder dat ze een relatie zouden hebben. Justin gelooft dit niet en gaat zelf op onderzoek uit. Bij zijn onderzoek raakt Justin verstrikt in een netwerk van corruptie. Zo blijkt dat Tessa enkele smerige praktijken op het spoor gekomen is en Justin ontdekt een complot dat al heel wat mensen het leven heeft gekost. Hij komt op het spoor van een corrupte tak van de farmaceutische industrie die mensen in Afrika gebruikt als proefpersonen voor hun nieuwe medicijnen.

Wakkerworden

<http://www.earth-matters.nl/> De voedselindustrie creëert eetverslaving
<http://martinvrijland.com/> Hoe kijkt u naar het nieuws?
<http://www.youtube.com/> The story of cosmetics

Mooi

<https://www.youtube.com/> De MIR-methode als RAP voor jongeren
<http://player.vimeo.com/> Wubbo Ockels leeft!

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

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf

Hou jij van jezelf?



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

W www.justbeyou.nl
F www.facebook.nl/marianpalsgraaf
Warme groet, Marian Palsgraaf

De OPSTEKER

De opsteker 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.

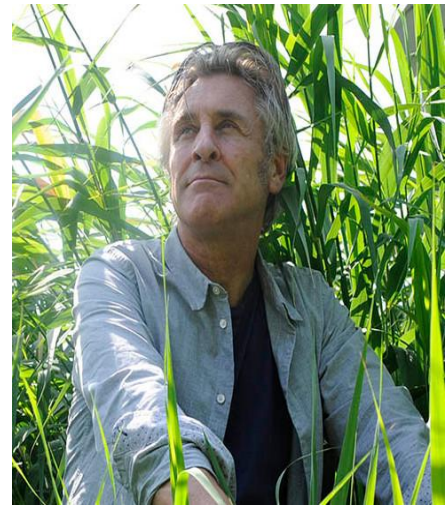
Ken jij of maak jij deel uit van een project of heb je hierbij hulp nodig of heb je een tip, laat het ons weten, wij plaatsen deze informatie graag.

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.

Martin Havik waardeert in Nederland verzameld textiel in Italië op tot prachtige nieuwe garens en stoffen. Havik (1955) is een vreemde vogel en dat kun je ook gerust tegen hem zeggen. De Hollandse boerenzoon, profwielrenner, Italiaanse modemakelaar is nu producent van een kwaliteitskeurmerk dat precies aantoonst hoe groot het percentage gerecyclede stof in een spijkerbroek is. Het hele jaar door reist hij daarvoor op en neer naar Italië, naar de modestad Prato, vlakbij Florence. Italië is zijn tweede thuisland geworden.

Martin Havik laat van Nederlandse vodden prachtige Italiaanse stoffen ontwerpen: "Heb ik al gedaan met uniformen van de KLM, doe ik straks weer met uniformen van het Nederlandse leger." Zijn nieuwe bedrijf heet nu ReMo, tegelijkertijd de naam van het duurzaamheidslabel dat hij gerecyclede stoffen meegeeft.



Hier enkele fragment uit de biografie uit de nieuwe P+

"Ik had een paar vrienden die in spijkerbroeken deden en die zelf inkochten. Zo'n 100.000 stuks per jaar. Ze zeiden: 'Als jij nu eens voor ons op pad gaat, dan gaan wij die broeken van jou kopen en krijg je een piek per broek. 'Dat is 100.000 piek', dacht ik. Zo ben ik in die wereld terecht gekomen, eerst als agent en daarna heb ik een handelsmaatschappij opgericht, met productie in Italië en verkoop daar en ook in Nederland."

Prato was toch de stad waar al die prachtige geweven stoffen vandaan kwamen?

"Ja, een textielstad met een historie van 150 jaar in de productie van stoffen en kleding, ook van hergebruikte kleding, met name wol."

Hoe komt dat zo?

"Wol was altijd al schaars en duur. Dus toen zijn ze op het idee gekomen om wol te gaan hergebruiken. Tot 25 jaar geleden alles veranderde. Toen verhuisde alle textielproductie naar China en India, samen met heel veel Europese know how. En nu zie je weer een ommekeer. Met name het recyclen van gebruikte textiel wordt interessant. Dat zag ik aankomen en daarom ben ik vijf jaar geleden met ReMo begonnen, een label dat laat zien hoeveel gebruikt textiel er in een nieuwe stof is verwerkt. Ik voorspel een olievlek. Kijk naar H&M, kijk naar C&A: daar kun je oude spijkerbroeken inleveren en krijg je korting op je nieuwe aankoop. Ze gaan serieus inzamelen."

Is er wel voldoende aanvoer?

"De Italianen produceren nu al twintig miljoen meter, met name gerecyclede wol. Maar katoen en polyester zijn ook heel goed te verwerken. Pas maar op: straks word je ermee doodgegooid en gaan heel veel meer bedrijven statiegeld geven voor ingeleverde kleding."

Je zou denken: 'Hoe kun je van vodden zulke prachtige Italiaanse stoffen maken?'

"Ik kan je de prachtigste stoffen laten zien, denim waar topmerken versteld van staan"

Is dat eigenlijk ingewikkeld, textiel recyclen?

"In Nederland kunnen we nu al uit een totaalaanbod van tweedehands textiel alle spijkerstof halen en dat vervezelen en voor transport gereed maken. Dan heb je een baal van tienduizend kilo katoenvezel en die komt vervolgens in Italië terecht bij een 'spinner'. Deze kan daar nieuwe componenten bijmengen, waaronder een deel nieuwe katoen. Korte vezels worden op deze manier met lange vezels gemixt. Vervolgens gaat deze draad op klossen naar de stoffenverwerker die een stof gaat weven, vaak weer met meerdere soorten garens. En zo mengt alles met alles.

