



# AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand augustus 2014

Spreuk van de maand:

**Zolang je buiten jezelf datgene zoekt wat alleen kan worden gevonden binnen jezelf, zul je het niet vinden.**  
**Baird T. Spalding**

\*\*\*\*\*

*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:**

[een link](#) - activiteiten kalender van Agaphe

[een link](#) - Gezond Verstand Avonden

### **Verzamelde nieuwsberichten:**

[een link](#) - Oproep

[een link](#) - Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?  
Leven in een bijzondere tijd

[een link](#) - Uit balans, je tijdelijke raadgever

Eigen verantwoording nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent, heb vertrouwen en actie vervangt angst

[een link](#) - Karin Breugelmans: Aromatherapie voor iedereen!

[een link](#) - De Socratische dialoog

### **Voeding Sup-lement..**

[een link](#) - Ereprijs -Les 48-

[een link](#) - Zelfgemaakte paardebloemtapienade

### **En verder:**

[een link](#) - Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes

[een link](#) - De OPSTEKER

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

**De agendapunten in elke nieuwskrant zijn een extra herinnering.  
Houd daarom onze Agaphe kalender in de gaten.  
Naar [de Agaphe kalender!](#)**

**Viering Vollemaancirkel  
aanmelden bij  
Elly Groot ([elly.groot@quicknet.nl](mailto:elly.groot@quicknet.nl))  
Marry Oltmans ([mar.oltmans@quicknet.nl](mailto:mar.oltmans@quicknet.nl))  
Paul van der Wal ([p.vanderwal@quicknet.nl](mailto:p.vanderwal@quicknet.nl))**

Datum: **zondagavond 10 augustus**  
Aanvang: **21:00 uur**  
Neem mee: **Kleding om je warm en droog te houden, eten en drinken voor jezelf  
en/of om te delen en mogelijk een muziekinstrument om de opkomende maan te  
begroeten**  
Locatie: **op het strand bij paal 7**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Een feest van samenzijn, samen delen van eten, muziek, gezelligheid en wijsheid.  
bij Monique van Pappelendam**

Datum: **zaterdag 23 augustus**  
Aanvang: **15:00 uur**  
Bijdragen: **€ 10,- neem iets lekkers mee om te delen**  
Locatie: **Molenvaart 254a, 1764AX Breezand**

[Klik hier voor meer informatie](#)

*Past jouw activiteit binnen ons concept, dan plaatsen wij deze kosteloos in onze agenda.  
Stuur een mail en geef dan duidelijk aan dat je van deze mogelijkheid gebruik wilt maken.  
Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen.  
Stuur deze mail naar: [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)  
Uitgebreide teksten (affiches) die door ons samengevat moeten worden, worden  
niet geplaatst.*

*Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze één op één kan  
worden overgenomen in de agenda.  
En heel belangrijk: zorg dat de informatie voor de nieuwskrant is aangeleverd voor de 25-ste  
van de maand.*

\*\*\*\*\*

### **Overzicht Gezond Verstand Avonden**

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

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

## Verzamelde nieuwsberichten

\*\*\*\*\*

### \*\*\*\* Oproep – Oproep – Oproep – Oproep \*\*\*\*

*Wil je meedoen aan een bewustzijn's route waar verschillende Bed and Breakfast adressen zich bij hebben aangesloten, laat het ons weten.*

*We zijn opzoek naar eigenaren van Bed and Breakfast die dit concept willen uitdragen en zich willen aansluiten.*

*Het is de bedoeling dat op de locatie een activiteit te volgen is, wat zich bezighoudt met bewustworden. Dit kan betekenen dat er naast het onthaasten gelegenheid is voor een behandeling, een sessie, een gezamenlijke meditatie, een workshop, of lezing wat de eigenaar organiseert of zelf houdt.*

*Het is de bedoeling dat deze route online komt waarbij je jouw Bed and Breakfast kunt inschrijven.*

**Bel voor meer informatie:  
Joke Oosterbeek 06-44993248**

\*\*\*\*\*

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

#### **Persoonlijk:**

Het bewustworden van je eigen doen en handelen kan zeer confronterend zijn. Daarbij zul je steeds meer facetten van jezelf ontdekken.

Durf je eerlijk naar jezelf te kijken en te luisteren naar de stem van je ziel?

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

#### **Leven in een bijzondere tijd**

Wat een bijzondere tijd, naast allerlei narigheid is en blijft er veel moois te zien en te beleven, maar je moet het wel kunnen en/of willen zien. Ik zie en voel veel verdriet vanuit liefde naast boosheid en ook wel haat, en dit laatste vaak van buitenstaanders, n.a.v. het vliegtuigongeluk van de MH17. Ik heb weer mooie teksten gedeeld op facebook, wat voelt als een tegenwicht en maakt dat ik en allen die deze teksten laten binnenkomen, ons niet laten meeslepen in de negatieve emotie wat de verslaggeving rondom het vliegtuigongeluk teweegbrengt.

Hoe de buitenstaander hier naar kijkt is niet interessant, het gaat om de nabestaanden, en ik vraag me af of zij al die aandacht willen of dat zij liever met familie en vrienden het verlies van hun dierbaren willen verwerken. Dat de nabestaanden van de ramp ongewild een band hebben, hoeft niet met de wereld gedeeld te worden. En ben ik, om deze reden, tegen een herdenkingsdag. Het houdt de buitenstaanders in de greep, haat en angst wordt gevoeld en wij worden hier willens en wetens aan herinnerd. Wij hebben geen greep op de politieke afwikkeling, dit gebeurt achter gesloten deuren en wij krijgen geen zicht in het grote geheel. De belangen -lees eigen belangen- van de landen en dus politieke leiders gaan vooralsnog voor.

Er vallen dagelijks vele slachtoffers, maakt hen dat door de vliegtuigramp minder interessant? Het verschil is dat bij een vliegtuigongeluk overleven een kleine kans is en er vele slachtoffers tegelijkertijd te betreuren zijn. Zo lossen bij één gebeurtenis man en vrouw, kinderen, gezinnen, hele familie's of meerdere vrienden in één keer op, wat het zo onwerkelijk maakt en niet te bevatten is, alsof ze nooit hebben bestaan.

Daarom is het zo belangrijk dat alle slachtoffers niet herinnerd worden als slachtoffer van een vliegtuigongeluk, maar dat zij een eigen naam en gezicht krijgen en behouden uit respect.

Nabestaanden hebben bij ieder ongeluk waar een persoonlijk verlies te betreuren valt, zelf in de hand hoe zij met deze gebeurtenis om kunnen/willen gaan en dat zij ondanks alles het proces zelf in de hand hebben. Een persoonlijk verlies is hoe dan ook een verlies. Hoe hard ook, loslaten is een onderdeel van het leven en kun je het als een vorm van vrijheid zien dat ieder dit op zijn eigen manier kan verwerken. De ene manier is niet beter of slechter dan de andere, al kan het wegstoppen om de emotie niet aan willen/kunnen/durven gaan, veroorzaken dat deze er op een ander moment heftiger uitkomen. Ook deze vorm van energie wil stromen. Wordt deze tegen wil en dank vastgehouden, verhard het zich, waardoor dit lichamelijke klachten kan geven en als er hier geen aandacht aan wordt geschonken, kan het een ziekte veroorzaken.

