



AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand januari 2014

Spreuk van de maand:

Een nieuwe ronde met nieuwe kansen!

Let insight out, outside in...

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:

- 2 daagse Workshop Humisme op 8 en 9 maart
- project: Women in action against HIV and Aids
- activiteiten kalender van Agaphe
- Link Gezond Verstand Avonden

Verzamelde nieuwsberichten:

- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*
- [een link](#) - *Een nieuw jaar voor groei en eenheidswording*
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*
- [een link](#) - *Zomaar een dag met gevolgen...*
- [een link](#) - *Cursussen aromatherapie bij Elements Aromatherapy; door Karin Breugelmans*
- [een link](#) - *Nog maar eens: LOSLATEN*
- [een link](#) - *Goede voornemens; door Marcel Oosterbeek*
- [een link](#) - *Schuman meditatie; door Richard Hoofs*

Voeding Sup-lement

- [een link](#) - *Zo ontstaan er mooie initiatieven met goede sprekers, wat wij graag verspreiden*

En verder:

- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes*
- [een link](#) - *Hou jij van jezelf?; bron Marian Palsgraaf*
- [een link](#) - *De OPSTEKER*

- [een link](#) - *Toegift een mooi gedicht van Lewis Thomas*

2 daagse Workshop Humisme op 8 en 9 maart

Wat is humisme eigenlijk?

Een humist is "iemand met kennis van het bodemvoedselweb die met gevoel voor humus er alles aan doet de bodem te behouden en te verbeteren (en dus niet ten koste van de bodem elders)". Humisme is leven met inachtneming van alles wat er onder de grond leeft. In deze cursus leer je daarover.

Het programma (*bij benadering*):

Onderstaand programma is informatief bedoeld – niet om om je af te schikken – dan weet je een beetje wat je kan verwachten. Er is geen voorkennis nodig.

- **waar het mee begint: fotosynthese**
- **(hemi)cellulose en lignine en hun belang voor humusvorming**
- **exudaten**
- **de koolstofcyclus**
- **de stikstofcyclus en de verschillende vormen van stikstof**
- **immobilisatie en mineralisatie**
- **structuur en textuur**
- **kationenuitwisselingscapaciteit**
- **mycorrhizae en andere symbioses**
- **nitrificatie, zuurgraad en successie – wat is het verband?**
- **wat is humus, hoe ontstaat het en waarom is het zo belangrijk?**
- **bodem & klimaat**
- **bodem & gezondheid**
- **mineralen en elementen**
- **water**

Hoe is het weekend ingedeeld?

Op zaterdag beginnen we om 11 uur (inloop vanaf 10:30 uur), lunch rond 12 uur. Als iedereen iets meeneemt (biologisch), kunnen we met elkaar een lekkere maaltijd samenstellen. Op zondag beginnen we om 10 uur en stoppen we om 16 uur. Hopelijk heb je dan een hoop geleerd!

Waar is de cursus voor nodig?

De bewustwording komt nu langzaam op gang. Maar waar te beginnen? Veel van de wereldwijde problemen in de wereld zijn direct terug te voeren op de manier waarop we met onze bodem omgaan. Het mooie is natuurlijk: de oplossingen liggen heel dichtbij, letterlijk binnen handbereik. Je leert beter om te gaan met de basis van onze beschaving.

Wat is de doelgroep?

Iedereen met een beperkte kennis van de bodem. Niet dat je niet welkom bent als je er wel al veel van weet, maar het is natuurlijk jammer als je je zit te vervelen terwijl er iemand anders in jouw plaats had kunnen zitten.

<http://gevoelvoorhumus.nl/cursus/>

Je kunt je **opgeven** via deze link www.agaphe.nl

Voor meer **informatie**: Joke Oosterbeek 06-44993248

Deze workshop wordt gegeven in de natuurlijke omgeving van de Helderse Vallei.

Waarom is het dan gratis?