En dan heb je uiteindelijk het doek: een stof van bijvoorbeeld 70% gerecyclede vezels en 30% nieuwe grondstof, of welke andere combinatie je dan ook wil. In de database wordt de samenstelling exact vastgelegd. En op het label kun je dat natuurlijk allemaal teruglezen; plus de winst voor de duurzaamheid. Hoeveel CO2 er is bespaard, hoeveel water."

Martin Havik is een van de hoofdgasten op de 'Textieldag' van [Closing the Loop 2013](#), op vrijdag 4 oktober in The Awarehouse van Interface in Scherpenzeel.

Tekst ingekort door Agaphe, voor de volledige tekst: <http://www.wanttoknow.nl/zo-kan-het-ook/van-vodden-naar-italiaans-design/>

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

Ontwaken in de Nieuwe Tijd

- * Wat gebeurt er een hoop in deze periode zeg. Het is bijna niet bij te benen, zowel de hoogte als de diepte in.
- * Deze periode kenmerkt zich opnieuw door een serie bijzondere shifts en trilling verhogende momenten.
- * Die naast vele uitdagingen ook een immense stroming van inspiratie hebben gebracht.
- * Het lijkt meer dan ooit een boeiende en uitdagende tijd te zijn, deze periode, van overgang van zomer naar herfst.
- * De afgelopen twee weken kenmerkten zich door **gigantische energetische verschuivingen en wijzigingen** en werden door velen bewust of onbewust gevoeld.
- * Het startte vorige week met een **tweede 9-9 portaal** (op 18-9-13) waarbij de energieën van deze maand in de frequentie van de 9, gericht op voltooiing en afronding, nog krachtiger binnen kwamen.
- * **Transformerende energieën die aanzet geven en gaven om nog dieper in onze eigen oude patronen, emoties of oude ballast te duiken om te zien en ervaren welke oude lading nog doorzien en gezuiverd en dus ook afgerond mocht worden.**
- * Een pittige instroom van energieën, bijna nog krachtiger dan het eerste 9-9 portaal (op 9-9-13) deze maand.
- * Het is alsof de **energieën steeds intenser opbouwend werken.**
- * Direct een dag na dit portaal was het volle maan, een krachtige energie ook, die al ruim de hele week van te voren voelbaar was.
- * **Opnieuw een energie die aanspoorde om dieper naar de eigen oude emotionele en gevoelspatronen te gaan kijken, deze (opnieuw) te doorleven en dat wat niet langer dient of bij je past te transformeren.**
- * Op deze zelfde dag ging **Pluto terugdraaien uit de retrograde stand**, welke de afgelopen 5 maanden ook **voor een intense verdieping in onze oude patronen had gezorgd, en vele oude ballast steeds dieper naar de voorgrond gewerkt had. Hetgeen een intensieve periode van groeiprocessen en opruiming in onszelf teweeg gebracht had.**
- * Dit alles met de bedoeling **om ons Goddelijke Zijn steeds dieper in de kern te gaan herinneren en alle oude ballast aan patronen van overleving, ego, oude emoties, littekens of pijn dieper uit te filteren en te zuiveren.**
- * Als klap op de vuurpijl was daar dan twee dagen daarna 21-9-13. De dag waarop het exact **9 maanden geleden** was dat we 21-12-'12 vierden, **de uitlijning met het Galactische Hart**, waarbij we een daadwerkelijke **shift doorleefden in bewustzijn van het oude en het nieuwe.** Deze periode van 9 maanden is als een '**rijpingsproces**', zoals een baby groeit in de buik van de moeder tijdens de zwangerschap.
- * **Een proces van groei, rijping, gewenning aan de nieuwe energieën waar we in terecht zijn gekomen na 21 december 2012.** Een periode van **wennen aan de geheel vernieuwde trilling.** Daar waar we nog een beetje **met een been in het oude en een been in het nieuwe** stonden.
- * Soms nog even konden terug grijpen op het oude, als het nieuwe te eng leek. Een periode of **fase van overgang** zagezegd **om ons steeds dieper te kunnen gaan nestelen in het**

nieuwe, de nieuwe aarde energie en alles wat daarbij lijkt te horen.

* Met deze markering van 9 maanden na de bewuste shift, **voelde het alsof er opnieuw een shift plaatsvond.**

* Een shift waarbij de **energietrilling nog dusdaniger verhoogd** werd, waardoor we **werkelijk geboren kunnen gaan worden in de nieuwe aarde energie.**

* De 'rijping' of 'zwangerschapsgroei' is voorbij, nu is **het tijd om werkelijk geboren te boren in de nieuwe aarde frequenties in ons Zelf.**

* Prachtige synchroniciteit ook dat het deze dag de Dag van de Wereld Vrede was, en er wereldwijd aandacht, intenties en gebeden 'de lucht in' gezonden werden voor de Creatie van Vrede.

* Daarna was het 22 september, de **herfst equinox**, ook een krachtige dag, in het teken ook van de 22-frequentie, de **oprijzende kracht van bewustzijn**. Een diepe bekrachtiging van de nieuwe geboorte en nieuwe shift in bewustzijn, de dag er voor. Die bij velen nogal een impact hebben gehad en **naar diepe processen van verdere bewustwording, healing en zuivering** leidden.

* Waarop en na het derde 9-9 portaal (27-9-13) het tij weer even leek te keren. En **energie weer meer in stroming leek te komen naar nieuwe helderheid, openheid, opgewektheid. Meer licht en meer lucht in de persoonlijke processen.**

* Het is nog altijd een indrukwekkende en interessante tijd, waarin **vele uitdagingen** ons Pad kruisen en we keer op keer de keuze vanuit onze Spirit voorgeschoteld krijgen in waar we voor kiezen: voor het oude of het nieuwe, in ons Zelf, en daarmee ook in de wereld waarin we verkiezen te leven, de oude of de nieuwe.