De negatieve gedachten en opmerkingen over deze ramp, raken mij. En natuurlijk is dat een persoonlijke waarheid. Ik probeer met mijn kijk (mijn persoonlijke waarheid) de negativiteit te doorbreken en hoop dat mensen met deze gedachten, hier iets aan hebben. Ik zal daarom mijn teksten delen:

*Tja, wat is de oplossing? Velen hebben een mening en vraag ik me af, wie overziet het grote geheel? Misschien is diegene waar de meeste het minst bang voor zijn de grote boeman. Daarom, vechten en het creëren van haat is niet de oplossing. Het laat ons onze zwakke plekken zien. Regels volgen we bijna gedachteloos, terwijl we diep van binnen weten, dat het zo niet langer kan. Het is de schijnveiligheid die ons in zijn greep houdt en zijn rampen blijikbaar nodig om ons wakker te schudden. Ook beseffen we eens ter meer hoe waardevol een mensenleven is en hoe we met elkaar omgaan. Triest dat het nodig is, en toch... dank hiervoor.*

*Voor mij is het gebeuren een ramp en geen aanslag. Wie zijn wij om een schuldige aan te wijzen. Is het diegene die de aanslag bedenkt (er zijn immers bedenkers en uitvoerders). Is het diegene die de raket heeft afgevuurd, wat onder zijn taak valt, als hij het niet uitvoert is er wel een ander die zijn plek overneemt, met mogelijk persoonlijke gevolgen. Of is het het bedrijf wat raketten maakt en verkoopt... Of zijn het arme delvers die onder onmenselijke omstandigheden allerlei grondstoffen delven voor de rijke westerse wereld. Kortom, wie weet hebben wij ongemerkt bloed aan onze eigen handen. Wanneer we de vijand haten, haten wij onszelf. Zij zitten in dezelfde positie als wij, maar staan alleen aan de andere kant, hoe ze over ons denken als wij over hen. En wie heeft er dan gelijk? Vrede begint in ons eigen hart en laten we dat delen met mededogen hopen dat zij die in het vliegtuig zaten niet hebben geleden en mogen gaan in vrede. Amen.*

Het bijzondere is dat als we de horoscoop volgen, we kunnen berekenen hoe de planeten staan t.o.v. elkaar en dat we n.a.v. hiervan we al weten dat we met heftige energieën te maken hebben.

Zo binnen zo buiten zo boven zo beneden.

Deze energie heeft invloed op onze gemoedstoestand maar ook kan dit natuurlijke rampen tot gevolg hebben.

<http://www.youtube.com/watch?v=DoQ6SaSZ-SQ&feature=youtu.be>

Wat ik heb opgepikt uit een uitzending over journalistiek is dat de informatie in de krant een uitzondering is op het geheel en daarom als nieuws wordt neergezet. Als we de kranten meer op deze manier interpreteren is, kunnen we beseffen dat er over het geheel minder rottigheid is dan we zelf denken of aannemen. Door mee te gaan in de 'ellende' en de neutrale berichten een eigen emotie geven, vergroten we zelf het gevoel van onveiligheid in de wereld.

Dan zijn er persoonlijke gebeurtenissen die je het leven stukken kunnen veraangenamen. Jouw kijk op jouw wereld kun je zelf beïnvloeden. Zo hebben wij twee mooi bijzondere gebeurtenissen meegemaakt waardoor de energie in mij in balans is, en ook zo voelt.

Ondanks ik heb geprobeerd de zware energie te laten zijn, wat niet wil zeggen dat ik deze ontken maar meer door het anders te benaderen, geef ik mijzelf de ruimte om de over het geheel genomen gedachten over deze gebeurtenis te transformeren.

Onze zoon is afgestudeerd en heeft een bijzonder mooie verdediging over zijn studieproject gehouden, we zijn zo trots op hem. Ik had eerder aangeboden dat hij een generaal verdediging kon doen waar wij, zijn ouders, de toehoorders zouden zijn. Hij heeft hier geen gebruik van gemaakt, waarvan ik meende dat dit juist heel goed kon zijn. Hij heeft me laten inzien dat hij het zelf kan en het prima voor elkaar had, Trots!  
En heeft onze dochter heeft twee jongens gekregen en zijn we in één keer, twee keer opa en oma. Ze zijn zo gaaf, we hebben ze gisteravond voor het eerst gezien, ja en ik kan dan zeggen, het leven is een wonder, en beseft dat ieder leven een wonder is ook zij die aan de andere kant staan!

\*\*\*\*\*

### **Uit balans, je tijdelijke raadgever**

Ben je klaar om 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*.

### **Eigen verantwoording nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent, heb vertrouwen en actie vervangt angst**

Ons meisje is moeder van twee jongens geworden, zou gaan bevallen in het ziekenhuis. Dan moet je mij hebben, zo kritisch ik tegenwoordig ben t.o.v. de wetenschap en medici. Hoe tegenstrijdig kun je je dan voelen als je weet dat je kind, als verlengde van jezelf, niet zonder deze wetenschap zou kunnen. Totdat ik een lezing heb meegemaakt waar de schrijver sprak over de genezende werking van kruiden en groentes, met als inzicht: hoe mooi het is als de oude wijsheid gecombineerd kan worden met de wetenschap. Het één kan niet zonder het ander maar samen, aanvullend zijn ze als één.  
Ik had me inmiddels zo afgesloten van al die techniek dat dit als een eye-opener voelde. En zo heb ik uiteindelijk ook naar onze dochter gekeken en hoe zij de medici nodig heeft om de kindertjes goed en gezond op de wereld te kunnen zetten.

Ik heb afgelopen periode geleerd om vertrouwen - en geduld te krijgen. Dus is deze periode slecht geweest? Nee hoor, alles heeft twee kanten, het is maar net aan welke kant je staat en welk gevoel je de meeste aandacht geeft.

Eigenverantwoording nemen, zegt de kop. Ik beseft meer en meer dat het gaat om liefdevolle energie en om vertrouwen. Dus wat mij betreft geen hoop geloof en liefde. Bij hoop en vertrouwen liggen beide het resultaat buiten jezelf. Hoop klinkt afwachtend waar bij je afvraagt of (het goed is)... waar bij vertrouwen je er vanuit gaat dat (het goed is)... en geeft je meer vrijheid.

De Engelse HOPE vind ik heel mooi:  
Help Other People Evolve.

Ik word, hoe ik naar de werelden om me heen naar de gebeurtenissen die plaatsvinden kijk meer en meer bevestigd, dat dit mijn weg is.  
Een mening hebben is snel gemaakt, kritiek wordt snel geuit. Hoe veel mensen beseffen dat zij maar een klein stukje van het grote geheel zien?  
Zo heb ik een mooi interview gezien bij Pauw en Witteman met dhr. van Agt uit 2009. Hierin vertelt van Agt dat hij met de kennis van toen -2009- vroeger andere politieke beslissingen hebben genomen. Hij heeft het over de Israëlische en Palestijnse kwestie.

