



AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand december 2014

Spreuk van de maand:

Of een glas halfvol of half leeg is, is niet zo interessant. Als je de kraan maar weet te vinden, waar je deze kunt vullen.

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:

Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach
Lezingen bij lichtgroep Agaphe

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

[een link](#) - Gezond Verstand Avonden

Verzamelde nieuwsberichten:

[een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*
Bevangen door de angst? Vertrouwen is het antwoord

[een link](#) - *Tangerine, heerlijk bij (december-)stress; door Karin Breugelmans*

[een link](#) - *Op weg naar Vrede; door Ronald Jan Heijn*

Voeding Sup-lement..

[een link](#) - -Les 52- Vlierbloesem

Goednieuws bericht uit de krant

[een link](#) - *India benoemt minister van yoga*

[een link](#) - *Tommy Wieringa plant bomen voor koeien*

[een link](#) - *Een schonere wereld door bijna niets te doen*

En verder:

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

[een link](#) - De OPSTEKER

Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach

We leven in een tijd van grote veranderingen. Dit ervaren naast het dagelijkse leven kan maken dat onze innerlijke gevoelens in strijd zijn met elkaar. Wat heb je nodig en wat kunnen we met elkaar neerzetten om het proces soepeler te laten verlopen? Dit willen wij, Marcel en Joke, bespreekbaar maken tijdens deze strandwandeling.

Wil je meelopen, kan dat tijdens onze maandelijks terugkerende strandwandeling. We houden deze de laatste zondag van de maand.

De eerst volgende wandeling is 28 december.

Kijk op de website www.marceloosterbeek.nl

Het leven is een reis, het kan opluchten om persoonlijke ervaringen te delen tijdens deze reis. Je hoeft niet alleen te reizen, er zijn veel ervaringsdeskundigen. Laten we elkaar ontmoeten en op weg helpen door ervaringen uit te wisselen tijdens de wandeling.

We starten de wandeling bij opgave van 1 persoon tot een maximum van 8 personen, ook individuele begeleiding binnen de groep is mogelijk.

De bijdrage is €5,- per persoon, inclusief koffie of thee.
Voor opgave of meer informatie:
Joke Oosterbeek 06-44993248
Marcel Oosterbeek 06-44993240

Aangezien van tevoren niet vast staat van welke strandopgang we vertrekken, kun je je alleen telefonisch aanmelden.

Wat is een lifecoach

Een lifecoach heeft een opleiding gevolgd in vragen stellen, die je bewust maken van je eigen proces.

Dus ook; Wat is de vraag die ligt onder de vraag die je stelt en ben je dat bewust.

Door verschillende oefeningen, kun je beter in je kracht komen staan. Maar ook kun je enkele Methodes meekrijgen wanneer je deze nodig heb je deze dan kunt inzetten, je lichaam herkent deze dan direct.

Tijdens de wandeling kunnen we elkaar onbewust coachen, we hebben immers allen onze eigen ervaringen en kunnen hier zelfs deskundig in zijn. Deze kennis kunnen we met elkaar delen.

Is er behoefte aan een persoonlijk gesprek en/ of oefening, dan wil Marcel deze graag met je doen.

Lezingen bij lichtgroep Agaphe

Vanuit onze lichtgroep 'Agaphe' gaan wij lezingen organiseren om kennis over de nieuwe tijd te delen en ook over hoe hiermee om te gaan.

Wil je ons helpen informatie over de lezingen te verspreiden, heel graag!

Wil je op de hoogte gehouden blijven van deze lezingen, laat dan je e-mail adres achter, dan nemen we dit op binnen onze e-mail bestand.

Alvast, vriendelijk bedankt,

Stand van zaken

Je krijgt een overzicht op wat er zich op deze aarde en in het universum afspeelt.

De presentatie geeft een aanvulling op reeds bestaande inzichten.

De universele kennis die Anton Teuben als UFO Meldpunt heeft opgedaan en ontdekt wil hij tijdens deze presentatie graag met jullie delen.

Bij de Stand van Zaken komen o.a. de volgende onderwerpen aan bod:

1. Het laatste nieuws
2. De schumann resonantie en je zelfgenezend vermogen
3. Onze holle aarde en de openingen bij de noord- en zuidpool
4. Vrije energie en de voordelen voor onze planeet en alle bewoners
5. Buitenaards contact en UFO's, een feit dat velen nog niet kunnen bevatten
6. Wat speelt zich af in ons zonnestelsel en in de dimensies

Deze kennis en informatie is nog niet bekend en doorgedrongen bij het grote publiek, simpelweg omdat er binnen de media – kranten, tv, internet etc. – geen serieuze aandacht aan de huidige stand van zaken wordt besteed. Na het bijwonen van deze presentatie zal dit een stuk helderder voor je zijn.

Tijdens de presentatie is er voldoende ruimte voor het stellen van vragen. Ook is er voldoende tijd om met gelijkgestemden in contact te komen en een goed gesprek te hebben.

wanneer: woensdag 10 december 2014 bij Lichtgroep Agaphe

waar: Burgemeester Ritmeesterweg 23 E in Den Helder

aanvang: 20:00 uur

toegang: € 8,-

Kom je ook, meld je dan van te voren aan bij i.sadhinoch2@quicknet.nl

Leven in de Holle Aarde

Vroeger werd verteld dat de Aarde plat zou zijn.

De Zon zou om de Aarde draaien volgens het bekende middeleeuwse verhaal.

Wie iets anders beweerde werd vervolgd en bedreigd door de kerkelijke autoriteiten.

Waarom eigenlijk? Wat precies mocht de mens niet weten?

Wij weten nu dat de Aarde rond is en om de Zon draait.

Dat was een aanzienlijke 'update' van ons wereldbeeld.

Maar hoe ziet de Aarde er van binnen uit?

Er is sprake van een groot gat in onze kennis én ... in onze Aarde!

Tijd voor een volgende 'update'.

Enkele nog vrijwel onbekende ontdekkingsreizigers uit de 19^{de} en 20^{ste} eeuw zullen worden besproken. Hun verhalen zijn adembenemend boeiend.

Onze tijd is rijp voor een compleet nieuw perspectief.

wanneer: woensdag 11 febr. '15

waar: Burgemeester Ritmeesterweg 23 E, 1784 NV Den Helder.

aanvang: deur open vanaf 19:30, begin 20:00; einde 22:30 uur.

toegang: € 10,-

Aanmelden bij Joke Oosterbeek: jokeoosterbeek@gmail.com.

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!](#)

**Stand van zaken
door Anton Teuben**

Datum: **woensdag 10 december**
Aanvang: **20:00 uur**
Kosten: **€8,-**
Locatie: **Burgemeester Ritmeesterweg 23 E in Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Movement Medicine
met Annemeike van Bellen**

Datum: **zaterdag 13 december**
Aanvang: **13:00 uur tot 17:00 uur (deur open om 12:45)**
Kosten: **€35,- Een verzorgde middag, inclusief soep en thee**
Locatie: **het dorps huis naast de kerk, Westerlanderweg 61, 1778KM, Westerland**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach
met Marcel en Joke Oosterbeek**

Aangezien van tevoren niet vast staat van welke strandopgang we vertrekken, kun je je alleen telefonisch aanmelden.

Joke Oosterbeek 06-44993248
Marcel Oosterbeek 06-44993240

Datum: **zondag 28 december**
Locatie: **De bijdrage is €5,- per persoon, inclusief koffie of thee.**

[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

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

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 presenteert.

Het is de bedoeling dat deze route online komt, waar jouw Bed and Breakfast deel van uitmaakt.

**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.

Bevangen door de angst? Vertrouwen is het antwoord

Een nieuwe beweging: De zorg wordt in 2015 overgeheveld naar de gemeenten.

Een goede ontwikkeling?

Zodra het kleinschaliger wordt en het daar thuis hoort waar het wordt behandeld, denk ik van wel.

In Den Helder is een groep bezig met een nieuw initiatief: Zorg Helden Collectief.

Ik blijf graag deze ontwikkeling volgen dus heb me opgegeven voor deze kennismaking.

Wat betreft het woord Zorg zie ik dat liever vervangen door Welzijn. En Welzijn kan uitgebreid worden met zelfgenezing, bewustwording van het ziek zijn, eigen initiatief nemen tijdens het ziekte proces en het immuun systeem op peil houden of verbeteren.

Het is de bedoeling dat er ZZP-ers via korte lijnen goede- en snelle zorg kunnen bieden.

Mijn zorg is dat ook de ZZP-er verdient aan ziekten en zit een bepaalde groep de ZZP-ers mogelijk niet te wachten op Welzijn i.p.v. Zorg...

Na mijn zorg geuit te hebben en fijne gesprekken te hebben gevoerd, lag ik in bed nog na te stuiten. Bewustwordend van dit stuiten werd mij duidelijk dat ik zo nog lang niet zou kunnen slapen. Wat brengt mij aan het stuiten: gaat er werkelijk wat veranderen in de goede richting en kan ik hier mijn steentje aan bijdragen? Want dat er van alles veranderd en of dat met energieën te maken heeft of niet, allerlei veranderingen zijn op komst.

En toen werd het stil.

Want als het werkelijk de bedoeling is dat er van alles veranderd, kan ik beter moeiteloos meebewegen met wat zich op dat moment aandient dan het te willen sturen. En de rust is daar, de stilte. Is het zo simpel?

Ja MAAR, er moet van alles veranderen.