* Heel uitdagend voor de meeste mensen. En voor velen blijkbaar ook te uitdagend.

* **We leven werkelijk op het scherpst van de snede nu en elke keuze die we daadwerkelijk voor ons Zelf, ons Licht, ons dieper ontwaken durven te maken heeft grootse gevolgen.**

* Echter zo geldt ook de andere zijde van de medaille: **daar waar we nog niet voor het nieuwe durven te kiezen, daar lijkt het oude grootser dan ooit in een verzwelgende kracht terug te keren in je leven, en je terug te werpen in oude patronen van overleving, de illusie van veiligheid vast klampend terwijl ervaren wordt dat de weg daarin ook hobbelig is en niet meer ten volle resoneert op het oude bekende.**

Vrijwel dagelijks, zo niet meerdere malen of doorlopend komen we keuzes tegen.

* **Onze Spirit (Goddelijk Zijn) legt bij alles wat we doen zonder schroom, een keuze neer.** Kies ik voor het in vertrouwen, blanco, zonder te weten waartoe het leidt voor mijn hart? Mijn spirit? Of heeft een deel persoonlijkheid nog een te sterke vinger in de pap en laat je een keuze vanuit angst maken, kiezend voor schijnveiligheid, de oude, bekende weg?

* Helaas ook opnieuw een 'schifting' gaande is binnen het pionierswerk van wat velen noemen 'Lichtwerkers'.

* Waarin relatief gezien slechts enkelen daadwerkelijk keer op keer de uitdaging van kiezen voor het Zelf, de eigen Missie, de uitdagingen van de Ascensie.

* **Een groot deel van de mensen vinden opnieuw de uitdagingen die het Ascensiepad biedt, te uitdagend of beangstigend.** Waarbij veelal onbewust, en resonerend op oude karmische ballast en patronen niet voor het nieuwe maar voor de zogenaamde 'veiligheid' van het oude gekozen wordt. Een logisch gevolg op de intense energieën, de uitdaging die er in zit om volkomen vanuit vertrouwen een stap in het diepe te maken, niet wetend waartoe dat gaat leiden.

* **Deze uitdagingen echter zijn al zo ten diepste aan het integreren in de collectieve velden, dat je deze ook terug vindt in je dagelijks leven.** Het gaat in deze tijd allang niet meer om een geestelijke keuze.

* **Het gaat nu om een geestelijke keuze die manifest in ons dagelijks leven doorstroomt.** Een keuze moment die gerelateerd is aan het alledaagse 3D leven meestal zelfs. Bijvoorbeeld de omgang met je Zelf, de omgang met elkaar.

* **Het werkelijk leven in de hoogst haalbare zuiverheid, integriteit en van uit het hart.** Of de tegenpool: oude ego patronen of persoonlijkheidslagen die vanuit 'verborgen agenda's' of vanuit angst resoneren en dus handelen.

* **Het gehele Ascensiepad in alle nieuwe energieën na de shift van 21 december 2012 speelt zich meer dan ooit uit nu in het mens-zijn en het dagelijkse leven.** Daar waarin de uitdaging ligt om alles wat je al bevrijd hebt van je Zijn of Spirit, daadwerkelijk in de belichaming te leven, hier en nu.

* **Om steeds dieper te leven in de Liefde die je in je hart al kunt dragen, in gelijkwaardigheid, in eerlijkheid, in zuiverheid. In gelijkwaardigheid met alles en ieder om je heen, en met Al Wat Is.**

* **En dat kan alleen ten diepste vorm krijgen in de stof van het dagelijks leven als we ons keer op keer ten diepste van ons Zelf bewust zijn, ongeacht hoeveel ballast of blinde vlekken er misschien ook nog zijn.**

* Het gaat er om dat **dat wat we al eigen hebben gemaakt, we dat gaan leven.** Dat creëert de opening voor nog verdere verdieping, ontwaken en bewustwording binnen ons zelf.

* Gewoon temidden van het alledaagse leven. Die niet meer dan **een weerspiegeling is van wie wij in onze Kern of Essentie Zijn. Wie wij zijn in het nu is het verlengstuk van wie wij zijn in onze Goddelijkheid.**

* Het 3D leven, lichaam en persoonlijkheid zijn het 'voertuig' van ons Goddelijk Zijn in de 3-de dimensie. Echter gekleurd nog door oude ballast en patronen, pijn vanuit afscheiding en eeuwen aan incarnaties binnen de dualiteit.

* **Maar wanneer we steeds dieper realiseren dat alles wat we zijn en doen van invloed is op het steeds dieper ontwaken, dat elke keuze daartoe een deur opent of juist sluit naar onze Gods Realisatie.**

* En we **daartoe steeds dieper de intentie mogen hebben om al onze Goddelijke Kwaliteiten die al bereikbaar zijn te leven in het nu, de poort zijn om voorbij nog meer oude ballast, onbewustzijn en blinde vlekken en littekens te komen.**

* Dan zullen we steeds dieper bewust daadwerkelijk die drempel over kunnen stappen, in alle eerlijkheid naar ons Zelf durven kijken. Hoe eng, hoe moeilijk, hoe uitdagend dat ook is.

* **Zelf reflectie** is in deze tijd de **grootse Goddelijke Sleutel** die we daartoe mogen inzetten. Belangrijker dan ooit. Om al ons handelen, denken, voelen onder de loep te nemen. **Om te ontdekken waar oude patronen van overleving, persoonlijke inkleuring, angst ons nog weerhouden daadwerkelijk alles wat we Zijn te leven in het alledaagse hier en nu.**

* Elke intentie, gedachte, gevoel, ingeving of inspiratie mag onder die loep genomen worden.

* Elk patroon van oude energie, behorend bij de oude jij en de oude aarde, mag en kan dan aan het Licht komen. Maar dat valt en staat weer met de Keuze voor de werkelijke Zelf Realisatie.