Eigenlijk is dat niet het goede woord. **Niet-monetair** zou beter zijn. In een wereld die doldraait door het kapitalisme is het helemaal niet zo raar om belangrijke informatie te delen zonder daar geld voor te vragen. Liefde betaal je niet terug, die betaal je vooruit. Ik hou van deze planeet en haar diversiteit en ik wil dat mijn zoon daar ook nog van kan genieten. Dus ik investeer mijn tijd en energie om dat voor elkaar te krijgen. En daarbij ga ik er vanuit dat jij ook weer vooruit betaalt. We hebben een enorme schuld aan onze kinderen. Nu is de tijd om die terug betalen. Maar niet in Euro's.

Project: Women in action against HIV and Aids



Door een gezamenlijke interesse en liefde voor andere culturen en mensen zijn wij, Nina Kortekaas en Marry Oltmans in contact gekomen met het Changemaker Traineeship. Dit is een gezamenlijk initiatief van Edukans, Together en World Servants in Utrecht. Zij hebben als doel jongeren bewust en enthousiast te maken dat ook zij een positieve verandering in de wereld teweeg kunnen brengen d.m.v. duurzaamheid (gebruik van Fair Trade producten, biologische producten, op het gebied van energie) en ontwikkelingssamenwerking.

Binnen het Changemaker Traineeship zijn wij met enthousiasme en inspiratie de uitdaging aangegaan om binnen 4 maanden een geheel eigen project op te zetten en uit te voeren. Gedurende dit project zullen wij een training ontwikkelen om voorlichting te geven over HIV en Aids d.m.v. theater en kunst aan jonge Afrikaanse vrouwen.

Nina heeft haar opleiding Kunstzinnige Therapie vorig jaar afgerond en is in september jl. gestart met de éénjarige opleiding International Public Health. Ikzelf, ooit gestart als verpleegkundige, heb nu mijn praktijk voor massage en procesbegeleiding en mijn inbreng vanuit de theaterkant.

Om ons project op financieel gebied te doen slagen (materiaalkosten, loonkosten aldaar) organiseren we 3 avonden voor vrouwen in Nederland. Het belooft een mooie avond te worden met muziek, Afrikaanse hapjes, een spreker die iets vertelt over de positie van de Afrikaanse vrouw en HIV en Aids. Na de pauze willen wij jullie graag een deel onze training geven en deze ook nabespreken, zodat iedereen de gelegenheid krijgt om te vertellen wat je hebt ervaren. Tips en tops zijn zeer welkom!

We zijn een samenwerkingsverband aangegaan met een lokale partnerorganisatie uit Zimbabwe die actief is op het gebied van voorlichting op het gebied van HIV en Aids d.m.v. theater. Zij weten uit ervaring precies wat nodig is. In de tweede helft van 2014 zullen wij naar Zimbabwe vertrekken, om daar samen met Patsime onze training te geven!

De avonden:

2 februari: de Dreef 14, Heerhugowaard

18 februari: Rapenburg 100, Leiden

2 maart: de Kapel, Balgzandstraat 18, 1779 XL, Den Oever (Wieringen)

De avond duurt van 19.00 tot 22.00.

Entree: 10 euro

Ben je enthousiast geworden en wil je graag deelnemen aan onze avond, geef je dan op via: womaninactionforzimbabwe@gmail.com.

Als je ons project financieel wilt ondersteunen, zijn giften welkom op reknr: NL64 ASNB 0708 6923 89 t.n.v. MG Oltmans.

Ook kun je ons volgen op facebook: Women in action against HIV and Aids.

Doe je met ons mee?.....We hopen je op een van onze avonden te mogen verwelkomen!!!

Groetjes Nina en Marry

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.

De agendapunten in elke nieuwskrant zijn een extra herinnering.

Houd ook onze activiteitenkalender in de gaten.

Naar de Agaphe kalender!