De veranderingen binnen de zorg. Zorg, het draait niet langer om de mens, hoe meer er bezuinigd wordt hoe meer misstanden er naar boven komen. Het punt is dat dit kan voortbestaan wanneer we aan geld meer macht geven dan aan het doel waar het geld voor is bedoeld.

Tegelijkertijd zullen er nieuwe initiatieven ontstaan door de burgers zelf.

Ik denk dat we in een fase komen dat er van burgers wordt verwacht burgerlijk ongehoorzaam te zijn. Wanneer zorg onbetaalbaar wordt en er nog meer ontslagen vallen binnen de zorg, zullen burgers elkaar gaan opvangen zonder aan alle regels te voldoen die de overheid hieraan verbindt.

Is deze nieuwe vorm zorg dan goed onderbouwd? Wanneer deze zorg vanuit goede bedoelingen en de intenties juist zijn, ja zeker wel. Echter kan binnen deze nieuwe vorm ook het slechte van de mens naar boven komen: waar één groep afhankelijkheid is en de ander zich hierdoor beter voelt kan zich dat op verschillende manieren uiten. Echter niets nieuws onder de zon, de overheid doet dit al vanaf het begin, alleen krijgt de medeburger zagezegd een gezicht, zij die het goede willen scheiden zich van hen die hiervan profiteren. Wanneer dit zich afspeelt binnen een gemeenschap, kan men elkaar hierop aanspreken en is het beheersbaar, je hebt elkaar nodig.

De conclusie is dus dat wij met elkaar moeten samenspannen en ons niet moeten laten uitbuiten door de overheid. Het punt is dit te durven inzien maar ook dat wij allen onbewust mee hebben gedaan dit systeem te laten zijn voor wat het is en mogelijk wij een (hoge) speler zijn die het mede laat voortbestaan.

Vandaag las ik in de krant dat de elektrische fiets een elektromotor mag hebben van maximaal 250 Watt. Is het vermogen van de elektromotor meer dan 250 Watt? Dan gaat het om een snorfiets of bromfiets volgens de regelgeving. En betekent dat de snorfiets straks een bromfietscertificaat nodig heeft...

Ik snap dat er een grijs gebied is, maar wat is het probleem? Wordt er te hard gereden? Mag je dan niet harder fietsen dan 25 km per uur? Komt er op een gewone fiets dan een afremsysteem wanneer je harder dan 25 km per uur gaat?

Dat er een helmplicht komt voor een bepaalde snelheid, lijkt logisch. Dit is immers voor de veiligheid. Tot op welke hoogte mag je zelf beslissen en ben je zelfverantwoordelijk, en kun je inschatten hoe groot het risico is dat je iets gebeurt? We gaan met veel regels mee en verkondigen dit als normaal, we weten niet beter meer. We kunnen toch ook zelf nadenken, door al deze overdaad aan regels gaan we ons slaafs gedragen. Waar we enerzijds zelfstandig moeten gaan handelen worden we anderzijds kort gehouden. Het heeft mij goed gedaan deze verschillen te zien en wie waar het meeste belang bij heeft. Dit bewust kan ik naar mijn handelen kijken waarin ik mijn verantwoording laat liggen en waar ik deze meer kan oppakken.

Het kwartje valt, ik zie het gebeuren. Er komt een nieuw product op de markt. De consument ziet het nut van het product in en vervolgens zien we dit product als onderdeel van een oplossing. De markt blijft ons steeds een stap voor, wanneer we niet meer zonder willen, en kunnen geen optie lijkt, gaat er dubbel aan ons verdiend worden. Het product is er niet voor de mens, maar wordt een behoefte gecreëerd en gaat het om het in de markt zetten van het product. Dit is nog steeds uitgekomen en wanneer dit niet zo is zijn wij zelf het product waaraan verdiend wordt. En draait het leven alleen om economie en de macht van de kennis die ingezet wordt om de economie draaiende te houden, waarin de rijken steeds rijker worden en de arme steeds armer.

Even een aantal zaken op een rij:

Niets is geheim, door gebruik van internet geven wij allemaal onze privacy prijs.

Er wordt aan ons verdiend via facebook. Wie zit er nu niet op facebook en denkt dat dat nog onschuldig is, zou ik zeggen verdiep je erin en wees je bewust wat je prijsgeeft.

Dit geldt ook voor de gratis diensten van o.a. hotmail en g-mail, en ben jij het product waaraan verdiend wordt, je krijgt niet voor niets die reclame op het scherm die past bij jouw profiel.

Alles aan privé informatie wat we op onze PC hebben opgeslagen is op het moment dat we het opslaan niet meer van onszelf, maar maken we gebruik van een dienst dat ons de mogelijkheid biedt om het op te slaan. De eigenaar die deze dienst verleent is dan min of meer eigenaar geworden van jouw informatie. Het is zelfs zo dat bijv. hackers zo ver gaan privé foto's min of meer in beslag nemen en je er voor moet betalen om bij je eigen bezit te komen.

Hoe zou het zijn als we de computer laten voor wat het is en onze droom leven, hebben we daar de computer voor nodig of elkaar? Als we beseffen dat we uiteindelijk alles los zullen laten wat van materiële waarde is en vanuit deze gedachte in het nu kunnen leven, valt stress weg. Dat is nog een weg te gaan...

Ebola een epidemie waar we voor gewaarschuwd worden maar het aantal overledenen mij meevalt, als we in ogenschouw nemen hoe de media ons doet geloven wat voor ramp het is. Ik geloof de verhalen dat hier een complot gaande is, mensen worden bang gemaakt en gaan vanuit angst leven, terwijl het over andere belangen gaat.

De opkomst van de vogelgriep, ook zoiets. Ik heb nog geen dode vogel gezien, behalve die ene die is aangereden. Is er iemand ooit overleden aan de vogelgriep en is vogelgriep wel zo besmettelijk en gevaarlijk voor de mens? Ofwel, laten we gezonde wezens afmaken die wel besmet zijn maar niet ziek worden om te voorkomen dat zij die niet besmet zijn ziek worden. Hoe kan dit? Wij laten het gebeuren...

Wanneer ons lichaam de besmetting opruimt, zijn we dan besmettelijk?

En is ieder overledene dan ook gestorven aan deze griep? Er zijn altijd groepen die dubbel kwetsbaar zijn, zoals baby's en ouderen, die kunnen sterven aan een eenvoudige griep.

Hoeveel overledenen uit deze groep worden meegeteld en staan te boek als overleden aan een heersende epidemie?

Bedrijven worden geruimd en de vrije eenden en ganzen worden gevangen en gedood wanneer zij drager zijn van het virus.

En ik denk dat er vele, vele onschuldige dieren worden geruimd. Dat ook hierin ingespeeld wordt op de angst en om een zondebok te hebben om daarna te kunnen pronken met dat "WIJ" door dit optreden erger hebben kunnen voorkomen.

Wat doet dit mij? Ik merk dat ik hierin meer waarschuwend bezig ben dan vanuit al gehele liefde of verbinding. Feitelijk maak ik mij dan op een ander niveau schuldig aan dit fenomeen.

Dus ik beseff:

Alle berichtgevingen over ziektes, transformeer het en breng licht in jezelf en naar de plekken waar het vast gaat zitten en geef jezelf liefde. Waarom in angst zitten voor iets als het niet daadwerkelijk onderdeel van je leven uitmaakt?

Waar is onze droom gebleven, leven we nog onze droom?

Met de opkomst van de robot en buitenlanders en alles wat we buiten onszelf de schuld kunnen geven wat maakt dat er bezuinigd moet worden, kunnen wij dan blijven werken om onze droom te leven?

Hadden we niet een droom, vroeger? En zijn velen niet die studie gaan doen die hen dichter bij hun droom bracht? En zijn we nu in een leven terecht gekomen dat wij ons leven laten bepalen door allerlei regels waardoor velen in een baan terecht zijn gekomen, verre van hun droom, maar nodig om zich van levensonderhoud te voorzien? Waarom doen we elkaars werk waar we wel gelukkig van hadden kunnen worden?

Hoe kan ik met al deze heftige onderwerpen bij mezelf blijven? En hoe kan ik het laten gebeuren en in vertrouwen zijn?

We hebben elkaar nodig, wanneer we ons door de angst laten leiden worden we verder van elkaar verwijderd: Wie kan je dan nog vertrouwen?

Door dit te beseffen is het nodig om zelf de ommezwaai te maken en te werken aan jouw vertrouwen en elkaar iets gunnen, dat we onze kwaliteiten weer in gaan zetten in wat zomaar iets is wat ver naast onze "vertrouwde" baan ligt.

Wanneer we in het klein beginnen, stroomt dit door en kan het niet anders dat we zomaar met de verandering meestromen zonder ons dat enige moeite kost.

Laten we elkaar eren en waarderen, omdat als je met meer bent er meer kennis is en hierbij ieder zijn eigen kwaliteiten kan inzetten.

We hebben elkaar nodig, en dan is geld maar een bijkomstigheid.

Het begin is er, de eerste stap begint bij jou!