* **Gaat gepaard met de uitdaging je Zelf daadwerkelijk in alle openheid, eerlijkheid en naaktheid in de ogen te kijken.** Hoe eng dat ook is. Maar dat is **het pad wat er nu werkelijk geopenbaard wordt en voor ons ligt: walk your talk. Belichaam dat, brengt het in de wereld, dat wat je al in je groei bereikt hebt!**

* Want als we niet dat, wat soms al jaren geroepen wordt, daadwerkelijk leven, veranderd er in feite weinig tot niets in ons, en daarmee ook niet in de wereld.

* Als voorbeeld, naar aanleiding van de Dag van Wereld Vrede, hoeveel mensen verlangen niet wanhopig naar een betere aarde, naar vrede? In feite, denk ik, iedereen.

* Maar wanneer wij in ons Zelf geen werkelijke innerlijke Vrede durven ervaren, durven toelaten, hoe kunnen we dan verwachten dat het zich in de wereld om ons heen manifesteert?

* **De wereld om ons heen is en wordt immers gecreëerd vanuit wie wij zijn, wat wij uitzenden in de wereld, en is de weerspiegeling van wat er in ons leeft en gaande is.**

* Dat is ook overduidelijk te zien aan wat er momenteel aan ellende gaande is in de wereld. In feite niet anders dan al vele eeuwen, met het **verschil dat door alle media alles veel sneller en breder uitgelicht wordt.**

* Het zijn reflecties, spiegelingen van wat er in ons gaande is. De diepste innerlijke strijd om bevrijding en vrijheid, zoals in het midden oosten. De angst resonanties die zorgen voor bemoeienissen van 'buitenaf' (andere landen) of een 'terug slaan en terug knokken' met harde hand. **Simpel gezegd niets meer of minder dan de innerlijke strijd en angst die in ons gaande is.** De drang naar bevrijding, los komen uit het oude.

* Maar **tevens de angst voor het nieuwe, voor nieuwe vrijheden.** Want dan weten we niet wat we kunnen verwachten (persoonlijkheid die houvast zoekt).

* De strijd tussen bepaalde landen of groeperingen, die niets anders weerspiegelt dan de innerlijke strijd tussen verschillende lagen en belangen in ons Zelf. De oude energie die krampachtig poogt grip te houden op dat wat het kent.

* Het nieuwe wat geboren wil worden, vanuit bevrijding, vanuit de nieuwe energieën die

daarop aansturen, gezien de evolutie van deze tijd.

De angst voor openheid, eerlijkheid, anders denken. Het zit ook allemaal in ons. **Omdat het simpelweg de weerspiegeling is van wat er leeft in het collectieve veld, gevormd door ons allemaal.**

*** En meer dan ooit wordt dus van onze Spirit uit gevraagd dieper naar binnen te gaan, je gevoel, littekens, wonden en oude pijnen te onderzoeken. De daadkracht en moed te hebben je eigen verborgen agenda's vanuit angst en oude patronen onder ogen te zien. Want pas dan kan er werkelijke innerlijke verandering plaats vinden.**

* Dat is waartoe wij hier zijn op dit moment in tijd, als pioniers om die poorten binnen ons Zelf te openen, waarmee we ook de poorten voor het collectief en daarmee het grote geheel openen. Zodat anderen deze stappen ook in zichzelf kunnen zetten.

*** Dat is het enige wat leidt naar een diepere innerlijke balans, versmelting met je Goddelijke Zijn in je mens-zijn en het daadwerkelijk ten diepste Realiseren van je Goddelijkheid op aarde. Waarmee we daadwerkelijk een nieuwe aarde creëren en kunnen vormgeven.**

* Co-creatie binnen ons Zelf en binnen het grote geheel. Maar dat gaan niet zolang wij niet **onze kwaliteiten durven aanschouwen en durven te gaan leven (belichamen).**

* Dat start, heel simpel, in het alledaagse leven van je mens-zijn, in het leven van alledag.

* En daarin ligt de uitdaging, elke dag opnieuw.

*** In hoeverre kun je dat wat je ten diepste voelt, weet, geloofd, daadwerkelijk leven? In hoeverre durf je daarin naakt, open en eerlijk te zijn? Met de kans op tegengas, niet begrepen worden, buiten de aangenomen maat te lopen? Want meestal zit daarin de grootste angst. Angst om anders te zijn, angst om afgewezen of niet begrepen te worden. Maar ook die zit ten diepste in ons Zelf. Want waarin wijzen wij ons zelf dan nog af?**

* En alleen middels **eerlijke zelfreflectie** kunnen we daar dieper zicht op krijgen. **En van daaruit ons Zelf helen.** * **Om steeds dieper onze Goddelijke kwaliteiten, resultaat van alle al doorlopen groei echt handen en voeten te geven op aarde.**

*** Dat verandert wie jij bent, en dat verandert, als een olievlek direct de wereld om je heen mee.**

* Dat zijn de Sleutels van deze tijd, daar waar de nadruk van keuzes en processen op liggen. Dat zijn ook de punten waarop de specifieke frequenties van de afgelopen periode en komende tijd op gericht zijn.

*** Steeds diepere oude patronen van angst, onbewustzijn, resonanties op het oude, op overleving, op verborgen agenda's binnen ons eigen onbewuste zijn naar voren trekkend. Zodat ze aan het licht kunnen komen in ons Zelf. Om daadwerkelijk geboren te kunnen gaan worden in een nieuwe fase van de Nieuwe aarde, en dus in feite van de Nieuwe jij, in een stap verder of volgende fase van Zelf Realisatie.**

* Met telkens opnieuw aan ons de keuze wat we ermee doen: durven we het aan te kijken? Of gooien we het snel weer weg?