**Mindfulnessstraining 8 avonden
door Johannet van Hasz**

Datum: **dinsdag vanaf 7 januari, 8 avonden wekelijks**
Aanvang: **19.00 uur - 21.00 uur**
Kosten: **€ 250 incl. CD en syllabus, termijnbetaling(2) mogelijk**
Locatie: **Spiritueel Centrum Innergiek, Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Wat vertelt je kind? 2 delige workshop voor ouders/verzorgers
door Sandra Nieuwenhuis**

Datum: **donderdag 16 en 23 januari**
Aanvang: **19:00 uur – 21:30 uur**
Kosten: **Kosten 40,- incl. de uitwerking van de 'boodschap van het kind', koffie/thee**
Locatie: **Praktijk homeopathie & kindtherapie Wezenstraat 30**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Zonder kosten worden je activiteit geplaatst.

Stuur een mail en geef dan duidelijk aan dat je van deze mogelijkheid gebruik wilt maken.

Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen.

Stuur deze mail naar: spirituelestichtingagaphe@gmail.com

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

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

En heel belangrijk: zorg dat de informatie voor de nieuwskrant is aangeleverd voor de 25-ste van de maand.

Overzicht Gezond Verstand Avonden

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

Verzamelde nieuwsberichten

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

Persoonlijk:

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

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

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

Eigen verantwoordelijkheid nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdriest angst.

Nu word je je meer bewust van je eigen zijn binnen dit proces.

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

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

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

Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

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

Een nieuw jaar voor groei en eenheidswording

Het is niet voor niets dat we elkaar fijne feestdagen en de mooiste wensen toebedelen voor het nieuwe jaar. Een oude traditie die we overal in terug zien. De warme klank van de stem die wensen uitspreekt in welke taal dan ook raakt ons vaak. Een onverwachte kaart van iemand die je lang niet gezien of gesproken hebt. Een bericht van iemand waar je misschien niet mee in harmonie was of het contact mee had verbroken. Een teken dat je in de wereld van de ander een plaats hebt, een uitgestrekte hand om het contact te herstellen of te harmoniseren. Een reactie van jezelf van binnenuit, blij, geïrriteerd of misschien zelfs wel boos. Dit zijn de momenten om te laten weten aan een persoon dat ook al heb je lang geen contact gehad, de ander niet uit je hart is verdwenen.

Waarom deze wensen juist tijdens de kerstdagen en het wisselen van het oude naar het nieuwe jaar?

Het vlies tussen onze wereld en de wereld naar de toekomst en de Schepper is dun tijdens deze periodes. Dat betekent dat alles wat we denken, voelen, doen en wensen heel erg gemakkelijk in deze werelden komt. Zelfs zonder meditatie, visualisatie, ritueel of welke spirituele actie dan ook, komt het rechtstreeks in deze werelden. Zonder er bij stil te staan of er bewust van te zijn. Iedere gedachte, emotie, daad en wens dringt door de sluiers van de andere werelden door en komt vaak het volgende jaar terug als gebeurtenis in ons leven. Dit is dus de perfecte tijd om elkaar vele wensen toe te bedelen omdat het nu gemakkelijk is en deze wensen zo snel door die fragiele laag heengaan.

Dat de sluiers zo dun zijn als een doorzichtige mist, herkennen de meeste vaak als ze hun hart openen en hun aandacht richten in een gebed. Het is alsof we een persoonlijk gesprek hebben met de Bron (God, Schepper of hoe je dat ook noemt voor jezelf). De meeste merken het doordat ze rustig worden, geraakt zijn, weer vertrouwen hebben of hun hart hebben kunnen luchten. Herkenning doordat gevoelens veranderen, door rustige gedachten, door een warmte in het lichaam en sommigen doordat alles helderder en lichter lijkt om hem of haar heen. Daarom voelen de meesten de behoefte om naar een kerk of kapel te gaan terwijl ze er anders misschien niet of nauwelijks komen.