Het is zo krachtig dit openlijk in de media te vertellen. Vele mensen die een beslissende taak hebben, o.a. politici en medici zouden voor hun fouten mogen en kunnen uitkomen die mede komen uit voortschrijdend inzicht. Hoe mooi is het als met deze kennis besluiten herzien of heroverwogen gaan worden.

<http://www.youtube.com/watch?v=fPM428Cn2bk>

Van een persoon bekend met de wereld van de huisartsen, hoorde ik dat er huisartsen zijn die hun schulden van het hebben van een eigen praktijk, betalen en zich kunnen verrijken door de contacten uit de farmaceutische industrie. Er zijn huisartsen die gestopt zijn met het uitoefenen van hun beroep en nu klokkenluider zijn. Zij hebben makkelijk praten, hoor ik dan, door het besef niet meer mee te willen gaan met de regels waar zij zich aan moeten houden, kunnen zij nu ze niet meer in de tang zitten, dit bekend maken. Wij moeten hen dankbaar zijn voor allerlei informatie die boven tafel komt ook al lijkt het dat zij hun eigen nest vervuilen (ze hebben immers voor die tijd van alle voordelen mogen genieten en het salaris hiervoor ontvangen).

Zij geven een nieuwe generatie huisartsen de kans om op te staan en zich bezighouden met de taak waarvoor ze zich willen inzetten, namelijk zonder eigen belang zich inzetten voor de gezondheid van de mens.

Alles is een golf beweging en het is maar net wat werkt voor jou. Wat maakt dat je, wanneer je je niet prettig voelt bij de gang van zaken, je wilt inzetten om het voor diegene die in dezelfde situatie komen het te vergemakkelijken. En ook dit is een aanname, want wat is goed en wat is slecht, deze omschrijving verschilt per persoon. Dus uiteindelijk maak je de verbetering voor jezelf.

Een voorbeeld van een patiënt met meerdere behandelaars wat zijn voor en tegens kan hebben. Een onderling overleg kan een voordeel van de patiënt zijn. Het kan tevens onrustig uitpakken en de genezing tegenhouden wanneer de patiënt verschillende uitspraken te horen krijgt die soms haaks op elkaar staan.

Zoals ik eerder heb geschreven houdt de Gemeente een proef in Kruiszwijn en Wierbalg om onkruid met biologisch gif te bestrijden. Tot twee keer aan toe heb ik kunnen voorkomen dat er op de stoep grenzend aan onze voortuin zou worden gespoten, tot de laatste keer. Ik zag de spuit voorbij gaan en ik was net te laat, net als dat ik net te laat was toen hij weer terug kwam om de andere kant van de stoep te behandelen.

Oh wat was ik kwaad, tot ik besepte dat ik een keuze had om in de emotie te blijven hangen of actie te ondernemen.

En kwam ik tot een mooie oplossing.

Ik heb in afgelopen tijd niemand gezien die het resultaat bijhoudt. Dus bedacht ik, dit is mijn taak.

Na het spuiten blijft het groen van het onkruid zichtbaar en we zijn nu bijna 14 dagen verder en ik zie nog geen verbetering.

Al zou er onkruid, zoals het in de volksmond wordt genoemd, afsterven dan kan er tussen twee spuitbeurten in nieuw zaad van wilde planten ontkiemen, net als na het gebruik van de borstelmachine. Nu echter is het onkruid na 14 dagen nog niet afgestorven wat betekent dat als er nieuwe zaden ontkiemen, het net lijkt of er niets is gebeurd.

De Gemeente toont haar goede wil door te laten zien met spuiten bezig te zijn het onkruid 'probleem' aan te pakken. Het borstelen heeft duidelijk meer effect, maar ja wat is de prijs die de Gemeente daarvoor moet betalen?

Het is maar net hoe het huidige bestuur over spuiten met gif denkt en wat de prioriteit heeft.

Ik kan in ieder geval aantonen dat het gif niet het gewenste resultaat bereikt en kan de gezondheid dan buiten beschouwing laten.

\*\*\*\*\*

## **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.

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

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

\*\*\*\*\*

## **De Socratische dialoog**

Socrates wordt in 469 (v. Chr.) in Athene geboren. Zijn vader is beeldhouwer, zijn moeder vroedvrouw. Socrates voelt zich geroepen om mensen aan het denken te zetten. Dag in dag uit is hij te vinden in de straten en op de pleinen van de stad, en spreekt daar argeloze voorbijgangers aan. Hoewel eenvoudig, zelfs wat armoedig gekleed trekt hij de aandacht van veel mensen, onder wie jongeren uit voornamelijk families. Hij leeft van wat vrienden hem geven.

Socrates wordt in 469 (v. Chr.) in Athene geboren. Zijn vader is beeldhouwer, zijn moeder vroedvrouw. Socrates voelt zich geroepen om mensen aan het denken te zetten. Dag in dag uit is hij te vinden in de straten en op de pleinen van de stad, en spreekt daar argeloze voorbijgangers aan. Hoewel eenvoudig, zelfs wat armoedig gekleed trekt hij de aandacht van veel mensen, onder wie jongeren uit voornamelijk families. Hij leeft van wat vrienden hem geven.

Socrates spreekt een voorbijganger aan en begint een onschuldig praatje over alledaagse zaken. Maar hij is niet tevreden met oppervlakkige of ongenueerde antwoorden. Mensen geloven té gemakkelijk in hun eigen redeneringen, vindt Socrates. Hij vraagt steeds verder door. Hij wil zijn gesprekspartner namelijk laten inzien dat deze allerlei niet-realistische uitspraken doet. Afgezien van de opvoedkundige drang van Socrates, is zijn vraagstelling uitermate nuttig in Polyenergetische therapie. Ook Byron Katie gebruikt een deel van deze vraagstelling in haar methode: "Vier vragen die je leven veranderen".

Hoe doet Socrates dat? Wat is zijn methode?

Hij doet dat door aandachtig te luisteren en het gesprek regelmatig te onderbreken met eenvoudige en nuchtere vragen: "O ja, is dat zo? Ben je daar zeker van of dénk je dat alleen maar?" Iemand die vindt dat hij een pechvogel is moet toegeven dat dit een vorm van zwart-wit denken is. En moet bij nader inzien erkennen dat er ook wel veel dingen goed gaan in zijn leven. En een ander die beweert dat zijn buurman het op hem gemunt heeft krijgt van Socrates te horen: "Hoe weet je dat? Is er misschien een andere verklaring mogelijk voor het gedrag van je buurman?"

Socrates wilde met zijn spel van vraag en antwoord mensen aan het denken zetten. En hij zal wel stilletjes gegrinnikt hebben als hij daar weer eens in geslaagd was. Want dan pas, wist hij, zou er ruimte komen voor wérkelijk inzicht. Dan zou de ander meer openstaan voor de realiteit, in plaats van zijn eigen idee over de realiteit te geloven.

De methode is nu bekend als de **socratische dialoog**. We kunnen leren - met dank aan Socrates - prikkelende vragen aan onszelf te stellen. We leren relativeren en leren om onze eigen en andermans uitspraken niet zomaar voor lief te nemen. Bovendien ontdekken we dat we met humor naar onszelf kunnen kijken. Er ontstaat dan ruimte voor een nieuwe en frisse kijk op de werkelijkheid. We leren waarnemen zonder al te snel te oordelen.