*** In feite is er geen Goddelijk Oordeel daarin, waar je voor kiest is jouw eigen Keuze. Maar realiseer altijd ten diepste, dat wanneer we iets weer verwerpen of niet de moed hebben om de uitdaging aan te gaan, dat we daarmee een Essentieel deel van ons Zelf laten liggen.**

* Een essentieel deel wat niet voor niets in het nu, in ons bewustzijn, aan het licht komt.

*** Vanuit een diep vertrouwen op Spirit en op Kosmische Timing, dient iets zich nooit voor niets op dat moment aan.** Dat betekent dat, al voelt de menselijke persoonlijkheid zich misschien niet in staat het aan te gaan, dat je er wel klaar voor bent vanuit je Spirit of Goddelijk Zijn. **Dat het 'slechts' de drempel' van het ego is, vanuit welke angst of onbewuste conditionering dan ook, die je weerhoudt, die je laat voelen of laat denken dat je het niet aan kan.**

*** En daarin ligt dan weer de Essentiele Keuze, op het scherpst van de snede: Waar kies ik voor: voor mijn ego of voor mijn Zijn?**

Van Apofylit

Aartsengel Metatron: 'Equinox, Poortopzichters, Lichtwerkers en Wegwijzers...'

via Méline Lafont, 19 September 2013

* Het is mij werkelijk een genoegen om mij wederom met jullie in dit Nu moment te verbinden.

* Een volgende fantastische kans vertoef er net om de hoek in jullie huidige werkelijkheid welke jullie beetje bij beetje naar een hoger bewustzijn en een meer verfijnde energie kan brengen omdat de Equinox de mogelijkheid impliceerde van het versmelten met het Christus Bewustzijn en ook de activering toestaat van de hogere frequenties op jullie wereld in/naar jullie werkelijkheid.

* Zoals altijd is het een genoegen voor mij om de bijzonderheden te delen welke jullie belichamingen en jullie organismes ondergaan, terwijl het uitermate belangrijk is om bewust te zijn dat het deze keer niet slechts een onbetekenende kleine activering is maar is het uitgesproken duidelijk dat deze Equinox de meest grandioze veranderingen in jullie innerlijke wereld en zoveel meer zal veroorzaken.

* We hebben te maken met een zeer diepgaande metamorfose waardoor al het oude, het bekende, dat gedurende zo'n lange tijd een deel van jullie geweest is, van jullie afgesplitst wordt en de nieuwe belichamingen/lagen van jullie Wezen blootgelegd worden, hen de kans gevend om een actieve rol te spelen.

* Deze hogere belichamingen van jullie Wezen gaan een belangrijke rol voor jullie allemaal spelen, en gaan de bepalende factor zijn voor jullie kracht van onderscheidingsvermogen en voor jullie observaties in jullie verdere evolutie en groei.

* In toenemende mate worden jullie belichamingen laag na laag actief en tijdens de Equinox is het specifiek jullie 2e verfijnde lichaam zijn welke door de grote verandering en de activering heen zal gaan.

* Ik refereer naar jullie etherische lichaam zijnde het 2e verfijnde lichaam, welke op zichzelf bestaat uit specifieke lagen en Chakra's.

* Het verschil in de lagen van jullie etherische lichaam bestaat uit uiteenlopende frequenties, wat betekent dat alles dat geactiveerd zal worden op een persoonlijk niveau van individu tot individu zal verschillen.

* Het kristallijne lichaam en al haar frequenties zal een versmelting gaan hebben met jullie Hogere Zelf en met jullie persoonlijke zelf in deze incarnatie omdat jullie fysieke aspect, dat wat je nu in incarnatie bent, ook behoort tot deze belichamingen en het kristallijne lichaam gekozen heeft om het mee te nemen in/naar het Christus Bewustzijn van jullie Wezen.

* Dit leidt naar het feit dat alles nu een zeer intensieve omschakeling en een versmelting ervaart tot op een bepaalde frequentie van licht dat jullie zullen belichamen en vanaf dat moment verder zullen zijn.

* Jullie belichamingen zijn zeer meegaand en veranderbaar wat niet alleen de ervaring om in deze frequenties van jullie Wezen te vertoeven vergemakkelijkt, maar ook de versmelting van deze lichamen.

* Deze fase impliceert zo een magisch gevoel dat het grenst aan het hebben van een etherisch orgasme, omdat het etherische lichaam zeer gevoelig is en gemakkelijk deze processen als een gelukzalige ervaring kan interpreteren.

* Het fysieke lichaam aan de andere kant, zal eerder gemixte gevoelens ervaren wat afhangt van de graad van gevoeligheid en van de instroming van Licht die nu dit lichaam binnenkomen.

* De ene persoon zal bijvoorbeeld meer pijn ervaren dan de ander; een ander persoon zal in staat zijn meer licht en meer activeringen in de vorm van gelukzaligheid te ervaren dan de ander.

* Natuurlijk is het afhankelijk van vele factoren zoals:

Hoe goed een persoon gebalanceerd is

Hoe goed een persoon geard is

De zuiverheid van het bewustzijn en de algehele staat van gezondheid

De staat van het bewustzijn

De frequentie van zijn/haar persoonlijke licht

De sterkte/kracht van zijn/haar hart

De openheid voor het gehele proces

Hoe goed iemand blind op zichzelf en op het proces vertrouwd

De vaardigheid om volledige controle los te laten
De vaardigheid om het verleden en het zelfbeeld los te laten
De acceptatie
Het praktiseren van meditatie