Belangrijk is dat we zo positief mogelijk deze dagen zelf doorbrengen. Neem ook de tijd om tijdens deze bijzondere dagen stil te staan bij wat je en hoe graag je dit in het volgende jaar zou willen, wat je jezelf, je dierbare, je "vijand" of je ex toewenst. Enkele dagen voor kerst beginnen deze sluiers al dun te worden. Het gaat geleidelijk aan en ze verdichten zich ook weer geleidelijk aan. De dagen na de Kerst zijn ze nog steeds makkelijk doordringbaar. Datzelfde geldt voor Oud- en Nieuwjaar, de dagen er voor en enkele dagen er na.

Voor de eenzamen onder ons of degene die makkelijk down of neerslachtig zijn tijdens de periode van deze dagen, ga iets doen, dwing jezelf iets te doen of bij anderen te zijn waar je je prettig bij voelt. Omzeil dingen waardoor je je niet prettig voelt. Plan desnoods en spreek af, draag zorg voor jezelf en voor je invloed op het komende jaar.

In het sjamanisme wordt vaak gewerkt met de Spirit van de duif voor deze periodes. De duif vindt altijd weer zijn weg terug naar huis (terug naar zichzelf en terug naar het juiste pad). Wanneer de duif het even niet meer weet of niet in harmonie is, omringt hij zich met zijn familieleden (die hoeft geen familie te zijn vanuit een bloedband maar met degenen waar je je mee verbonden ervaart). Hij vertoeft bij hun totdat hij zich weer in balans voelt.

Op de eerste dagen van het nieuwe jaar kunnen we de wensen en verzoeken voor onszelf zeer krachtig en intens in de bovenwereld en opperwereld brengen.

En toch...

Het belangrijkste is om dicht bij jezelf te blijven. Mij aan 'de gewenste' viering aanpassen, voelt niet goed voor mij. En hierin sta ik gelukkig niet alleen.

We hebben enkele jaren terug kerstkaartjes sturen afgeschaft. Kerstkaarten kunnen in verschillende categorieën worden geplaatst. Zij komen van dierbare familie, familie, verre familie (zowel in stamboom als woonplaats), vrienden kennissen, burens, dierbare zakenrelaties, niets zeggende zakenrelaties, kennissen vrienden vanuit sport en hobbyclubs, vanuit gewoonte, omdat het wordt verwacht, gewenste gestuurde kaarten, retour kaarten vanwege een eerder ontvangen kaart, kaarten van personen die je veel spreekt en kaarten van personen die je amper spreekt maar veel tegenkomt en die van mensen die je via via kent, en zo zijn er nog wel meer categorieën te bedenken. De belangrijkste categorie zou moeten zijn, ik wil je een kaartje sturen. En om het heen en weer van kaarten sturen te voorkomen/stoppen en personen te vergeten of gevoelsmatig onderscheidt te maken, zijn wij ermee gestopt.

Wat niet wil zeggen dat ik niemand een gelukkige kerst en Nieuwjaar wens. Sterker nog; wat mij betreft heeft iedereen elke dag een gelukkige, fijne dag en is kerst en Oud en Nieuw hierop geen uitzondering.

De feestdagen, van oorsprong een ritueel om iets af te sluiten en iets nieuws te verwelkomen, is overgenomen door de economie en heeft de hebzucht in de mens aangewakkerd. Het oorspronkelijke ritueel wordt door een groot deel van de mensen vergeten. Dit jaar wordt een jaar waar meer en meer keuzes gemaakt moeten worden. De uitspattingen zullen moeten worden gecompenseerd. Er is veel en merkbaar zwaarder vuurwerk afgestoken. Dit staat ook voor de tijd waarin we leven. De uitersten zullen meer en meer zichtbaar worden en hierin maken we onze eigen keus. Het één is niet gekker dan het ander maar heeft alleen een andere vorm. Het belangrijke is de intentie waarmee iets wordt neergezet. En dan nog zien we maar een deel van het geheel.