Dus passen we op ons denken en waarnemen een dubbele toetsing toe:

**Realiteitstoetsing:** Klopt het wat ik beweer? Hoe weet ik dat? Is er misschien een andere verklaring mogelijk? Is het een inschatting, een vermoeden, een aanname of een vaststaand feit? Overdrijf ik misschien? Vul ik andermans gedachten in?

**Doelmatigheidstoetsing:** Helpt deze bewering mij mijn doel te bereiken? Berokken ik mezelf of anderen schade door zo te blijven denken? Schiet ik iets op met dit soort gedachten? Heeft het zin om bij deze gedachte of bij deze constatering stil te staan? Brengt deze gedachte me dichter bij een oplossing?

Tip voor de twee toetsvragen in handig zakformaat:  
Klopt het? Helpt het?

Houd deze twee vragen paraat en toets er je waarnemen en denken mee.

\*\*\*\*\*

## 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.**

\*\*\*\*\*

### Les 48 Ereprijs- Veronica officinalis

Lesprogramma van Marja Hoefsmit  
- Wordt gratis aangeboden - graag verspreiden



Ik heb altijd een liefde gehad voor dit kleine bloemetje. Het liet mij heel diep zien in mijn pure ik. Het lijken kleine bloemetjes die als oogjes naar je kijken en de twee zilverkleurige meeldraden, lijken je mee te voeren naar ongekende oorden.

Er zijn meer dan twintig verschillende soorten ereprijs met als bekende de beekpunche - Veronica beccabunga, tijm ereprijs - Veronica serpyllifolia, Gewone ereprijs - Veronica chamaedrys, Grote ereprijs - Veronica persica. De ereprijs is bloedreinigend, kan cholesterol naar beneden halen is goed voor goede spijsvertering en bij maagproblemen.



Het is goed voor de huid en kan eczeem laten afnemen. Bij eczeem kan je verse sap uit de ereprijs op de eczeem plek doen.

Het werkt ook bij moeilijke wonden die niet zo gauw dicht gaan.

Het helpt mensen die emotioneel uit balans zijn en overgevoelig zijn. Het zorgt dat je weer beter kan denken en meer het overzicht ziet. Drink je voor het slapen, dan zullen gedachten je niet plagen en kan je makkelijker in slaap komen. Het helpt bij stress en zal het zenuwbaan systeem meer laten stromen. Ereprijs helpt bij bronchitis en longproblemen en geelzucht en niergruis, reuma en jichtpijn. Het is goed bij oorsuizen en helpt bij oorpijn. Dit kruidje helpt bij aderverkalking en maakt je leniger.

Ereprijs zorgt dat je meer trek krijgt. Het zorgt dat de spijsvertering gestimuleerd wordt en is urinedrijvend en ontstekingswerend.

De blauwe adertjes lijken op oogjes en kunnen daarin een positieve werking hebben op oogzenuw, brandende en vermoeide ogen.

De beekpunge bevat jodium en activeert de schildklier, deze zal in een andere les apart behandeld worden.

### **Als Energie**

Als ik in het bloemetje kijkt, dan komt er een heldere stilte naar je toe. Het verstilt de gedachten en helpt me om in het nu te zijn.

Maak ik hoe alleen in de ogen van meelstampers te kijken om stil te worden en een glimp te zien dan de puurheid in mijzelf. Met de bloem mag ik heel diep in mij zelf kijken. Dit gevoel is zo mooi dat je het liefste bij het bloemetje wil

bivakkeren, maar helaas het leven gaat door. Door communicatie en interactie met mensen en de omgeving, wordt je in beweging gezet. Krachten die elkaar aantrekken of afstoten, zorgen dat de focus naar andere dingen gaat. Het leert je te beseffen dat je niet alleen in stilte maar ook in actie je zelf helemaal mag zijn, want dan vindt er een explosie van leven plaats, in zijn eenvoudigste en natuurlijkste vorm.

Draag de ereprijs bij je hart en je zal merken dat je het leven aangenamer kan betreden en dat genieten niet iets is voor een enkeling. Vind je geluk en laat die ereprijs groeien.



### **Verhaal**

Ereprijs kwam al in vroegere tijden in Europa voor. Men gebruikte dit kruid voor veel toepassingen en pas toen de Romeinen interesse kregen in dit kruidje, begon men meer over dit kruidje neer te schrijven.

Veronica – de latijnse naam voor ereprijs is afgeleid van de Heilige Veronica die het hoofd van Jezus tijdens de kruisiging bette. Omdat de ereprijs lijkt op een gezichtje werd deze overeenkomst gemaakt en zou de bloem denken aan het gezicht van Jezus.



## **Magie**

Vroeger geloofde men dat als je de bloemetjes zou plukken dat je moeder dan zou overlijden. In delen van Engeland denkt met nog steeds dat als met een ereprijs plukt dat een vogel je oog er uit kan pikken.

Ereprijs wordt geofferd aan de maangodin , die ons verbind met de diepe verlangen in ons zelf. Het geeft inzicht in de diepe drijfveer van het bestaan en zorgt dat in contact komen met onze gevoelens.

Je kunt alleen maar de gevoelens leren te gebruiken om de emoties te laten stromen en er geen hinder van te hebben. De Ereprijs helpt het diepere van de bron het leven te ervaren. Ridders kregen een krans van ereprijs als ze een wedstrijd gewonnen hadden, het was een ere – prijs die zij van de mensen kregen voor de goede daden.

**Affirmatie: Ik mag mij de goddelijke verbinding weer herinneren.**

## **Maken van ereprijs gel**

2 velletjes gelatine – 100 ml

Doe gemalen verse ereprijs of klein beetje gedroogde in 10 ml alcohol of 5 ml olie.

Een dag laten staan om dan later bij het warme water – gelatine en in potje doen

Week de blaadjes in koud water. Laat het water in pannetje koken.

Doe de gelatine uitgeknepen in het warme water en roer totdat het helemaal is opgelost.

– Je hebt een gel die je op je huid kan smeren en verkoelend kan zijn.

## **Opdrachten**

Teken een ereprijs – en kijk eens wat dit plantje jou wil zeggen?

Als je een mengsel van kruiden zou gebruiken voor de huid, welke komen er voor jou bij in?

Maak een zalf of gel en kijk eens hoe je huid er op reageert?

Bron: <http://www.ayourtha.nl/ereprijs-met-haar-blauwe-oogjes/>

Deze kruidenlessen pakket wordt gratis aangeboden door mij, Marja Hoefsmit, en is tot stand gekomen door mijn passie voor planten en kruiden. Ik vind het belangrijk dat de lessen zo veel mogelijk verspreid worden.

Meld je aan via [kruidje@gmail.com](mailto:kruidje@gmail.com)

Via dropbox zijn de vorige lessen te vinden.

[https://www.dropbox.com/sh/3fmzi2o9fw7bkrd/0-sifEX\\_U9](https://www.dropbox.com/sh/3fmzi2o9fw7bkrd/0-sifEX_U9)

In de loop van tijd komt er een boek in drukvorm uit.