1. Ontdekken WIE je bent en WAAROM je hier bent
2. Het leren herkennen en overwinnen van het KWAAD (tirannie, slavernij, onderdrukking, grootschalige overheden, enz.)
3. Het leren om liefde, mededogen, genezing en kennis te verspreiden

Tangerine, heerlijk bij (december-)stress

Tangerine (*Citrus Nobilis*) is een kruising tussen de Pomerans en een Mandarijn; een kleine citrusvrucht. Deze vruchten groeien aan een 2 tot 5 meter hoge boomstruik met smalle bladeren en korte doornen. De naam komt van de Marokkaanse havenstad Tanger waar veel zuidvruchten verscheept werden. Tangerine etherische olie wordt gewonnen uit de schil van de vrucht door middel van koude persing en heeft een zoetere en pittigere geur dan Mandarijn etherische olie. Het is een heerlijke geur!! De olie wordt dan ook veel gebruikt als hartnoot in de parfumindustrie om zijn frisse en fruitige geur, maar ook in de levensmiddelenindustrie zoals in gebak vanwege de milde aromatische smaak.

Bij slecht of onrustig slapen helpt het om 2 druppels Tangerine etherische olie op een zakdoek te doen en deze onder je kussen te leggen.

Het is een kalmerende olie en kan uitstekend ingezet worden bij: nerveuze hoest, nervositeit bij kinderen – tip: decemberstress-, angst, verdriet en depressiviteit.

De geur zal je opvrolijken en ontspannen, en de olie werkt verder zuiverend, kalmeert de rode huid en zwellingen, en is antiseptisch.

In de huidverzorging zetten we het dan ook in bij een vette- en een droge huid, acne, littekens en striae. Maar ook een massage met deze olie om spieren en gewrichten te helpen ontspannen is een aanrader.

Bekijken we de meer energetische werking van Tangerine dan zien we veel eigenschappen die je ook bij andere citrus oliën ziet, maar dan in een meer bescheiden en verfijnde vorm.

De heerlijke geur geeft je een geluksgevoel, zeker ook bij kinderen, en raakt het kind in jezelf. Het kan je helpen gemakkelijker contact te maken met het kind in jezelf. Het helpt je om veranderingen gemakkelijker te accepteren, en oude patronen los te laten. De olie vraagt je te 'zijn'.

In het hier en nu.

De plantboodschap van Tangerine is: 'Voel het geluk in jezelf'.

In een aromalampje kan de olie helpen om het zenuwstelsel te kalmeren en daarmee het verminderen van stress en spanningen.

Let op: de olie is fototoxisch, de huid niet blootstellen aan zonlicht of uv-straling als deze olie is opgebracht.

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.

Aromatherapie voor iedereen!

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

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

Op weg naar Vrede

Ronald Jan Heijn

Brandhaarden en oorlogsgebieden zijn er altijd geweest. Door het internet en de huidige media zit iedereen er nu bovenop, waardoor het wel heftiger lijkt dan anders. Misschien is dat ook wel zo, aangezien er ook grote landen bij betrokken zijn. Want een misstap van een groot land kan grote gevolgen hebben.

Hoe komen we toch tot een duurzame vrede?

Een spirituele visie op geweld en vrede.

Wat is – op zo'n hectisch wereldbeeld als nu – het nut van een spirituele en esoterische visie, van een visie die uitgaat van een ruimere manier van denken? Maar al te vaak wordt gedacht: géén, want 'dat is alleen maar 'liefde' en 'lief zijn voor elkaar', en daar heb je nu niets aan'. Ten onrechte, want in het ruimere gedachtegoed ligt nu juist de enige duurzame oplossing. Het belang van een andere zienswijze en van een ruimere manier van denken is enorm:

Duiden van de huidige tijd

Allereerst is het belangrijk om deze tijd te kunnen duiden. Natuurlijk, het is onrustig in de wereld, maar er is veel meer aan de hand. We zijn namelijk aan het einde van een tijdperk van meer dan 2000 jaar (Vissentijdperk). Aan het einde van *elk* tijdperk schudden de oude fundamenteën op zijn grondvesten. Heel begrijpelijk, want de oude structuren, waarden en normen zijn 'op' en werken niet meer, er zit geen energie meer achter. Terwijl de energie van het nieuwe (Waterman)tijdperk des te sterker naar voren komt en strijdt om zijn plek. Het is vele malen krachtiger dan de terugtrekkende energieën van Vissen. Dus zo'n overgang is zeer turbulent, hectisch en verwarrend, want dat botst. Het zijn vooral de machthebbers – van landen, bedrijven en organisaties – over de hele wereld die nog in het Vissen-gedachtegoed leven, terwijl een groot gedeelte van de wereldbevolking zich aangesproken voelt door de Waterman-energie. Binnen de esoterie is deze huidige botsing en deze turbulentie voorspeld en vanuit die visie is daarom de huidige situatie goed te begrijpen. Een feit op zich zegt niet veel, het gaat om de context.



Wet van karma

Binnen de esoterie is men ook bekend met de wet van karma (wet van oorzaak en gevolg): wat je zaait, zul je oogsten. Dus kwaad met kwaad oplossen werkt niet. Dat klinkt logisch, maar toch gebeurt het keer op keer. Want hierdoor ontstaat er een geweldspiraal die niet te stoppen is. *'Darkness cannot drive out darkness: only light can do that. Hate cannot drive out hate: only love can do that'*. Een uitspraak van Martin Luther King. Komen we inderdaad toch weer uit bij liefde. Dat is logisch, want liefde staat voor het ruimere denken. Liefde is inzicht. Inzicht in de wetten van het leven.

De onwetendheid over de wet van karma zorgt voor meer dan 90% van de ellende in de wereld. Het is tevens het onbekend zijn met de wet van reïncarnatie en met de zin van het leven. Men beseft niet dat we hier al veel vaker geweest zijn en dat we ons in een geestelijke evolutie bevinden.

Dat is een compleet andere visie dan de overheersende, waar de dood de dood is. Met andere woorden: als we erachter komen dat de dood niet bestaat, dan gaat er hele nieuwe en grote wereld voor ons open. De zin van het leven is geestelijke groei, onwetendheid om te zetten in inzicht. Daar doen we honderden levens over. Om onderweg erachter te komen dat we alle broeders van elkaar zijn en in vrede horen te leven met elkaar.

Inzicht in geweld

Daarnaast is oorlogsgeweld eigenlijk één groot rookgordijn: het versluiert namelijk elke andere oplossing. Want alles wat je aandacht geeft, groeit. Oorlog slorpt op deze manier alle aandacht op en versluiert daardoor het werkelijke probleem. Robert McNamara, de Amerikaanse minister van Defensie van 1961 tot 1968, vertelt in de documentaire 'The Fog of War' over de lessen die hij trok uit de Vietnamoorlog. Hij vertelt over de mist die opkomt, zodra de beslissing oorlog te gaan voeren is genomen. Een mist, die al vrij snel het zicht belemmert. En omdat men nu eenmaal aan die oorlog begonnen was, moest Amerika eerst door al 'die shit' heen, om vervolgens te moeten concluderen dat het om een zinloze oorlogsmiszie ging. McNamara's conclusie was, jaren na dato, dat hij eigenlijk al wist hoe zinloos de Vietnamoorlog was voordat hij deze in werking zette.

Volgens Harry Beckers zijn het ook letterlijk (energetisch) donkere wolken die tussen de persoon en de oplossing blijven hangen. Denk maar aan een uitdrukking als 'blind van woede'; we zien dan niets meer. Geweld is een emotie die inderdaad blind maakt. Want alle aandacht en energie gaat naar de wolken (van emotie), terwijl je uitzicht moet hebben om tot inzicht te komen. Geweld is emotie en komt voort uit emotie. Dit is een pijnlijke constatering, want een emotie komt –grofweg gesproken– voort uit onwetendheid. Zodra je inzicht hebt in de situatie van het voorval en je dit vervolgens kunt beheersen, is de emotie er niet meer. Dan kun je er vanaf dat moment weer helder naar kijken. Dit proces is nu juist een van de belangrijkste geestelijke lessen die we als mens te leren hebben: het overwinnen en overstijgen van onze emoties.

Begint bij de mens zelf



Vrede is niet de afwezigheid van geweld of oorlog. Vrede is een bewustzijn, een manier van zijn, een manier van leven. Een land kan in vrede zijn, maar binnenin kan het broeien van conflict. Zo ook in een mens. Mensen praten maar wat graag schande over een oorlog, maar zelf hebben ze ruzie met de buurman over het vuilnis. Of hebben ze een conflict thuis en op het werk. Wat is het verschil met een oorlog? Weinig.

'Vechten met een ander geeft oorlog, worstelen met jezelf brengt vrede' (Inayat Khan). Vele wijze mensen die 'tappen uit' de esoterie belijden de wijsheid van 'zo binnen, zo buiten': de oorzaak van alle geweld in de wereld zit in de mensen zelf. Dat sluit aan bij de Indische wijsheid dat vrede een kwestie is van drie keer 'shanti' (vrede).

Werkelijke vrede begint met vrede in jezelf. Daarom wordt 'shanti' vaak vertaald met 'innerlijke vrede'.

Als die er is, dan kom je toe aan de tweede shanti: vrede met je omgeving. Want een eigen of nationaal belang bestaat niet, er is alleen maar algemeen belang. Dan komt automatisch de derde shanti: vrede met de natuur, met de kosmos, het accepteren van de wetten van de Kosmos. Maar het begint dus met de vrede in onszelf. Volgens Krishnamurti is dat moeilijk voor de meeste mensen, aangezien we vele angsten kennen. *'A man who is not afraid is not aggressive, a man who has no sense of fear of any kind is really a free, a peaceful man'*. Een mens die niet bang is, totaal geen angsten kent, is niet agressief en is een werkelijk vrij en vredig mens.