Voor hen die gespaard hebben om vuurwerk te kopen, hoop ik dat ze ervan hebben genoten. Maar zij, die na de feestdagen in een persoonlijke economische crisis zitten hoop ik dat zij tot inzicht komen. Dat zij in een rust komen en het betrekkelijke kunnen inzien van de waanzin. De balans zal eerst moeten doorslaan eer er voldoende reden is om tot verandering te komen. Dit geldt voor buiten als binnen ons en in ons persoonlijke leven. We kunnen door naar de omgeving te kijken, beslissingen maken hoe wij willen leven en is het maar net hoe hard onze ziel roept en of we hier gehoor aan geven. We kunnen niet de ander en de omgeving veranderen maar door onze verandering verandert de wereld met ons mee, net als een steen wordt verlegd in een rivier op aarde...

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*.

Zomaar een dag met gevolgen...

Even naar Alkmaar met man- en zoonlief, speciaal voor de koffiebonen, een lekker broodje en als we er dan toch zijn, wil zoon naar de media-markt. Aangezien ik niets heb met deze apparatuur en het licht, stelde ik voor buiten te wachten.

En daar stond ik heerlijk in het zonnetje, te kijken naar de mensen die mij passeerden.

Ineens hoorde ik een vloek, zie een oudere man op een scooter een rare beweging maken

(steekt deze over of niet en waar komt deze vandaan?) zijn achterband glipt weg en glijdt onderuit. De scooter maakt een rare schuiver en de man ketst met zijn hoofd op het wegdek en weer terug. De adrenaline schiet door mijn lichaam, ik moet wat doen en doe ik het wel goed?? Ik ben als eerste bij de man, de man kreunt en ik vraag of ik een ambulance moet bellen, ik raak de man niet aan en laat hem liggen. Snel stoppen een paar fietsers waarvan één mevrouw de man kent. Zij gaan in gesprek en ik bel 112. De man zit inmiddels en komt rustig bij. Er wordt gevraagd of de ambulance moet komen en de man vindt het niet nodig, dit geef ik door en zeg als het nodig is later terug te bellen. Aangezien ik alleen de man onderuit heb zien schuiven, leek het me niet nodig verdere hulp via 112 te laten komen. Dan is er een getuige, die aan het lossen was, en vertelde dat er een auto de parkeergarage inging en de man hierbij afsneed. Dit heb ik niet zo ervaren en ik stond aan de kant waar de man vandaan kwam. Sterker nog, dat de man onderuitging was er, in mijn beleving, geen auto te bekennen. Maar dit was mijn waarneming. Als ik het gebeuren reconstrueer vermoed ik dat de man de paraplu in plastic (waar hij voor wegging) in zijn hand had en moest afremmen voor de auto die de parkeergarage inging. Mogelijk kon hij niet goed afremmen en maakte een schuiver. Ik zag de schuiver en de paraplu lag naast de scooter. Wat is nu waar.. Ik vond het belangrijk dat de man geholpen werd. Een politieagent op motor kwam eraan en een ambulanceagent op motor was onderweg. De man had duidelijk een botbreuk in de schouder of sleutelbeen, een arm kon hij niet bewegen en hing er slap bij. Achteraf ben ik blij dat er politie bij was om verslag te leggen, wat nodig kan zijn bij de afwikkeling van de zaak.

Twee dingen houden mij bezig. Dit is een tweede keer dat ik iemand zie stuiteren op het wegdek en voelde dezelfde spanning in mijn lichaam, met vooral het gevoel het niet goed te kunnen doen voor de persoon wie het aangaat. In zulke situaties is er tijd om na te denken de tijd lijkt vertraagd, het is alsof je in een film zit, en heb je een keuze te gaan handelen of weggrennen. Wat is dan belangrijker: goed voor mijzelf te doen of goed voor de ander te doen. Met goed voor een ander te willen doen, wordt niet altijd goed gedaan.

En besef ik maar weer dat aanwezigheid en een deken veel goed doet. Deze man wilde zelf zitten, ik zou hem hebben laten liggen, zelfs een kussen of deken onder zijn hoofd zou met nekletsel fatale gevolgen kunnen hebben. Wel kun je een deken om iemand leggen als deze op de grond blijft liggen.