**Je kunt de voorgaande lessen ook als verzameling (meer dan 200 bladzijdes) kopen voor €3,15**

**Hoewel ik mijn uiterste best doe de informatie zo goed mogelijk uit te zoeken en over te brengen, kan ik niet aansprakelijk gesteld worden voor enige schade die voortkomt uit het gebruik van geneeskruiden of kruidenrecepten hier vermeld in mijn lessen - site.**

**Hou kruiden uit de buurt van kinderen en bewaar ze goed afgesloten in potten op een koele en donkere plaats. Kruiden die ouder zijn dat 12 maanden hebben vaker hun werking verloren en zullen niet veel doen in melanges, thee en dergelijke.**

**Gemaakt 2014 en copyright Marja Hoefsmit – [www.ayourtha.nl](http://www.ayourtha.nl)**

\*\*\*\*\*

## Zelfgemaakte paardebloemtapenade

*De gele bloemblaadjes laten gemakkelijk los als je ze in de enen hand pakt en het groene stukje in de andere, dan het groen draaien en je hebt ze van elkaar gescheiden.*

*Wel zorgen dat je alleen het geel tussen de vingers pakt, want als er wat groene blaadjes tussen zitten lukt het draaien niet meer goed.*

*Bij 1 sinaasappel worden 22 bloemen en een stuk of 6 dadels gebruikt.*

*Goed voor ongeveer 20 toastjes met heerlijke "marmelade".*

\*\*\*\*\*

## Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes

### Inzicht

[https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal) How to make stress your friend

<http://www.youtube.com/> The big picture

<https://www.youtube.com/watch?v=INLI9DfT7rg#t=35> Bruce Lipton and Gregg Braden - two intellectual power houses intvd together

### Mooi

<http://www.youtube.com/>The Real You - Alan Watts

<https://decorrespondent.nl/> Waarom de moderne mens een tuin nodig heeft

### Meditatie

<http://www.youtube.com/> Guided Meditation - Harmonization Music - Sacral Chakra Healing

### Een Wekelijkse tip

<http://www.youtube.com/> 52 Ways for Balanced Life

<http://www.youtube.com/> Een yoga- oefening uit 'Een wekelijkse tip' helpt je je balans, kracht en flexibiliteit te versterken

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.

\*\*\*\*\*

## 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.*

*Laten we dit zoveel mogelijk met elkaar delen, elkaar enthousiasmeren om op onze eigen manier een bijdrage te leveren in onze eigen omgeving met respect naar alles wat op aarde leeft.*

Vereniging De Frisse Wind

Binnen deze projecten zijn dit onze belangrijkste speerpunten:

- Behoud en versterking van karakteristieke landschaps- en natuurwaarden.
- Versterken van de sociale infrastructuur door aanbod van professionele zorg op boerderijen.
- Ontwikkelen van recreatie op en rond de boerderij.
- Vergroten van de afzet van biologische landbouwproducten.
- Kinderen kennis laten maken met duurzame landbouw door educatie op het boerenbedrijf.

### **1. Agrarisch Natuurbeheer:**

- *Deelname aan de provinciale subsidieregeling landschapselementen, bijvoorbeeld erfbeplanting*
- *Collectieve aanvraag bij het ministerie voor vergoeding van weidevogelbeheer en voor realisatie van akkerranden*
- *Groene diensten, zoals berm- en dijkbeheer voor overheidsinstanties*
- *Blauwe diensten, bijvoorbeeld het realiseren van oeverprojecten, terrastaluds en waterberging*

### **2. Zorgboerderijen Noord-Holland**

- *"Stichting De Frisse Wind Zorgboeren" bemiddelt tussen cliënten en zorgboerderijen.*

### **3. Educatie**

- *Ondersteunen van bedrijven die scholen ontvangen door het ontwikkelen van lesmaterialen en organiseren van excursies.*

\*\*\*\*\*

When I show my truth,  
Without giving a reason,  
I get in touch with the part of my heart,  
That's not bound by time, space, or season.  
Kaypacha

\*\*\*\*\*

*Is jouw levensstijl een gewoonte geworden waar geen ruimte was voor informatie die je de andere kant laat zien? Of geeft het jou niet de ruimte om het in je dagelijkse leven toe te passen?*

*Wanneer je deze informatie op een ander moment (en) in een andere context tegenkomt, zul je dit op een andere manier gaan beluisteren.*

*Misschien is dit het juiste moment om hiermee aan de slag te gaan.*

*Nieuwe inzichten kunnen mogelijk voor essentiële en radicale veranderingen zorgen, dat is soms eng en is tegelijkertijd een uitdaging. Je weet wanneer je er klaar voor bent, dan kun je niet meer terug. Weet dat er velen je zijn voorgegaan en zij willen graag hun ervaringen delen. Je staat niet alleen.*

*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 kun je hier met andere ogen naar kijken. 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 verkondigt 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](#)

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*

\*\*\*\*\*

**Aartsengel Zadkiel**  
**"Je Energetische Kanalen Uitbreiden"**  
**Augustus 2014 / Linda Robinson**

Gegroet Geliefden,

Dit is Aartsengel Zadkiel samen met Lady Amethyst van de Zevende Straal van Transformatie en Manifestatie, en wij begroeten jullie in Liefde en Licht. Wij worden vergezeld door Sananda (Yeshua) om het uitbreiden van jullie energetische kanalen te bespreken.

In onze laatste boodschap aan jullie, bespraken wij het zuiver houden van jullie energetische kanalen door het uitoefenen van geen-oordeel en vergiffenis. Het is belangrijk om door te gaan met deze oefeningen op een doorgaande basis om de weg voor te bereiden voor de uitbreiding van jullie energetische kanalen.

In deze boodschap zouden wij graag enige manieren willen bespreken om jullie energetische kanalen uit te breiden. Deze uitbreiding zal jullie toestaan om informatie vanuit de hogere dimensies te ontvangen en om af te stemmen op de toenemende hogere concepten.

Het handhaven van een positieve houding zal een groot pluspunt zijn bij de voorbereiding van het uitbreiden van jullie energetische kanalen. Wanneer je een positieve houding hebt, ben je ontspannen en open voor uitbreiding.

Om dit te illustreren, denk na over hoe jij je voelt wanneer je gelukkig en betrokken bent bij iets plezierigs. Je mag opmerken dat jouw spieren ontspannen zijn en dat jouw geest open is voor nieuwe mogelijkheden. Breng dit nu in tegenstelling met na te denken over hoe jij je voelt wanneer je bezorgd of overstuur bent. Jouw spieren zullen waarschijnlijk gespannen en samengetrokken worden, en jouw geest mag gefocust zijn op het handhaven van de status-quo. Je bent minder waarschijnlijk in een modus om hoger niveau informatie te ontvangen omdat jouw energetische kanalen zich versmald hebben. Nu, ga terug met het focussen op iets positiefs. Voel jouw spieren ontspannen en jouw geest meer open worden. Dit staat jou toe het belang te beseffen van het focussen op manieren om jouw energetische kanalen open en gereed voor uitbreiding te houden.

Eén techniek om bij het uitbreiden van jouw energetische kanalen te helpen is dankbaarheid. Wanneer jij je dankbaar voelt, ben je gelukkig en ontspannen. Jouw aandacht is gefocust op positieve gebeurtenissen.