Van ego/persoonlijkheid naar ziel

Waar komt die angst vandaan? Wat zorgt ervoor dat we het meestal buiten onszelf zoeken?

Waarom is dat zo hardnekkig en zijn we zo gewelddadig? Het antwoord ligt in ons ego, in onze persoonlijkheid. Het ego denkt in eigenbelang, vindt status belangrijk, vindt geld belangrijk en heeft nooit genoeg. Het is niet te bevredigen. Het kan ook niet tegen zijn verlies, heeft angsten en is tot alles in staat uit lijfsbehoud. En bovenal denkt het ego in afgescheidenheid: ik en de ander. De persoonlijkheid kent wedijver en jaloezie, en heeft daarmee een zeer vijandige wereld geschapen. Dit is het grote vergif in de wereld en heeft de aarde ontzield. Want de ziel weet dat we allen één zijn. De ziel kent geen afgescheidenheid maar ervaart juist verbinding: de ander is slechts 'een andere ik'. De ziel kent geen strijd en ervaart slechts een pad van ontwikkeling. De mens is bewustzijn. Ons bewustwordingsproces heeft te maken met de weg van de persoonlijkheid naar de ziel. In dit proces ervaren we een steeds ruimere werkelijkheid, kunnen we onze angsten loslaten en komen we steeds dichterbij ons Zelf. Maar tot nu toe heerst de beperkte en egoïstische visie van de persoonlijkheid over de ruime en altruïstische visie van de ziel. Inzicht in dit proces geeft het begrip en helderheid voor de huidige situatie.

Geweldloosheid?



Maar is geweld dan altijd 'slecht'? Meestal wel. *(Maar ja, goed en slecht is ook maar betrekkelijk, want het is beide een uitdrukking van het goddelijke hier op aarde. Ware het niet, dat we het kwade wel moeten gaan leren beheersen – de geestelijke evolutie – en uiteindelijk zullen afsluiten.)* Is geweld dus 'slecht'? Kennis van de ruimere werkelijkheid leert dat je jezelf mag verdedigen als je wordt aangevallen. Sterker, opkomen voor jezelf uit verdediging is je goddelijke plicht. In het geval van een aanval kan geweldloosheid dus misschien wel de verkeerde raadgever zijn.

Geweldloosheid is het gedrag dat voortkomt uit een vredesbewustzijn. Vrede in jezelf voelen en voor iedereen is essentieel, maar als iemand je wilt vernietigen, mag je je verdedigen. Het originele krijgerschap is niet voor niets een goddelijk talent. Belangrijk is echter: vanuit welke intentie vecht je?

In het leuke verhaal van Paolo Coelho komt deze essentie naar voren in een mildere versie: *'Een Zen-Boeddhiste komt terug in het bergklooster van de markt in het dal en zegt tegen haar leraar, 'Die ene marktkoopman begon weer te zinspelen op een intieme ontmoeting en dit keer ging hij mij ook betasten. Helaas kon ik mijn weerzin niet beheersen: ik gaf hem een harde klap in z'n gezicht. Ik schaam me zo ...' Haar leraar antwoordde, 'Inderdaad ... de volgende keer moet je je beheersen en in plaats van weerzin vul je je hart met liefde ... en dán sla je hem hard in z'n gezicht! Want dat is de enige taal die hij begrijpt.' :-)* Met andere woorden: er is niets mis met een harde klap, het hangt van de intentie af."

Goed en slecht denken

Het ego- en gewelddenken denkt heel zwart/wit en verdeelt de wereld in goed en slecht. De 'As van het Kwaad' is zo'n uitdrukking hiervan.

Maar de Russische schrijver en dissident Solzhenitsjin zei het al: *'Zou het niet makkelijk zijn als de lijn tussen goed en kwaad de mensen in twee groepen zou delen.*

Dan zou je om de slechte een muur kunnen bouwen. Maar zo is het niet, de lijn van goed en kwaad loopt door een ieder van ons.' Het willen elimineren van Saddam Hoessein past in dit zwart/wit-denken. Hij was slecht, moest weg, probleem opgelost. Doordat het gewelddenken denkt in afgescheidenheid, denkt het altijd in eliminatie. Of wat kinderlijk uitgedrukt, 'als ik het niet meer zie, dan is het er niet meer'. Hiermee toont deze fysieke manier van denken haar onwetendheid aan over de verbindingen uit het verleden en toekomst (wet van karma) en met de onzichtbare verbindingen en culturele wortels in het hier en nu: door het doden van een terrorist, staan er 10 nieuwe op. De eliminatie van Hussein heeft niet alleen Irak, maar ook de rest van de wereld voor een veel groter probleem geplaatst.

Hele maatschappij van doordrenkt

Maar het grote probleem is natuurlijk – door de overheersing van het ego/persoonlijkheid over de ziel – dat het gewelddenken in onze gehele maatschappij zit. Het is ervan doordrenkt, het zit in ons denken. Daarom richten we de samenleving in zoals we doen.

Onze economie, het bedrijfsleven, de medische wereld ... het zijn allemaal uitingen van een wereld van afgescheidenheid. De survival of the fittest, competitie, de maakbaarheid van alles, het grote verschil tussen arm en rijk ... het is een gewelddadige visie op het leven. We hebben als het ware het geweld geïnstitutionaliseerd. We weten niet beter. Een stap naar een werkelijke oorlog is daarom maar een kleine: het is dezelfde manier van denken.

Niet van je stuk brengen

Veel mensen raken down en depressief van al het leed in de media. Het ruimere inzicht in wat er werkelijk aan de hand is, maken de feiten niet minder triest, maar zorgt er er wel voor dat je er anders mee omgaat. Hetzelfde geldt voor mensen die door al deze narigheid het geloof verliezen in God. Het heeft weinig met God te maken. Het is de mens zélf die dit doet, het kwaad zit in (het ego van) de mens. *'Er zijn twee oorlogen: de kleine oorlog en de grote oorlog. De kleine oorlog vindt plaats in de wereld. De grote oorlog vindt plaats in jezelf.'* (Islamitische spreuk).

Oplossing



En dat is meteen het goede nieuws: de oplossing zit in onszelf! We zitten in een geestelijke evolutie. Het is een geestelijke pad dat we belopen, van persoonlijkheid naar ziel. Het steeds transparanter maken van onze persoonlijkheid, een stap daarin is het loskomen van onze emoties. De komst van het Watermantijdperk zal een enorme versnelling geven en een duwtje richting de ziel. We zitten natuurlijk al een beetje in deze stroom. Steeds meer mensen leven vanuit hun hart en willen echt bijdragen aan een betere wereld. Protesten vanuit alle delen van de wereld over de huidige situatie zijn aan de orde van de dag.

Mensen starten steeds meer initiatieven die goed doen voor de wereld. Vanuit deze nieuwe en ruimere inzichten zullen we gaan ervaren dat we allen één zijn. Daarom wordt onze eerste stap: alles samen delen. Hiermee halen we de oorzaak weg van de onrechtvaardigheid in de wereld. Als we dan werkelijk ervaren dat we één familie zijn, kan het vertrouwen groeien. En als het vertrouwen groeit, kunnen er weer juiste verhoudingen komen en zal er eindelijk rechtvaardigheid zijn. Pas dán kunnen we spreken van een beschaafde wereld. Alleen rechtvaardigheid in de wereld zal een duurzame vrede geven.

En die weg begint inderdaad bij liefde, namelijk bij onszelf: bij het inzicht van een ruimere visie op leven en dood.

Ronald Jan Heijn

Bron www.helloaquarius.org

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.

Gezondheidsbevorderend kan alles zijn wat niet tastbaar is, zoals geluk en vrijheid.

Binnen deze rubriek vallen allerlei onderwerpen die deel uit maken waar je blij van wordt.

Wat is voor jou je Voeding Supplement?

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 52 Vlierbloesem



De vlier (*Sambucus Nigra*) is een struik die zo groot als een boom kan worden. De naam in het latijns geeft het fluiten aan, je kan een fluit maken met de holle takjes. Daar komt ook de term vlierefluit vandaan. *De vlier* werkt zuiverend. Het is slijmoplossend en is vochtafdrijvend. Het heeft een helende werking op keel en luchtwegen.

Vlierbloesem werkt koorts verlagend en verbetert het zweten.

De schors wordt ingezet voor spijsverteringsproblemen en als je verslavende neigingen hebt kan de vlier je ook dienst bewijzen. Hiervoor gebruik je de vlierbloesem die in het voorjaar bloeien.

De vlierbloesem helpt bij uitdrijven van niersteen en kan verlichting geven bij jicht en reuma. Het werkt goed tegen luchtvervuiling en maakt je hoofd rustiger. Het helpt bij verkoudheden, zorgt dat kriebelhoest verdwijnt en houdt griep op een afstand. Het is zweet bevorderend en en vocht afdrijvend en heeft een laxerende werking.

Het is goed voor luchtwegen, astma, luchtweginfectie en helpt het slijm op te lossen. Het wordt ingezet voor de ziekte van Lyme en het reinigen van bloed.

De vlier wordt ook vaker toegepast bij gehoorsvermindering tijdens de verkoudheid en zorgt dat slijm in voorholte verdwijnt.

De zwarte vlierbessen hebben een hele donkere paarse kleur hiervan wordt sap gemaakt. Deze bessen worden ingezet voor de bloedsomloop en te heftige menstruatie.

De vlierbessen zijn niet zoet maar kan je wel zo innemen en zelfs drogen. Het helpt tegen koortsaanvallen en kan zelfs bij reuma, jicht en artrose helpen.