- * Het is specifiek belangrijk om open te staan voor ieder facet van dit Goddelijke proces, alsook het je ervan bewust zijn dat alles goed is.
 - * Je moet je overgeven in volledige acceptatie om het proces zichzelf uit te laten werken, je moet durven loslaten, specifiek de denkpatronen en de gedachten/geest, anderszins belemmer je mogelijk de stroming welke de één of andere soort van ongemak kan veroorzaken.
 - * De Lichtwerkers die op de Aarde aanwezig zijn om deze energieën te aarden en die functioneren als een kanaal gedurende dit proces, mogen de meest intense energieën verwachten met het oog op het doorgeven van hen aan het collectief van de mensheid en aan Moeder Aarde.
 - * Zij zijn de dragers van de nieuwe energieën en dat is hun missie. Voor hen is het van uitermate belang dat zij zichzelf openstellen voor deze energieën en dat zij hen accepteren: dat is waar zij aan moeten werken en zich op moeten focussen.
 - * Diegenen van jullie die hier zijn om de weg te banen, de zogenoemde Wegwijzers onder jullie, zullen de eerste zware energetische klappen incasseren welke deze dualiteit in gruzelementen zal slaan.
 - * Zij moeten uitermate in balans zijn en innerlijke vreedzaamheid tonen anderszins wordt het mogelijk een moeilijke uitdaging. Zij zijn hier op Aarde om de weg te bevrijden van deze dualiteit welke vaak het aarden van deze veranderende energieën omvat.
 - * Dus, in een notendop, zijn zij niet slechts een kanaal voor deze energieën maar in bepaalde gevallen ook de executeur.
-
- * De poortopzichters onder jullie zijn diegenen die door ruige tijden heengaan omdat zij niet alleen in deze frequenties verblijven, maar vaak tegelijkertijd met hun fysieke aspecten in de hogere werelden aanwezig zijn alsook in deze dualiteit.
 - * Zij reizen voortdurend heen en weer, ofwel bewust of niet, om alles naar dit Aarde gebied te brengen. Het te aarden maar ook om deze energieën te verschuiven.
 - * Zij overzien waar en door wie deze hogere frequenties geïmplementeerd kunnen worden en zij helpen ook tijdens de Ascentieprocessen van anderen op de Aarde die door moeilijke transformaties heengaan.
 - * Zij representeren de multidimensionale aspecten en de spreekwoordelijke "duizendpoot" woning op de Aarde om met de hogere frequenties te werken en zijn vaak zeer uitgeput vanwege dit multidimensionale werk.
 - * Voor hen is het zeer belangrijk om overvloedig rust te krijgen, te aarden en om op een regelmatige basis te mediteren om een constante balans en frequentie te handhaven wat hun werk zal vergemakkelijken en bevorderen.
-
- * Iedereen draagt op de één of andere manier bij aan het proces van Ascentie, maar nu zal alles een paar turven omhoog gaan, alles intensiverend en mogelijk eerder ondraaglijk wordend als je niet stevig in jouw schoenen staat of als je geen innerlijke balans bereikt hebt als een resultaat van de versmeltingen met jouw Hogere Zelf en met het Christus Bewustzijn.
 - * De verhoging is verschuldigd aan het feit dat Gaia's frequentie gedurende een aardige tijd nu al in het hogere bewustzijn trilt, waardoor alles een meer verfijnde energie bevat waarmee de dualiteit en de materiële wereld niet langer kunnen resoneren.
 - * Deze dualiteit, deze materiële wereld zullen letterlijk vervagen en versmelten met de nieuwe hogere frequenties omdat het nulificeert in/naar energie = hogere frequentie
 - * Dat is waarom het belangrijk is om mee te groeien in dit proces en om jullie lichamen voor te bereiden op de versmelting met de nieuwe etherische frequentie, omdat jullie fysieke lichamen niet langer materialistische vormen aan zullen nemen wanneer jullie aan het einde van de rit arriveren.
 - * Dus gebalanceerd zijn en een innerlijke verbinding hebben is zeer belangrijk, want jullie zullen doorgaan je steeds meer te ontwikkelen in/naar dit nieuwe kristallijne lichaam en jullie zullen door het alchemische proces heengaan van de disintegratie van het materialistische in/naar het meer etherische niveau, de zuivere essentie van jullie wezen representerend.

- * Etherisch betekent niet altijd zuiver energetisch maar refereert ook naar de innerlijke reflectie in jullie omgeving en in jullie werkelijkheid.
- * Deze innerlijke reflectie is een frequentie en een gedachteloze wereld zonder ego of gedachten, waar alles nochtans IS.
- * Het menselijke brein wil alles begrijpen en wil het in woorden schetsen. Wel dan, dit zal steeds minder gebeuren omdat jullie steeds meer zullen gaan ZIJN, en niets anders.
- * Een voortdurend stromen in het Nu, zonder enige gedachten noch vragen. In diens plaats komt het innerlijke weten, de acceptatie en het Zijn, en dit in een voortdurende staat.
- * Dit is geneugte en gelukzaligheid want zonder gedachten zijn er geen woorden meer, er is geen afscheiding meer, er is geen pijn meer, geen zorgen en specifiek zijn er geen angstige oorlogen meer, geen kwaadheid noch dualiteit.
- * Jullie naderen de intense definitieve conclusie, en definitieve verschuivingen beginnen met jullie fysieke lichamen, omdat deze het centrum van JULLIE universum zijn en alles vanaf hier vertrekt en jullie werkelijkheid wordt.
- * Neem uitvoerig tijd voor jezelf, neem overvloedig kwaliteit "ik-tijd" tijdens de Equinox! Jullie zullen ontdekken waarom het aldus belangrijk is om in een staat van innerlijke vreedzaamheid te blijven, een staat van stilte, een staat van innerlijke balans, een staat van zelfliefde tijdens deze portaal van kans, deze Equinox.
- * Dit zal jou en jouw fysieke lichaam ondersteunen om zelfs meer in/naar de volgende meer etherische staat van zijn te verschuiven.