Dankbaarheid dekt een wijd bereik van mogelijkheden. Je mag dankbaarheid voelen voor iets dat zich voorgedaan heeft, voor zegeningen die je ontvangen hebt, of voor personen in je leven. Je mag wensen om iedere dag een paar minuten te nemen om je te focussen op de vele zegeningen waarvoor je dankbaar bent. Als je deze opschrijft, dan kan je naar hen terug refereren in tijden wanneer je wenst om jouw energie een boost te geven.

Wanneer je dankbaarheid voelt, ben je in een staat van uitbreiding. Jouw energie gebied is gegroeid en uitgebreid, en je straalt positieve golven van energie uit naar iedereen rondom jou heen en naar buiten in/naar de ethers. Jouw bekwaamheid om grotere hoeveelheden van Licht te dragen is toegenomen. Jouw trilling is verhoogd, en Wezens van Licht kunnen gemakkelijker met jou communiceren.

Een attribuut nauw verwant aan dankbaarheid is Liefde. Dit gevoel is een Universele Liefde voor diegenen rondom jou heen alsook voor de gehele mensheid, de planeet en de galactische rijken.

Jouw capaciteit uitbreiden naar Liefde begint met van jezelf te houden. Wanneer je liefde voor jezelf voelt, is het een natuurlijke uitbreiding om liefde voor anderen te voelen.

Je mag wensen om dit proces te beginnen door je te focussen op jouw Goddelijke Vonk in jouw hartcentrum. Dit is de Vonk die jou met de Schepper verbindt. Als jij jouw aandacht op jouw Goddelijke Vonk plaatst, wordt jij je bewust van jouw verbinding met de Schepper, en jouw gevoel van liefde breidt uit. Hoe meer jij je op deze verbinding focust, hoe meer jouw liefde zal groeien.

Wanneer je in deze Liefde gecentreerd bent, kan jij jouw focus uitbreiden om familie, vrienden, dieren, planten, stenen en alle delen van jouw omgeving te omvatten. Als je liefde voor ieder persoon en element voelt, zal jouw capaciteit voor Liefde toenemen. Van daaruit, is het een natuurlijke uitbreiding om liefde voor de gehele mensheid, de planeet en de galactische rijken te voelen.

Als jouw capaciteit om Liefde te voelen toeneemt, neemt jouw trilling toe, net zoals het dat doet wanneer je dankbaarheid voelt.

Als je doorgaat om dankbaarheid en Liefde te voelen, breidt jij jouw energetische kanalen uit, en trek je meer positieve gebeurtenissen en meer Licht naar jouw aan via de Wet van Aantrekking. Waar jij je op focust breidt uit.

Hoe meer jij je op dankbaarheid en Liefde focust, hoe meer jouw energetische kanalen uit kunnen breiden. Dit opent jouw kanalen voor uitgebreid besef en verhoogd bewustzijn.

Geliefden, wij zijn blij dat jullie je energetische kanalen uitbreiden door je te focussen op dankbaarheid en Liefde.

Weet dat er groots van jullie gehouden wordt.

*WIJ ZIJN Aartsengel Zadkiel en Lady Amethyst, samen met Sananda...en Wij omringen jullie met Liefde.*

*En zo zij het.*

Vertaling: Cobie de Haan - <http://www.denkmetjehart.blogspot.nl/>

All Rights Reserved Linda M. Robinson, [www.PersonalPathwaysOfLight.com](http://www.PersonalPathwaysOfLight.com)

Posting on websites is permitted as long as the information is not altered, excerpted or added to, and credit of authorship, including my name and website, is given. Linda M. Robinson, [www.PersonalPathwaysOfLight.com](http://www.PersonalPathwaysOfLight.com)

\*\*\*\*\*

### **Zelf-Liefde**

**De Nieuwe Aarde Hoeksteen**

**27 Juli 2014 / Brenda Hoffman**

Dierbaren,

Laat ons beginnen met waar jullie gedurende eonen naar gesmacht hebben - de Liefde en de Vreugde van de Nieuwe Aarde.

Nochtans, gaan jullie door met te vergeten of te negeren het basis Nieuwe Aarde bouwblok - houden van jezelf.

Natuurlijk, je gelooft dat je van jezelf houdt - en misschien doe je dat tot een bepaalde mate. Maar houd je van jouw lichaam, jouw emoties, jouw ware wezen? Of is die Liefde verzadigd met, "Ik ben niet slim genoeg. Ik ben niet dun genoeg. Ik ben niet gezond genoeg." of iedere andere frase welke jou en anderen verteld dat jouw Liefde gelimiteerd is met betrekking tot wat jullie cultuur definieert als volmaakt?

Jouw zelf-beperking conversatie is gebaseerd op wat je geleerd en geaccepteerd hebt in jouw voormalige 3D wereld en heeft weinig te maken met wie je nu bent.

Iets dergelijks is dus voor een reden welke alleen jij kent ... of tenminste wist. Jij bent jij om redenen die je misschien nu nog niet kunt begrijpen - maar dat zal je. En je zult verbaasd zijn wanneer je eenmaal leert hoe geschikt jij jouw wezen ontworpen hebt.

Misschien ben je moe van het lezen of horen van frases zoals, "Houd van jezelf." Maar weet alsjeblieft dat totdat je dat waarlijk doet - niet slechts uitspreekt dat je dat doet, maar waarlijk van jezelf houdt - en niet volledig jouw Nieuwe Aarde rol aan kunt nemen en dat ook niet zult.

Het meeste van jouw zorgen over het definiëren van jouw Nieuwe Aarde rol gaan over jouw ego dan over jouw ware zelf.

Misschien verzoek je om dat anders te zien. Je wenst om de wereld te redden of de wereld te helpen verhuizen in/naar de Nieuwe Aarde. Een wens niet anders dan wat voor zorgdragende rol dan ook. Het is gewoon op een grotere schaal.

Je kunt iemand die bezig is te verdrinken niet redden als je zelf niet weet hoe je zwemmen moet. Op een gelijksoortige manier, kan je niet volledig jouw Nieuwe Aarde rol spelen als je niet jezelf begrijpt en/of accepteert.

Misschien als je het hard genoeg wenst, dat je gewicht zult verliezen, geld wint of een partner vindt. Allemaal wensen die je vertellen dat je niet compleet in jezelf bent.

Dit is inderdaad de tijd om te beginnen je dromen te vervullen. Maar deze dromen moeten opgehelderd worden. Zijn zij van jouw 3D ego of zijn zij van jouw hart? Aldus is het dat jij jezelf volledig moet begrijpen voordat je deze dromen accepteert.

Misschien maakt een dergelijke gedachte je kwaad. Waarom moet je wat dan ook doen om jouw dromen/vreugde te accepteren? Iets dergelijks is waar. Maar als je dromen in jouw 3D zelf-geringschattende wezen accepteert, zullen deze dromen weldra niets voor jou of de Nieuwe Aarde betekenen.

Het is tijd om waarlijk van jezelf te houden - wratten en alles. Jij creëerde met een reden jouw wezen met alle moeilijkheden die deel uitgemaakt hebben van jouw 3D leven. Sta jezelf toe dat te accepteren. En sta jezelf dan toe te accepteren dat je het waarom in de niet-al-te-verre toekomst zult accepteren.

Maar voor nu, focus op het houden van jezelf en de rest zal op diens plaats vallen.