De schors heeft een laxerende werking en kan braken veroorzaken. Gebruik de bast van de vlier voor nierdrainage, het heeft een reinigende werking.

Zalf

Maak een zalf met bessen of bloesem voor huidoneffenheden. Het verdrijft kloven en blaren en als lipbalsem zal het droge lippen tegen gaan. Het maakt de huid effen en kan ingezet worden voor couperose. Je kan dit maken op basis van kokosolie of bijenwas.

Rook een sigaretje van gedroogde vlierbloesem om juist rookverslaving tegen te gaan. Het helpt je luchtwegen schoon te maken. Ook bevordert het borstvoeding en werkt het tegen hooikoorts.

De vlier geeft je bescherming. Het zorgt dat jij je makkelijker met lichte dingen in je omgeving kan verbinden en helpt depressies te verdrijven.

Als je het gevoel hebt, dat je dingen alleen moet doen, helpt de vlierbloesem, en weet dan dat je nooit alleen zult zijn en dat engelenenergie je begeleiden.



Neusspoeling bij bijholteontsteking of hooikoorts:

Afgekoelde vlierbloesemthee met wat zout is te gebruiken als een soort neusspray tegen hooikoorts. Als je dit dagelijks tijdens het hooikoorts seizoen doet, kan het de hooikoorts verminderen.

Azijn bij jicht: Maak vlierbloesemazijn door azijn – kan ook appelazijn zijn te mengen met vlierbloesem. Doe het in een fles en laat het twee weken in een donkere ruimte intrekken. Zeef het daarna en je hebt een mooi azijn die je dagelijks vermengt met water kan drinken.

Magie

Wie bestolen is kan door bij zonsopgang naar een vlierstruik te gaan en op het linkerbeen te knielen in de richting van de zon, de vlier verzoeken de dief te bewegen de gestolen waar terug te brengen.

De vlier was vroeger de boom van vrouw Holle die de poort naar de onderwereld beschermde. Een takje beschermt tegen negatieve geesten die nog rond dwalen.

Deze boom geeft niet alleen bescherming maar zorgde ook voor contact met mensen die overleden zijn. Met een takje kan je makkelijker verbinding maken en begrijpen wat de overleden te vertellen hebben. Via de energie van Vrouw Holle – blijf je daarin beschermd voor het boze.

Het is een heerlijke kruid om ceremonies mee te maken, waarin veiligheid, je eigen ruimte en bescherming naar voren komt.

Wil je in contact komen met de spirits, kan de vlier helpen dit te doen.

Het branden van de vlier zou de duivel in huis uitnodigen.

Keltisch

De vlier hoort bij de dertiende maan van de Keltische kalender.

Vlier staat bekend als hardnekkig, taai en sterk, heeft een krachtige regenererende vermogen en staat symbool voor transformatie.

Vroeger dacht men dat de heksen met de takken van een vlier konden vliegen.

Ga eens kijken op <http://www.treeseer.com/> en trek eens een boomorakel.

Het verhaal van vrouw Holle hoort bij de vlier.

Er waren twee halfzusjes, die verschillend werden opgevoed. Het ene meisje hoefde niets te doen en kreeg wat haar hartje begeerd en de ander moest hard werken. Dit meisje, Angel, viel in de put en kwam daar bij vrouw Holle terecht. Angel had medelijden met het oude vrouwtje en hielp haar waar ze kon. Ze was vlijtig en zorgde er voor dat dit vrouwtje aan niets ontbrak. Op een dag vertelde vrouw Holle dat ze weer naar huis moest gaan. Dankbaar voor de hulp, kreeg ze lekker eten en ook goud mee.

Het leek net alsof haar haar dieper glansde en dat ze nog meer mensen aantrok met haar zachte uitstraling. Het andere meisje, Lucie, was jaloers en viel expres in die put, om daar vrouw Holle te ontmoeten. Ze wilde de vrouw niet helpen, maar vroeg gelijk om haar beloning. Na loop van tijd mocht zij ook weer naar de wereld. Maar als cadeau kreeg zij pek mee en zwarte kolen. Ze had die verdiend omdat zij alleen aan haar zelf dacht.

Vrouw Holle was de poorthouder van de hemel.

Ga je met liefde te werk zal je de hemel bereiken zoals Angel. Wie te veel van anderen eist en niet gelooft in zichzelf, zal zichzelf als zwart blijven zien, ook al heb je nog zulke mooie haren.

De vlier is net zoals vrouw Holle een poortwachster en kan de hemel openen.

Holle is een ander woord voor hel en zij had de sleutel om mensen door te sluisen.

De vlier was vroeger geliefd bij kinderen. Het heeft houtjes met een zachte merg die je er makkelijk uit kan drukken. Het houtje werd gebruikt voor bellenblaaspijpje of om er fluitjes van te maken. Deze houtjes waren vroeger ook geliefd om vuren mee aan te steken.

Een vlierbessensap recept

De rijpe bessen van de takjes afritsen. Onrijpe besjes bevatten blauwzuur en zijn giftig. Kook 250 ml water met daarin 10 kruidnagels en een fijngesneden stuk gember(ter grootte van een mansduim).

Enkele minuten laten koken en nog een kwartiertje laten trekken. Verwijder de gember en kruidnagels door het geheel te zeven en voeg de bessen aan het vocht toe. Breng dit aan de kook en plet ondertussen de bessen. Na 10 minuten goed koken, alle sap uitpersen. Het persvocht afwegen en half zoveel gewicht suiker (mag ook oersuiker zijn) toevoegen.

Breng dit 10 minuten aan de kook en giet het in flessen. Zorg dat de flessen schoon zijn.

Vul dit tot op maximum 2 cm van de rand, schroefdop erop en omdraaien. Als je de flessen in de kelder bewaart, blijven die ruim een jaar tot zelfs 2 jaar goed. Eens de fles opengemaakt, bewaar je die dan in de koelkast. Ook dan nog is deze minstens 3 à 4 maanden houdbaar!

Meditatie

Ik maak contact met de vlier en het maakt me rustig. Een gevoel van vrijheid komt naar mij toe en ik krijg ruimte.

De vlier gaat naar mijn gedachten van moeten, verantwoordelijkheid nemen, verplichtingen nakomen en geloven in regels en zoekt daar de pijn op die zo diep in mij verscholen zit, omdat ik mij zelf de vrijheid niet gun om vanuit mijn hart te reageren.

Gelukkig komt daar licht bij en geeft het mij een andere inzicht in dit gebeuren. Eindelijk. Ik mag het loslaten en ik mag mij zelf als centrum in de wereld zien. Ik verwerp de aanwijzingen van een ander die mij niet gelukkig maken en ik krijg ruimte.

Ik voel de sappen van de vlier via mijn benen en rug naar boven stromen en bij het hoofd voel ik de bladeren, de bloesems van de vlier die wijd open naar de wereld reiken. Ik word groter, mijn aura groeit en het gevoel maakt meester over mij.

Loslaten en stromen is een groot bewustzijn die ik bij de vlier tegen kom.

Signatuur

Holle takken verwijzen naar holle organen zoals luchtwegen, slokdarm en spijsverteringskanaal.

Witte tot gele bloemen staan voor harmoniserend, zenuwversterkend, pijn loslatend.

Rode bessen verwijzen naar hart, bloedsomloop, vrouwenzaken.

Iets gele stampers en bloemen verwijzen naar lever, nieren en blaas.

Als Energie

Het is geschikt voor mensen die te star en vol verantwoordelijkheid leven. Het zorgt dat ze de situatie vanuit een groter geheel kunnen zien en daarmee kleine ergernissen los kunnen laten. Mensen die behoefte hebben aan structuur en zekerheid, gaan makkelijker leven en kiezen voor meer vrijheid. Weet dat problemen uit het verleden je helpen om meer bij jezelf te komen.

Vlierbloesem siroop maken.

Pluk vlierbloesem. Schud de bloesem uit en doe het dan in een pan. De verhouding is 100 gram bloemen op 1 liter water. Doe er heet water over. Voeg er citroen, munt, steranijs of kaneel toe om de vlierbloesem een nog specialere smaak te geven en laat de vlierbloesem een nacht staan.

Zeef de bloemetjes er uit en breng het tegen de kook aan. Doe er suiker in. Neem 1 kilo suiker voor 1 liter water.

Doe er wat citroenzuur bij (ongeveer 5 gram per liter).

Je kan de siroop verdund drinken of over een toetje doen. Als je minder suiker wilt gebruiken bewaar de vlierbloesem dan in de diepvries, dan bederft het niet. Zoetstof Stevia heeft een hele eigen smaak en is minder geschikt om die in de siroop te gebruiken.

Geniet.

Opdracht:

-Verbind je eens met een Vlier, pluk een takje met blaadjes en schrijf op wat je voelt bij deze boom.

-Maak een ceremonie waarin jij je heilige ruimte maakt en laat daarbij de vlier meespreken. Bekijk welke functie voor jou de vlier hierin kan hebben?

Je kunt een proefpakketje bestellen met vlierbloesem of gedroogd vlierbessen.

Mail me via kruidje@gmail.com

Het kruidenles 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

Via dropbox zijn de vorige lessen te vinden. <https://www.dropbox.com/>

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

Voorgaande lessen zijn als verzameling te koop voor €3,25 (meer dan 200 bladzijdes)

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.