* Laat alles nu los gedurende de komende weken, er zullen confrontaties zijn met het oude en met diep verborgen pijnen, angsten, familie kwesties en ga zo maar verder, dit is om jullie de kans te geven om het allemaal op een beslissende manier los te laten en om te zien dat het alleen maar het verleden is.

* Laat alles los dat betrekking heeft op het verleden en beschouw het allereerst als een oud aspect van jou dat jou niet langer dient. Denk er niet teveel over na maar laat het verleden los, voor eens en voor altijd en leef in het Nu!

* Focus op het Nu, focus op wat je wilt worden en focus op wat je wilt veranderen.

* Accepteer de instroming van energieën die door jou heen stromen en geniet ervan, laat het gebeuren en ontkoppel jezelf van alles rondom jou heen in het huidige moment wanneer jij je met jouw Wezen verbindt, met jouw Zon, met jouw Aarde, met jouw Sterrenfamilie, met de Meesters, met de Gidsen enzovoort.

* De Equinox representeert een buitengewoon portaal voor het etherische kristallijne lichaam.

* Het zal sowieso een enorme bijdrage aan jullie zelfvertrouwen leveren, welke jullie nodig zullen zijn voor de volgende aankomende portalen en kansen voor jullie evolutie.

* Laat los, laat los en laat los: dat is het hoofdthema nu en ga met de stroming die je bent mee.

* De binnenkomende energieën zullen krachtig in dit proces van loslating ondersteunen omdat op het moment dat zij binnenkomen, er werkelijk niets voor jullie te doen zal zijn anders dan los te laten en alles tezelfdertijd te laten vallen zodat je in dit NU moment kunt zijn.

* Geniet van het proces en aarzel niet om een beroep op mij voor ondersteuning te doen, mijn energie is altijd beschikbaar voor jullie allemaal.

* IK BEN Metatron / Vertaling: Cobie de Haan – <http://www.denkmetjehart.blogspot.nl/>

Méline Lafont 2012 – 2013, permission is given to share freely in its entirety and unaltered <http://awakeningtohigherlove.com> and <http://pleiadedolphininfos.blogspot.com>

DE BESTEMMING VAN DE PLANEET IS OVERGEDRAGEN AAN DE WERELD MENSEN.

Hallo vrienden,

Vanaf het allereerste begin van ons bestaan, van microbe tot wat we nu zijn, hebben we

geheel volgens het Goddelijke Plan een ontwikkeling doorgemaakt.

Hierdoor zijn we nu aangekomen bij de laatste cyclus van dit evolutiesysteem. We staan op het punt een geheel ander, ons onbekend Systeem binnen te gaan.

Omdat reeds lang geleden werd voorzien in deze gebeurtenis, is vanuit Kosmos een stappenplan in werking gezet. Dat heeft ervoor gezorgd dat we de afgelopen 6000 jaar ons konden zuiveren, onze Liefde konden ontwikkelen en het toppunt van Gods-Bewustzijn konden bereiken.

Frequenties nodig voor transitie

In 1984 waren we met zijn allen zover dat het Programma van Massa Verlossing in werking kon worden gezet. De frequenties die nodig zijn voor de transitie kunnen we nu snel en onder volledige bescherming opnemen en van mens op mens overdragen. De leidraad in dit programma is Het Kennis Boek.

Als we de Aarde beschouwen als een lagere school dan is Het Kennis Boek de lesstof van de hoogste "klas". Om onze evolutie hier te voltooien moeten we die op deze planeet doorlopen. Daarna kunnen we als volledig Mens worden opgenomen in het Geheel van Universa om ons elders verder te kunnen ontwikkelen.

De leerstof van de eerste tot en met de vijfde klas was in eerdere tijden gegeven in onze Heilige Boeken. Het Kennis Boek, als de leerstof van de zesde klas, bevat naast de essenties van die Heilige Boeken alle informatie uit verleden en toekomst. Ditmaal rechtstreeks overgedragen aan de mensheid om ons in staat te stellen massaal Universeel Bewustzijn te verwerven, onze Kosmische Vrienden te ontmoeten en de Universele Unificatie tot stand te brengen. *De tijd blijkt daarvoor NU te zijn aangebroken.*

Met dit Boek is het mogelijk met weinig inspanning onzerzijds alles en iedereen op de Planeet op het gewenste niveau van bewustzijn te brengen. Ook bij mensen die helemaal niet weten dat Het Kennis Boek bestaat. Onze lichamen kunnen de Kosmische Stromingen die nu gegeven worden maar die we nog niet kennen zeer snel opnemen, integreren en reflecteren.

Op Aarde is de verspreiding en coördinatie van dit Programma van Verlossing door Kosmos gegeven aan de

Wereld Broederschap Unie Mevlana Opperste Stichting in Turkije. In Nederland voert Stichting Het Kennis Boek dit werk uit. Het Kennis Boek is verkrijgbaar als gebonden boek en als losse fascikels (studiehoofdstukken). De tekst van de 2 versies zijn hetzelfde, alleen de lay-out verschilt.

De Universele oproep is:

"Omdat Onze Wereld aan de rand van een Grote Verandering is, verandert zij haar korst. De dagen die wij in de toekomst zullen leven, zullen zeer verschillen van Deze dagen. De Massale Pijnen, gevoeld met deze snelle veranderingen, zijn investeringen gedaan in de GOUDEN TIJD van de dagen van morgen.

Dit is een Transitie Periode. En in deze periode zijn er Geweldige Gewaarzijn Verwervingen bij de Humane Totaliteiten en wordt de Mens die Gewaarzijn heeft bereikt nu geacht de Mensheid Lief te hebben, te Respecteren en te Omarmen door uit zijn Individuele Bewustzijn te komen.

Dit is een Gewaarzijn van Unificatie. Want de gelukkige wereld van de dagen van morgen zal gevestigd worden door de Opperste Bewustzijnen die buiten hun individuele bewustzijnen kunnen gaan, die hun liefde kunnen delen, die zelfs hun vijand kunnen omarmen. En de dagen van morgen zullen onverwachte schoonheden naar onze planeet brengen."