Misschien weet je niet hoe beter van jezelf te houden. Je hebt geprobeerd om jezelf te koesteren. Je bent opgehouden voor diegenen te zorgen die altijd verzorging nodig schijnen te hebben, nochtans wordt je bij jezelf gewaar een hekel aan je lichaam te hebben, aan je intelligentie niveau, gebrek aan gelijkstemde vrienden en ga zo maar verder.

Allen indicatoren dat delen van jou niet compleet of juist zijn naar jouw huidige mening.

Stop en vraag jouw innerlijke wezen om hulp.



Hoewel je het concept van zelf-liefde begrijpt, heb je het er moeilijk mee om het uit te oefenen. Vraag om hulp van jouw wijze innerlijke wezen. Misschien wens je om het "wat" en "waarom" concept te gebruiken, "Wat is het aangaande mezelf waar ik niet van houd en waarom?" Misschien wens je slechts om hulp te vragen en die hulp toe te staan jou bij te sturen.

Weet slechts dat het tijd voor geschenken van de Universums is voor jouw nieuwe wezen - een wezen die niet volledig tot ontwikkeling kan komen totdat jij van jezelf houdt.

Nu, daar zijn diegenen die betogen dat een dergelijke belofte wederom een wortel in jullie Nieuwe Aarde leven is. Iets dergelijks is niet waar.

Je zult de geschenken ontvangen of jij nu meer volledig van jezelf houdt dan dat nu waar is. Het verschil is dat deze geschenken ego zullen zijn in plaats van op zelf-liefde gebaseerd.

Je hoeft niet in een kartonnen hut te leven om te bewijzen dat je waardig van liefde bent. In plaats daarvan, eis jouw herenhuis op als dat is wie jij bent in jouw nieuwe wezen. Want je hebt jezelf jouw ware dromen gedurende eonen ontkend door deze dingen en mensen te eisen waarvan jouw cultuur besliste dat die juist voor jou waren.

Het is eindelijk tijd om deze geschenken die voor jou juist zijn op te eisen - de geschenken die jij belangrijk verklaarde voordat je de Aarde in dit leven betrad. En alleen jij weet wat deze geschenken zijn.

Zo zij het. Amen.

Vertaling: Cobie de Haan - <http://www.denkmetjehart.blogspot.nl/>

Copyright © 2009-2014, Brenda Hoffman. All rights reserved.

<http://www.LifeTapestryCreations.com>. Feel free to share this content with others, post on your blog, add to your newsletter, etc. But please keep this article's integrity by including the author: Brenda Hoffman & source website link: <http://www.LifeTapestryCreations.com>

\*\*\*\*\*

**Karen Dover**  
**"PIJN" is geen WAARHEID...**  
**17 Juli 2014**

Velen van jullie in deze tijd mogen in diepe frustratie zijn rond de manifestatie van dat wat diep binnenin jullie hartruimte verblijft. Ik heb aangaande de creatie van de Nieuwe Aarde geblogd en mijn twee laatste boeken "Birthing the New Earth" en "Exiting the Old 3D Earth Reality" behandelen de uiteenlopende aspecten van het loslaten van de frequenties die jullie vasthouden aan de oude 3D Aarde werkelijkheid.

Er wordt vaak over het "Pijn Lichaam" gesproken en gediscussieerd specifiek binnenin was genoemd wordt de 'spiritualiteit', deze lering streeft ernaar om te onderwijzen dat het "pijnlichaam" dat is wat onze menselijke voertuigen omringd. Wanneer iemand jou triggert wordt jou geleerd dat dit het triggeren van het voornoemde pijnlichaam is. Dit is een diepe vervormde lering, want velen hebben dit als WAARHEID verankerd en hebben de oude 3D Aarde werkelijkheid toegestaan om hen te leren te ACCEPTEREN dat het pijnlichaam iets is dat samen met het menselijke voertuig komt. Dit is GEEN WAARHEID en wordt niet ondersteund binnenin de Nieuwe Aarde frequentie werkelijkheden. Het is een gecreëerde constructie die aan diegenen onderwezen werd binnenin de oude 3D Aarde werkelijkheid met het oog op het rechtvaardigen en uitleggen wat in de genoemde werkelijkheid geconstrueerd was.

Net als "karma" een gecreëerd concept is, zo ook is het pijnlichaam dat. Aangezien alleen WAARHEID meegenomen kan worden in/naar de Nieuwe Aarde, dan moet het pijnlichaam concept en de vervormde frequentie waar dit naar relateert LOSGELATEN worden.

Het is geen WAARHEID om pijn te triggeren en om steeds weer opnieuw met pijn om te gaan, dit is een echo van de constructie van de oude 3D Aarde waar pijn de ware fundering is van de menselijke levenservaring, zonder de genoemde pijn zou de oude 3D Aarde constructie nooit gebouwd kunnen zijn geweest.

Op dit moment duwen enorme grote energetische golven van de Nieuwe Aarde frequenties alle scenario's die de "pijnlichaam" frequentie mogen triggeren om de genoemde frequentie te ontsluiten. Je kunt alleen iets loslaten dat je kunt zien, deze frequentie is gedurende eonen in het open zicht verborgen gebleven. Steeds maar weer opnieuw mag je geaccepteerd hebben dat je in een karmische frequentie leefde, je mag geaccepteerd hebben dat je door karmische relaties heen gegaan bent, maar dit maakt niets hiervan WAARHEID. ALLES was een constructie om de oude 3D Aarde gecreëerde vervormingen te verklaren die zich voordeden door de indamming en onderdrukking van de NATUURLIJKE stroom van de LIEFDE welke IS.

Zoals ik in de boeken detailleer, wordt het triggeren van pijn in relatie tot persoonlijke relaties gecreëerd binnenin de oude 3D Aarde constructie om jullie tegen te houden van uitbreiding. Terwijl je gelooft dat om "LIEF TE HEBBEN" emotionele pijn omvat, ben je dan ingedamd binnenin een constructie dat ernaar streeft om jou tegen te houden van het openen van jouw hartuimte. LIEFDE IS GEWOON en JIJ BENT. Diegenen die op deze planeet geïncarneerd zijn om uit de oude 3D Aarde gecreëerde werkelijkheid vandaan te verhuizen, zijn hier om WAARHEID te leven en om de Hemel op de Aarde te creëren.

Ik verklaar niet dat op de Nieuwe Aarde je geen droefheid, verdriet en kwaadheid zult ervaren, wat ik verklaar is dat je deze emoties toe zult staan om DOOR jouw menselijke voertuig heen te STROMEN. De ervaring van hen veroorzaakt de pijn niet, het is het VAST BLIJVEN HOUDEN van deze emoties die de overweldigende pijn produceren die velen van jullie op dit moment opnieuw mogen ervaren. Aan jullie wordt door jullie ZIEL gevraagd om de STROOM van deze emoties (frequenties) toe te staan. Door de STROOM toe te staan laat je los en kom je terug in evenwicht, en om stevig vast te blijven houden zal erop toezien dat je in ondraaglijke pijn bent en triggert opnieuw het pijnlichaam wat, natuurlijk, de ware reden is dat jouw ZIEL jou in de situatie geplaatst heeft waar jij jezelf in gewaar wordt.