Houd kruiden uit de buurt van kinderen en bewaar ze goed afgesloten in potten op een koele en donkere plaats. Kruiden die ouder zijn dan 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

-----Goed nieuws bericht uit de krant-----

India benoemt minister van yoga

India heeft een minister van Yoga aangesteld. De nieuwe regeringsfunctionaris moet yoga en alternatieve medicijnen gaan promoten.

"Ons systeem moet de massa bereiken", zei minister Shripad Naik op zijn eerste dag. De regering hoopt met de nieuwe ministerspost niet alleen yoga populairder te maken, maar ook een betere positie te verwerven in de wereldwijde handel in alternatieve medicijnen. Dat meldt het ANP.

Eerder pleitte de Indiase premier Narendra Modi bij de VN in New York al voor de invoering van een internationale yoga-dag.

Tommy Wieringa plant bomen voor koeien



Schrijver Tommy Wieringa gaat op pad om bomen te planten die koeien in de wei op warme zomerdagen schaduw bieden. De eerste bomen plant hij maandag op boerderijen in Raalte en Heino. Dat meldt de Stentor.

Wieringa is columnist voor de regionale dagbladen van Wegener, MGL en HDC. Hij schreef onder andere het boek 'Dit zijn de namen'.

Wieringa beloofde deze zomer in zijn column de eerste vijftig bomen zelf te komen planten.

Sponsors

Zijn column riep veel reacties op van boeren, die graag gebruik wilden maken van zijn aanbod. Gemeente Hellendoorn bood aan om honderd zomerlindes te sponsoren.

Ook in Noord-Brabant, de Betuwe, Friesland en Groningen gaat de schrijver bomen planten bij boeren.

Tuincentra of telers uit die gebieden die bomen willen sponsoren, zijn volgens hem nog steeds welkom.

Een schonere wereld door bijna niets te doen



Peter Smith foto Ella Tilgenkamp

AMSTERDAM - Peter Smith is een opvallende verschijning in Amsterdam. Gewapend met een grijper fietst hij op zijn gele fiets door de stad. Zwerfafval pakt hij al fietsend op. Dat gaat in de bak voorop de fiets. „Ik stap er niet voor af en ik stop niet.”

'Ik wil het geloof in de mensheid terug brengen'
Hij kreeg landelijke bekendheid met zijn drijvende wereldbol gemaakt van PET-flessen, waarmee hij aandacht vroeg voor de plastic soep, een gebied ter grootte van Nederland in de Stille Oceaan waar enorme hoeveelheden plastic en ander afval bijeen drijven. „Ik wilde toen ook duidelijk maken hoe makkelijk het is om zoveel zwerfafval te verzamelen en dat zwerfvuil de grootste bijdrage levert aan die plastic troep in de oceanen.”

Zijn nieuwste project – de Plastic Madonna – moet een wereldwijde impact krijgen. Het gaat om beeld van 12 meter van een liggende vrouw die haar baby borstvoeding geeft en zal worden van het plastic van duizenden flessen. „Met duizend 3D printers wil ik het beeld maken”, zegt Smith. 'Als het idee niet compleet absurd is, heeft het weinig kans van slagen', zei Einstein.”

Hij hoopt veel landgenoten te mobiliseren om in maart volgend jaar één zwerfvuil PET-fles bij te dragen aan dit project. „En als je een 3D-printer hebt dat je dan één stukje van de Plastic Madonna wilt printen.” Natuurlijk heeft hij geld nodig om dit project te realiseren. Hij zit echter niet te wachten op gulle gevers die in één keer duizenden euro's op tafel leggen. „Ook in de financiering wil ik duidelijk maken dat duizenden kleintjes meer waard zijn dan een grote. Iedere particulier mag daarom maximaal 1 euro bijdragen aan dit project.”

„Het beeld willen we op 8 juli onthullen tijdens World Ocean Day. Het zal eerst in Scheveningen op het strand komen te staan en daarna willen we de wereld over.” Zo wil Smith dat het in 2016 in Rio de Janeiro komt te staan als daar dan de Olympische Spelen worden gehouden. „Wat bijna niemand weet is dat plastic in onze voedselketen terecht is gekomen. Het waait naar de sloten en komt in de rivieren en oceanen en wordt weer opgegeten door vissen. Ik wil dat probleem zichtbaar maken.”

Bijna niets

Smith wil mensen ertoe bewegen dat ze allemaal hun steentje bijdragen. „Veel mensen denken dat als ze iets doen het slechts een druppel op een gloeiende plaat is en dus doen ze niets, maar ik wil ze laten inzien dat ze een oceaan aan verandering teweeg kunnen brengen door bijna niets te doen. Als vier miljoen Nederlanders elke dag één stukje afval opruimen is Nederland al schoon. Van mensen die dit nu al doen, hoor ik dat ze zich veel meer verbonden voelen met de wereld en dat ze er gelukkiger van worden. Ik wil mensen het geluk laten proeven om iets onbaatzuchtigs voor de wereld te doen.” Ik kan me wel richten op mensen die zwerfafval veroorzaken, maar dat kost veel energie. Terwijl je juist energie krijgt als je bezig bent met de oplossing.”

„Een probleem is dat we steeds meer geloven in technologie, maar het geloof in onszelf zijn we kwijtgeraakt. Onlangs was er een jonge uitvinder die een manier heeft gevonden om met grote armen plastic uit de oceanen te halen. Maar het is toch veel mooier als we het probleem zelf op te lossen door bijna niets te doen? Dat hoeft geen twee miljoen te kosten zoals die technische uitvinding. Het kost niets en bovendien bespaart het 250 miljoen euro. Want dat

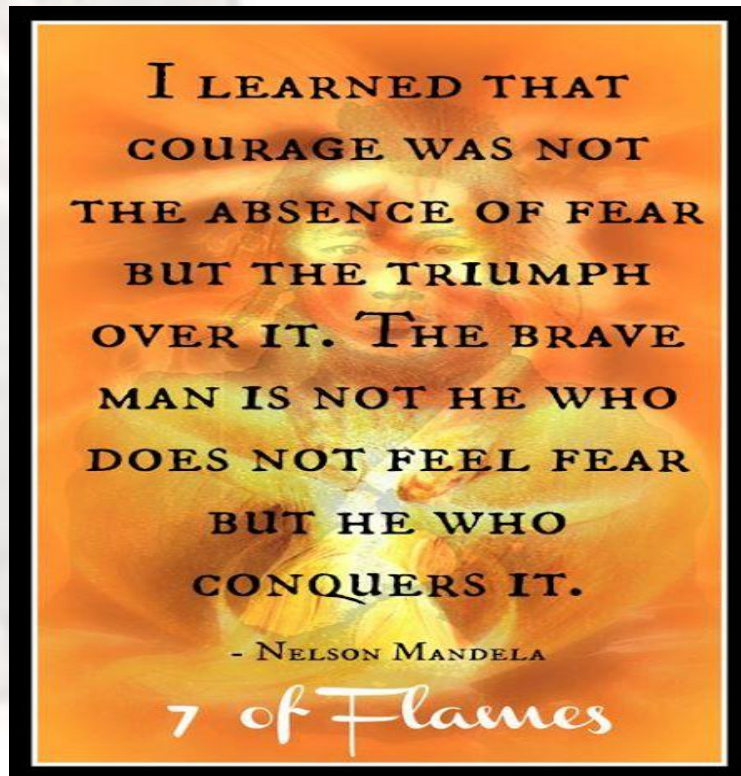
geven we nu jaarlijks uit om het zwerfvuil in Nederland op te ruimen.”

Zo opvallend mogelijk zwerfafval opruimen

Dankzij zijn inspanningen om de wereld schoner te maken is Smith een veelgevraagd spreker geworden. Zo heeft hij al diverse TEDx-toespraken gehouden. „Ik had vroeger sprekersangst, maar ik heb nu van spreken mijn beroep gemaakt.”

Smith is in 2010 begonnen met het opruimen van zwerfafval toen hij besloot zichzelf te veranderen. „Ik had een groot probleem waar ik alleen maar over klaagde. Toen besloot ik om in plaats van klagen iets kleins aan mijn probleem te doen. Daardoor loste mijn probleem langzaam op. Ik begon mijn blog Klagen Loont Echt Absoluut Niet (KLEAN). Toen ik net begon met het opruimen van zwerfafval schaamde ik me er een beetje voor. Maar in plaats van te stoppen, besloot ik het zo opvallend mogelijk gaan doen met gele schoenen en een gele fiets.” Voor meer informatie en donaties: www.plasticmadonna.com

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



Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes

Reportage

<http://web.avrotros.nl/> Marina Abramovic The Artist is Present Is performance kunst? Dit valt te betwisten, dat ze de bezoeker weet te raken is wel zeker! Hoe liefdevol is haar optreden in o.a MoMa.

Boeiende Sessies

<https://www.youtube.com/> Conflict Hotline voor Non Violent Communication - Nov '10 (1 of 5), Empathy Hier zijn meer onderwerpen met voorbeelden van Non Violent Communication

<https://www.youtube.com/> Vele interessante lezingen gegeven in Utopia nu bij te wonen via You Tube onder de noemer Utopia Academie waarbij op verschillende manieren het ideale Utopia wordt besproken zoals Yernaz Ramautsering, Wim Hof (de IJsmen), Jan Rotmans en Thaumias Rau, Losang Gedun

Tips

<http://rtlxl.nl/> Leven zonder afval; het is haast onmogelijk. Tenminste dat denken wij allemaal. Maar Emily Jane Lowe heeft een oplossing gevonden om te kunnen leven zonder afval te produceren.