Meewerken aan Programma van Verlossing

We weten dat de tijd van handelen is aangebroken en dat dit Programma van Verlossing zal worden uitgevoerd. Een derde van de mensheid - alleen al in Nederland 5.500.000 mensen - heeft beloofd om deze keer naar de Planeet te komen en dit Programma uit te voeren. Deze belofte is door velen inmiddels vergeten.

Of u mee gaat werken aan de uitvoering van dit Programma is een beslissing die alleen vanuit

de eigen essentie wordt genomen.
Om tot dit besluit te kunnen komen, volgt nu meer informatie.

We hebben als mensheid Het Kennis Boek kunnen ontvangen vanwege de enorme geestelijke ontwikkeling die we doorgemaakt hebben. En nog steeds doormaken. Ons wordt nu verteld dat de tijd is gekomen de volledige waarheid te leren kennen en ons te verenigen onder het dak van het Mevlana Bewustzijn. Dit kan alleen als we onze frequenties verhogen tot het juiste niveau. Het Kennis Boek is gegeven om te helpen dit zo snel mogelijk als massa voor elkaar te krijgen.

Iedereen op Aarde, ongeacht welk pad je ook volgt, welk geloof je aanhangt en waar je je ook bevindt, dient op de hoogte te zijn van het bestaan van Het Kennis Boek en van de Universele Informatie erin. Dit gaat ons allemaal aan. Onze Licht-Vrienden in de Universa, die verantwoordelijk zijn voor onze contreien inclusief Planeet Aarde, hebben nu eenmaal bij meerderheid besloten dat dit het Programma is dat in deze tijd wordt uitgevoerd.

Kennismaken met Het Kennis Boek?

Alle gepubliceerde informatie van de Wereld Broederschap Unie over en uit Het Kennis Boek is in het Nederlands te vinden op www.dkb-mevlana.org.tr. >>

Echter, de ENERGIE van Het Kennis Boek kan alleen PERSOONLIJK van mens tot mens overgedragen worden, dat wil zeggen:

Bij Reflectie Brandpunten

U bent welkom in Amsterdam bij het Centrale Reflectie Brandpunt, de Totaliteit van 18, en bij de vele Raden in het land. Deelname is kosteloos.

Het Centrale Reflectie Brandpunt van Nederland vindt u in

Voor een overzicht van alle Reflectie Brandpunten klikt u op de provincie.

[NRD-HOLLAND >](#)

[UTRECHT >](#)

[OVERIJSEL >](#)

[GELDERLAND >](#)

[DRENTHE >](#)

[NRD-BRABANT >](#)

[FRIESLAND >](#)

[LIMBURG >](#)

[Z-HOLLAND >](#)

Per handgeschreven brief en Introductieset

Een andere manier om in contact te komen met Het Kennis Boek is door het lezen van een Introductieset, bestaande uit 3 fascikels. Deze set wordt begeleid door een handgeschreven brief. U kunt deze kosteloos [aanvragen >>](#).

Per telefoon

Neem gerust contact op voor meer informatie. Klikt u [hier voor het telefoonnummer >>](#).

Studie-Programma's: Unificatie van de gehele mensheid onder hetzelfde dak

Het Kennis Boek is het Boek van de toekomst. Een speciale techniek voorziet erin dat vanuit steeds weer andere dimensies informatie overgedragen wordt middels dezelfde letters. De aard van de informatie is voor iedereen verschillend. Die is afhankelijk van het bewustzijn van de lezer en de tijd waarin hij of zij leeft. Omdat we in een voortdurend veranderend proces zitten, worden er steeds nieuwe programma's in werking gezet. Op die manier hebben we optimaal profijt van Het Kennis Boek.

In de huidige tijd wordt de nadruk door onze Universele Vrienden gelegd op DE UNIFICATIE VAN DE GEHELE MENSHEID ONDER HETZELFDE DAK. Om dit te realiseren zijn er 4 programma's die u kunt volgen.

1. De Totaliteit van 18 en haar eigen Bloemprogramma
2. De Raden van 3
3. Het Schrijfprogramma
4. Het Leesprogramma.

[Meer informatie over de programma's. >>](#)

Op dit moment zijn er vacatures in enkele Raden en Bloemen. Als u vanuit uw essentie wordt aangetrokken om uw plek in te nemen, aarzelt u dan niet en neem contact met ons op. Meer informatie over de vacatures >>

Tot slot eindigen wij met de de wens van Wereld Broederschap Unie Mevlana Opperste Stichting: Moge de gehele Mensheid elkaar accepteren en zich Verenigen.

Met Oneindige Liefde en Groeten.

Werkend voor de Realiteit van de Verenigde Mensheid,
Het Bestuur van Stichting Het Kennis Boek

Meerdere interessante websites zijn:

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

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

<http://www.pateo.nl>

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

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

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

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

Een boodschap die je een weg wijst met oplossingen met als kern vertrouwen in jezelf, ga af op je gevoel, jij hebt de oplossing zelf voor handen en jij bent de oplossing om het verschil te kunnen maken. Als er voldoende jij's zijn kunnen we met elkaar een transformatie proces in de wereld teweegbrengen.

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

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

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

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

Het Geheim van een Goede Afscherming

Geplaatst op 26 februari 2011 door Hagetessa

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

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

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

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

- Ook dit werkt niet zonder te oefenen

Als je iets wilt gebruiken in een situatie waarin je het nodig hebt, moet je het trainen in gewone situaties, zodat je onderbewuste deze nieuwe manier van doen gaat vertrouwen. Anders schiet je gewoon weer in je oude, niet effectieve manier van doen.

- Je idee over afschermen moet bij je passen

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

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

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

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

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