Het moet opgemerkt worden dat de menselijke familie de arena is waarin het triggeren het meest gewelddadig is en ik gebruik dit woord opzettelijk, menselijke families kunnen vaak arena's zijn van emotioneel geweld. Het onderdrukken van emoties om een ander familielid pijn te 'besparen' is geen liefde, het is indamming. Het is zelfvernietiging ingepakt in een lering van vervorming. Een doos dat eruit ziet als een kerstcadeautje dat feitelijk een ratelslang bevat. De ratelslang die diep binnenin jouw menselijke voertuig opgerold ligt zal naar iedereen of iedere situatie uithalen dat diens overleving bedreigt en velen van jullie zullen verbijsterd zijn om te beseffen hoezeer jullie je vasthouden aan pijn voor anderen rondom jullie heen. Dit is geen waarheid en wordt niet op de Nieuwe Aarde ondersteund.

LIEFDE IS GEWOON, het is niet het uitschenken van jouw pijn in/naar diegenen rondom jou heen en het is niet diegenen rondom jou heen toestaan om hun pijn in/naar jou uit te schenken. Velen van jullie hebben dit blind toegestaan door de leringen die jullie leren over "familie verantwoordelijkheid" en "familie banden". Dit is een constructie om jou blind en in de lagere dimensionale frequentie te houden. De enige persoon die de pijn kan loslaten welke jou onderwezen werd om diep binnenin jouw menselijke voertuig vast te houden ben JIJ. De enige persoon die jou toestemming kan geven om het los te laten, ben JIJ. Want diegenen rondom jou heen zijn NIET JIJ, zij weten niet en kunnen niet weten hoe jij je voelt want zij leven niet binnenin jouw menselijke voertuig. Er zijn vele leringen die ernaar streven om "hetzelfde" te onderwijzen en dit is geen WAARHEID, familieleden bijvoorbeeld die "gedeeld" hebben in het verdriet van het verlies van een lid van hun familie, filteren het genoemde verlies door hun EIGEN emoties en menselijke voertuigen, daarom kunnen zij niet precies dezelfde reacties delen. Velen van jullie hebben de extra verantwoordelijkheid op zich genomen van het opslaan van de emoties van degenen rondom jullie heen en deze emoties komen nu naar boven voor bevrijding.

Het moet opgemerkt worden dat deze reis op alle momenten van alle momenten overzien wordt door jullie ZIEL. Als op dit moment je het gevoel hebt dat je in cirkels rondgaat, merk dan dit op, de 'cirkel' is de FREQUENTIE die jou verblindt, jou triggert en jou dan verblindt zodat het verborgen kan blijven. Hoe dieper de lering van de vervorming hoe meer drama het zal proberen rondom jou heen te triggeren om jou blind te houden.

In deze tijd wordt aan jullie gevraagd om in balans te blijven en de STROOM van de emoties door jullie menselijke voertuig toe te staan. Dit is alles, je hoeft niet in details te gaan van de scenario's waar de emoties van afstammen, sommigen van hen zullen van deze incarnatie zijn en sommigen van hen van andere, want ALLES IS NU en je hebt gedurende eonen dezelfde frequentiecyclussen geleefd, de gehele tijd onderwezen dat dit natuurlijk was en dit is geen WAARHEID.

Pijn is geen natuurlijk onderdeel van de menselijke levenservaring, het wat een NOODZAKELIJKE CONSTRUCTIE van de oude 3D Aarde werkelijkheid. Het heeft het menselijke ras gedurende eonen in ketenen gehouden en nu wordt aan het menselijke ras gevraagd om deze frequentie volledig los te laten. Voorbij de tranen, voorbij de pijn die gevoeld wordt als de loslating plaatsvindt, zijn er regenbogen en zij zijn altijd daar geweest, zoals een regenboog na een regenbui werden zij ontkend voor het menselijke ras gedurende diens volledige bestaan binnenin de oude 3D Aarde gecreëerde werkelijkheid.

Nu, met de ware dageraad van de Nieuwe Aarde wordt jullie gevraagd om naar de hemelen te kijken en te begrijpen dat LIEFDE GEWOON IS en dat de regenbogen gestuurd worden van ALLEN in deze tijd, want ALLES IS GEWOON en JULLIE ZIJN in WAARHEID.

"LIEFDE is het antwoord, ongeacht de vraag."

Kx

Vertaling: Cobie de Haan - <http://www.denkmetjehart.blogspot.nl/>  
copyright Karen Dover, all rights reserved.  
<http://truthcodes.wordpress.com/>

\*\*\*\*\*

Er zijn vele interessante websites waar ieder een eigen waarheid of een gedeelde waarheid verkondigen. Ongemerkt delen we van alles zonder de waarheid te controleren. En wat is de waarheid, waar komt deze vandaan? We worden behoorlijk door elkaar geschud en met onze gevoelens geconfronteerd. Er ontstaan twee kampen, voor of tegen een tussenweg lijkt niet mogelijk. Hierbij wordt een deel van de waarheid overgeslagen. Namelijk dat niet alles donker of licht is en dat wij een keuze hebben om in onszelf door vernieuwde inzichten tot verandering te komen. Hoe wij denken en kijken is onze waarheid en tegelijkertijd de waarheid geworden. Deze waarheid kunnen we vanuit angst beleven of vanuit eenheid. Wanneer wij vanuit eenheid onze krachten bundelen is er ruimte dat er iets nieuws kan ontstaan.

Ons doel is jou te verrijken met essentiële informatie waarmee jij vanuit het hart je gedachten kunt transformeren. Om te voorkomen dat je in een gat valt, verbinden wij vanuit ons netwerk gelijk gestemde zielen.

Wij organiseren verschillende activiteiten met de mogelijkheid elkaar te ontmoeten.

Graag willen wij je kennis laten maken met de Flower of Life, dit is een nieuw initiatief, je kunt hier verder over lezen bij de rubriek De OPSTEKER. Door binding en passie versterken wij elkaar.

Het is belangrijk wakker te worden om je verantwoordelijk over jouw leven terug in eigen handen te nemen. Nadat de emotie, die vrijgekomen is bij het lezen of horen van de heftige informatie is gezakt, is het belangrijk dat je een gevoel krijgt dat je blij bent met de informatie, dat je nu verder kunt en vooral dat jezelf meer keuzes kent en deze vanuit een onbeperkte vrijheid kunt nemen!

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

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

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

Voor die tijd: zorg dat je klaar bent om de impopulaire boodschap te willen ontvangen. Bereid je voor. En wees je bewust van je gevoel dat je je niet laat meeslepen en gaat doom denken. 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  
Hagetessa [www.energiewerk.aanhet.net](http://www.energiewerk.aanhet.net)

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

Er zijn allerlei manieren om een grens neer te zetten, van jezelf in het licht zetten tot een piramide om je heen.

Ik heb in mijn praktijk al veel mensen ontmoet die al verschillende methodes geprobeerd hadden, maar er steeds achterkwamen dat ze voor hen niet werkten. Als dat voor jou ook zo is, dan is wat volgt interessant.

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

- Ook dit werkt niet zonder te oefenen

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

- Je idee over afschermen moet bij je passen

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

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

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

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

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