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

Schoolprogramma van Stiksoep

Het voornaamste doel van het schoolprogramma is betrokkenheid creëren bij het plastic afval probleem. Daarnaast dekt het programma de volgende kerndoelen van het basisonderwijs 'Oriëntatie op jezelf en de wereld' en 'Kunsthinnige oriëntatie'.

Ons programma is een modulair systeem dat per school op maat gemaakt kan worden. Het programma kan variëren van 2 dagen tot 2 weken. Het kan ingezet worden voor één enkele klas of voor een hele school. De werkvormen kunnen heel divers zijn. Voorbeelden zijn; knutselen, fotograferen, filmen, plastic mode maken, rappen enz. De begeleiding kan bestaan uit één enkele kunstenaar of meerdere kunstenaars/artiesten uit verschillende disciplines. In een gezamenlijk gesprek maken we een plan.

Daarna maken we een link naar de kunst met een presentatie over kunstwerken die kinderen aanspreken. Wij kiezen voor kunst omdat het beeldend maken van het probleem resulteert in een gevoelsmatige beleving waarin emotie een rol gaat spelen. Tijdens het project is er op school een kleine expositie van kunstwerken gemaakt door een kunstenaar.

Na de uitleg gaan de kinderen zelf kunst maken van plastic afval. Meestal is dat een dag later. Ze gaan eerst zelf knutselmateriaal bij elkaar zoeken. Dit is voornamelijk zwerfafval dat zij buiten gaan zoeken. Hierdoor ervaren zij het probleem zelf en werken meteen mee aan de oplossing door het zelf op te ruimen.

Een kunstenaar begeleidt bij het knutselen. Dit is nodig omdat de verbindingen van plastic niet makkelijk te maken zijn. De kunstenaar coacht ook in de ontwerpfase. Je kunt immers op diverse manieren kunst maken. Je kunt daarbij denken aan individuele werkjes, een werk per klas of een heel groot werk met de hele school. Kinderen van groep 7 en 8 hoeven niet altijd te knutselen.

Zij kunnen ook fotograferen, filmen, een modeshow organiseren of rappen over het onderwerp (indien gewenst met begeleiding van een rapper). Aan het eind van de week is er een expositie van alle mooie kunstwerken van de leerlingen en van de kunstenaar.

bron

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

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.

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. En misschien is dat 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

Werken met je schaduwzijden, jouw zwart gat met liefde en vrede is het gevolg

- * We verloren het contact met de aarde en vluchtten in het mentale; het 'denken' werd haar 'thuis'.
- * Maar dat bleek niet houdbaar en toen kwam de weg van terugkeren.
- * Stap voor stap leren aarden, leren zichzelf af te schermen, ontdekken dat je nog veel gevoeliger was dan je dacht en nog veel belangrijker: ermee leren omgaan!
- * *We zijn spirituele wezens zijn die gericht zijn op heelheid en verbinding.*
- * *We hebben alles wat we nodig hebben in potentie in ons, maar weten vaak niet hoe we onze kwaliteiten en mogelijkheden aan kunnen spreken. Hoe kunnen we daarbij komen.*
- * *Omdat het dualisme zo in onze maatschappij zit, zo diep met ons verweven is dat we ons bijna niet voor kunnen stellen dat er andere manieren zijn om naar de wereld te kijken. Maar dualisme deelt de wereld in tweeën.*
- * *Tegenover een goed moet een slecht staan, tegenover een licht een duister.*
- * *En dat duister kan geen waarde in zichzelf hebben, maar kan pas waardevol zijn als het licht geworden is.*
- * *Terwijl de nacht de helft van ons bestaan uitmaakt.*
- * *Het helen van de nacht, het helen van het duister, de waarde van het duister inzien, de dualiteit oplossen is helend en belangrijk.*
- * *Dat wat verborgen is zijn de innerlijke schatten, veilig beschermd in het duister.*
- * *Hooggevoelige mensen moeten leren omgaan met hun hsp-zijn.*
- * *En zij, maar ook anderen hebben zoveel van zichzelf verstopt.*
- * *Er is zoveel oordeel bij mensen, zoveel hardheid naar zichzelf.*
- * *Help jezelf en de mensen om je heen vrij te maken, zich te verbinden met hun Ziel en deze op aarde te brengen.*
- * *Schaduw, het donkere, duistere. Daar waar geen licht is. In de schaduwen zijn de schimmen.*
- * *Fluisterstemmen in het donker, ritselend, wegschietend als je er vanuit je ooghoeken iets van opvangt.*
- * *Schaduw, de verstopplek voor alles wat er niet mag zijn, wat niet gezien mag worden.*
- * *Individueel, maar ook collectief.*
- * *Alles wat niet mag bestaan belandt in de schaduw.*
- * *En zoals zwammen in het donkere en duistere het best kunnen groeien, zo groeit in de schaduw alles wat er niet zijn mag ook.*
- * *Een onzichtbaar tegenwicht om een verwrongen balans te creëren waar die niet is.*
- * *Waar negativiteit en eigenschappen die iemand niet wil hebben verstopt worden ten behoeve van een vals zelfbeeld.*
- * *De schaduw, individueel, maar ook collectief.*
- * *Carl Gustav Jung: Misschien zijn alle draken in onze levens, wel prinsessen, die erop wachten dat we ons nu eens dapper en vol schoonheid opstellen.*
- * *Misschien is al het verschrikkelijke, in zijn diepste wezen, 'iets' hulpeloos, dat om onze hulp vraagt.*
- * *Een collectieve schaduw zegt iets over waar een deel van de maatschappij uit balans is.*

- * Waar een deel is waar we met zijn allen vaak niet goed mee om kunnen gaan.
- * Waar we een ideaal gecreëerd hebben, iets dat Goed is, met dus het tegendeel dat Slecht is.
- * En dat slechte stoppen we dan in de schaduw waar we er niet naar willen kijken.
- * Maar het nadeel van niet naar dingen kijken is dat ze vanuit die schaduw heimelijk hun gang kunnen gaan en je dan ineens van achteren te pakken kunnen nemen.

Jóuw schaduwkanten

- * Daarom is werken met je schaduw ook zo belangrijk.
- * Om de dingen die je van jezelf niet wil zien, niet wil hebben, te integreren in je persoonlijkheid en er een weg in te kunnen vinden.
- * Op die manier vind je balans, en werkelijk inzicht.
- * Persoonlijke schaduwen en de schaduwkanten van de maatschappij zijn verwant.
- * Wat in de groep waar je bijhoort niet acceptabel is, is moeilijk om te omarmen en makkelijk om weg te stoppen.
- * Maar we brengen daar onszelf geen heil mee. Wat zit er in de schaduwkant?
- * In die verdrukke kant waar dingen er niet mogen zijn en door die verdrukking op een verwrongen, verstoorde manier naar het licht schieten, zonder dat we het willen zien?
- * Voor veel vrouwen zijn dat eigenschappen die met kracht verbonden zijn.
- * Nou hebben we ook in de spirituele circuits wel door dat kracht belangrijk is, maar de gevolgen van kracht, daar willen we vaak niets van weten.
- * Want een krachtig iemand is vaak een leider en dan heb je ineens te maken met hiërarchie en macht. Beladen begrippen.
- * Een ander begrip dat erg in de schaduw zit, is het Ego. Daar schijnen we zo snel mogelijk vanaf te moeten.
- * Vooral als het gelinkt wordt aan materialisme, dat ook weer erg Slecht is.
- * Je ziet dan ook vaak dat dergelijke begrippen zo beladen zijn, al zo verwrongen zijn dat er niet of nauwelijks op een normale manier over gepraat kan worden.
- * Dan wordt leiderschap per definitie onderdrukking en dan is het zitten in een groep, waar een leider is hetzelfde als een schaap zijn, om een voorbeeld van een discussie van een tijdje geleden te benoemen.
- * Daar doen we onszelf geen plezier mee, want we hebben het wèl over eigenschappen en energieën die behoren tot het menselijk domein en dus deel zijn van ons allemaal.
- * Het klassiek gevecht tussen 'Goed' en 'Kwaad', tussen Licht en Donker, uitgebeeld in dezelfde film 'Lord of the Rings'.
- * Juist door deze gevechten houden we de dualiteit in stand, dáár waar we naar Eenheid streven..!

Wat is er mis met het donker?

- * Wat we ook zien, zijn mensen die werken met de schaduw, de dingen die er opgeborgen zijn naar het licht brengen.
- * Werken met verwrongen stukken om ze te helen en ze te zien voor wat ze zijn.
- * Maar het idee blijft dat er een Schaduw is, een slechte kant, die zo klein mogelijk gemaakt moet worden, opgeruimd moet worden ten behoeve van het Goede Licht. Wat is er mis met het donker?
- * In de Maori cultuur is het duister waar de speciale kennis bewaard wordt, het veilige donker.
- * Kijkend naar de natuur zien we dat daar licht en donker beiden nodig zijn.
- * De groei van zaden in de donkere aarde. Maar ook wij levende wezens groeien 's nachts als we slapen.
- * Nacht, duister, rust, heling, heilig. Als we het duister en de schaduw willen helen, dan is het nodig om haar te heiligen.
- * Met alles wat we erin gestopt hebben. Werkelijk begrijpen van wat er is, wat behoort tot ons aardse leven hier en het de plek geven die het toekomst.
- * Niet groter, maar ook niet kleiner. Niet mooier, maar ook niet lelijker.
- * Daarmee helen we en heiligen we onszelf en onze cultuur, stukje bij beetje.
- * Moge de zon je pad verlichten en de nacht het weer verduisteren.

- * Veel mensen bombarderen zichzelf voortdurend met negatieve boodschappen: dit kan ik niet, dat is niet voor mij weggelegd, ik ben zwak, ik moet mezelf verbergen want ik ben slecht, de wereld is onveilig, dat zal wel verkeerd aflopen enz.
- * Hoe kan dat? Waarom doen we dat?
- * De oorzaak is dat we allemaal ooit, in dit leven of in een vorig leven, trauma's hebben opgelopen.
- * Een trauma is een negatieve ervaring die zo intens is dat een deel van ons bewustzijn "bevriest", niet meer verder gaat; het blijft stil staan in de tijd.
- * Stel iemand heeft in een vorig leven tijdens een oorlog een bezetting meegemaakt. Mensen konden zomaar van straat opgepakt worden en verdwijnen.
- * Er was veel geweld en dreiging, het was nergens veilig. Een deel van die persoon is innerlijk nooit los gekomen van de beleefde angsten; het is getraumatiseerd geraakt.
- * Het is stil blijven staan in de tijd en geeft nu boodschappen af alsof het nog steeds oorlog is.
- * 'Het leven is gevaarlijk, er is veel geweld daarbuiten, mensen zijn vijandig, je bent machteloos.
- * De persoon in kwestie beseft niet dat die boodschappen betrekking hebben op een hele andere werkelijkheid; hij gelooft die boodschappen en gaat de werkelijkheid zien door de bril van het getraumatiseerde deel.
- * Vreemde mensen worden als een bedreiging gezien, overal kan geweld zijn, het is beter om thuis te blijven anders kom je misschien nooit meer terug.

Wat is het zwarte gat?

- * Het getraumatiseerde deel in ons is een bron van angst en die angst vertelt ons dat er iets buiten ons is dat bedreigend, gevaarlijk en vijandig is.
- * Vervolgens zorgt die angst ervoor dat je je op die buitenwereld blijft focussen in plaats van op het getraumatiseerde deel zelf.
- * Iemand die bang is voor een hond in een kamer zal zich met zijn hele bewustzijn op die hond focussen, de rest wordt nauwelijks nog waargenomen.
- * Maar die hond is (meestal) niet het probleem; het echte probleem is de angst voor honden.
- * Het gevolg is een totaal onevenwichtig beeld van de werkelijkheid: alles waarvoor je bang bent wordt extreem uitvergroot.
- * Zo ontstaat er een vicieuze cirkel: de angst vernauwt je bewustzijn en zorgt ervoor dat de werkelijkheid op een zodanige manier wordt waargenomen dat deze de angst bevestigt en verder vergroot.
- * Je leest bijvoorbeeld de krant en je oog valt als vanzelf op berichten over honden die mensen aanvallen of enge ziektes verspreiden.
- * Overal op straat zie je gevaarlijke honden lopen die naar je blaffen en grommen.
- * Deze cirkel houdt het getraumatiseerde deel gevangen; dit deel kan nooit verlost worden zolang de cirkel niet doorbroken wordt.
- * Een getraumatiseerd deel van de persoonlijkheid dat in een dergelijke cirkel gevangen zit, is **een innerlijk zwart gat**.
- * Discussies voeren met personen die een zwart gat hebben, een vernauwd bewustzijn met betrekking tot een bepaald onderwerp, is vrijwel niet mogelijk.
- * Als je dat probeert, halen ze onmiddellijk een eindeloze rij van feiten en redenen aan die hun wereldbeeld bevestigt.
- * Ze weigeren in te zien dat hun angst het probleem is.
- * Ze zien het juist omgekeerd: hun angst wordt veroorzaakt door reële factoren in de buitenwereld en is dus heel logisch en terecht.
- * En als je het niet met hen eens bent, dan ben je naïef: jij weet nog niet wat zij al wel weten.
- * Hoe groter de angst, hoe stelliger ze zijn in hun overtuigingen.
- * Soms kan zo'n zwart gat zo groot worden dat de hele persoonlijkheid er door opgezogen wordt; er ontstaat dan paranoia (extreme achterdocht).
- * Alles wordt zo negatief ervaren dat een normale communicatie niet meer mogelijk is.
- * Overal worden complotten en bedreigingen gezien.
- * Vrienden en familieleden die je op andere gedachten willen brengen, zouden in de greep van kwade krachten zijn.
- * De paranoïde persoon raakt volkomen geïsoleerd en gevangen in zichzelf.

* Tot op zekere hoogte lijden we allemaal enigszins aan paranoia. Ieder van ons heeft m.b.t. bepaalde onderwerpen wel een innerlijk zwart gat, dat onze waarnemingen vervormt en onze relatie met de wereld en andere mensen verstoort.

Wat doe je hieraan?

* Besef dat er een zwart gat in je is.

* Het belangrijkste is **dat je erkent dat er een getraumatiseerd deel in jezelf is**, en dat de boodschappen die dit deel afgeeft, niet kloppen.

* Wanneer je merkt dat je heel negatief denkt over bepaalde zaken, of steeds weer heel bang bent voor bepaalde situaties en het ergste verwacht, **wees bereid om naar binnen te gaan, het zwarte gat in, en kijk het getraumatiseerde deel aan.**

* Stel je zelf eens de volgende vragen. Zou het kunnen zijn dat ik zo'n zwart gat in mezelf heb?

* Dat er in mij een getraumatiseerd deel zit dat mijn hele kijk op de werkelijkheid negatief beïnvloedt?

* Een deel dat er voor zorgt dat ik me afsluit voor al het mooie en positieve dat om me heen gebeurt?

* Is mijn kijk op de werkelijkheid en op de mensen rondom mij gebaseerd op angst of op liefde?

Ga in het zwarte gat staan

* Stap in het zwarte gat, niet om te lijden maar om daar licht en liefde te brengen.

* Stel je dat getraumatiseerde deel voor, bijvoorbeeld als een verloren kind, en begrijp dat dit deel veel liefde en warmte nodig heeft.

* Maak er contact mee, kijk het aan en voel wat het nodig heeft om de angst geleidelijk aan los te laten.

* Dwing jezelf iedere keer als je negatieve gedachtes en sombere gevoelens hebt over de wereld buiten je, over de maatschappij, of als je totaal onverklaarbare angsten hebt, om naar binnen te gaan.

* Zoek het zwarte gat in jezelf: de gevangenis van het getraumatiseerde deel. Ga daar staan als een liefdevolle engel; breng troost, licht en liefde.

Vertel jezelf de waarheid

* In het Johannes evangelie staat: 'De waarheid zal u vrijmaken'. Woorden die waarheid bevatten, dragen een enorme kracht. Waarheid komt voort uit liefde, niet uit angst.

* Voel de liefde die er in het universum is, voel de liefde in de Aarde voor de mensheid, voel de liefde in jezelf voor het getraumatiseerde deel en begin van daaruit tegen dit deel te spreken. Formuleer vanuit liefde een aantal korte zinnen en herhaal die regelmatig hardop.

- Het leven is goed voor mij.

- De Aarde heeft de mensheid lief en helpt haar.

- De mensheid is aan het ontwaken en wordt zich bewust van zijn eenheid, die eenheid begint zich overal te manifesteren.

Het uitspreken van dit soort ware boodschappen heeft een enorme kracht, het is een zeer krachtig middel om alle op angst gebaseerde gedachtes op te lossen.

* Er wordt tegenwoordig veel geschreven over positief denken.

* Mensen gaan voor de spiegel staan er beginnen positieve boodschappen te herhalen: affirmaties.

* Dit heeft alleen zin als deze boodschappen waar zijn. Ze zijn waar als ze op liefde gebaseerd zijn.

* Iemand kan bijvoorbeeld een affirmatie gebruiken waarbij hij herhaalt: "Ik ben rijk, ik ben rijk.

* Maar is die affirmatie op liefde gebaseerd? Of op de angst voor tekort, de angst dat het universum niet goed voor hem of haar zorgt?

* Als het laatste het geval is, zal deze affirmatie niet werken.

- * Voordat je dus begint met het eindeloos herhalen van affirmaties, ga eerst terug naar de bron.
 - * Zoek contact met de liefde in je hart, en formuleer je boodschappen vanuit die liefde. Liefde voor jezelf, liefde voor het getraumatiseerde deel in jezelf.
 - * Affirmaties die op angst zijn gebaseerd werken niet.
 - * Als de affirmatie klopt, is het ook niet belangrijk dat deze heel vaak herhaald wordt.
 - * Heb je wel eens meegemaakt dat iemand iets tegen jou zei dat heel waar aanvoelde?
 - * Was het nodig dat die boodschap steeds herhaald werd? Nee dus. Als iets met de juiste intensiteit vanuit liefde wordt uitgesproken zijn eindeloze herhalingen niet nodig. Eén keer per dag is genoeg.
 - * Maar de eerste stap is het zwarte gat in jezelf eerlijk onder ogen te zien.
 - * Zodra je beseft dat er angst in je heerst, die jouw waarneming vervormt, kun je die angst belichten vanuit liefde – vervolgens kun je vanuit die liefde affirmaties vinden die waar en levensvatbaar zijn.
 - * Jouw innerlijke vrede ontstaat en weerspiegelt zich op aarde.
- Gerrit Gielen

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.

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

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 beschermdte 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.