Het tweede: het brein doet rare dingen met ons. Het is zo belangrijk te beseffen dat wij niet ons denken zijn. En dat het brein, zo ook in dit geval, vanuit een conditionering maakt dat je handelt zoals je handelt. We kunnen nooit iemand iets kwalijk nemen over zijn reactie, hoogstens over zijn reactie hierop. Dat is de verantwoordelijkheid die we zelf in handen hebben. Al het andere heeft een bepaalde oorsprong en zijn wij te kortzichtig als we hier een oordeel over vellen. Dit maakt niet dat er gebeurtenissen worden goed gepraat. Kijk naar braingames <https://www.youtube.com/> en ontdek dat je brein je voor de gek houdt en dat is wat wij geloven. Met dit besef dat we milder naar elkaar kunnen kijken en minder oordelen.

Cursussen aromatherapie bij Elements Aromatherapy

Wilt u weten waar en hoe u etherische oliën allemaal kunt gebruiken?

Voortaan zelf uw eigen huidverzorgingsproducten, massage oliën, parfum of therapeutische oliën maken?

Elements Aromatherapy heeft diverse gedegen, leuke en interessante (inscholings-)cursussen en workshops voor u en voor iedereen die meer over Aromatherapie te weten wil komen.

Zowel voor de professional als consument, maar ook voor groepen, vriendinnenuitjes, bedrijfsactiviteiten (ook als incentive of teambuilding) of gewoon zomaar en eventueel ook op locatie.

Bij een aantal cursussen ontvangt u na afloop een certificaat van deelname.

De voordelen van Elements Aromatherapy:

- Geaccrediteerd door KTNO
- Kleine groepjes, dus volop aandacht
- Niet alleen gedegen theorie, maar ook altijd een leuk stukje praktijk
- Door de praktische insteek kunt u er meteen zelf mee aan de slag
- Uitgebreid cursusmateriaal als naslagwerk
- Zeer voordelig!

Basiscursus Aromatherapie: Zondag 16 + 23 februari 2014 13.30 - 17.00 uur
Verdiepingscursus I Aromatherapie: Zaterdag 17 + 24 mei 2014 9.00-13.00 uur
Zelf parfum maken: Zaterdag 5 april 2014 15.00-17.00 uur
Aromatherapie in de zorg: Op aanvraag
Spirituele Aromatherapie: Donderdag 13 maart 2014 19.00-22.00 uur

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

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

Nog maar eens:

LOSLATEN

Wijsheid van emoties

Al duizenden jaren onderwijzen chi kung en de Chinese geneeskunde dat het vasthouden aan negatieve emoties de belangrijkste inwendige oorzaak van ziekte is. En dat is precies wat het gros van de mensen in het Westen doet. Pijnlijke emoties zijn echter boodschappen van de ziel. Ze vertellen je dat iets aandacht nodig heeft. We zetten vijf van deze emoties voor je op een rij.

1: Woede

Woede is een natuurlijke reactie op een situatie die voor jezelf of (dierbare) andere mensen onwenselijk is. De meeste westerlingen hebben echter niet geleerd hoe ze met deze emotie moeten omgaan. Met ontkenning, schaamte of onderdrukking als gevolg. Maar woede blijft dan 'ondergronds' in je systeem. Ook uitbarstingen jegens anderen zijn een gevolg van woede. Wat eveneens een verwoestend effect heeft, bijvoorbeeld op je relaties met anderen. De tao leert je om woede te uiten op een meedogende manier. Vergeving van alle betrokkenen inclusief jezelf is de sleutel.

2: Bezorgdheid

Bezorgdheid is een op angst gebaseerde emotie. Als je hier regelmatig last van hebt, is dat behoorlijk destructief. Het vreet aan je gemoedsrust en levensvreugde. Vaak stamt deze emotie uit je jeugd. Maar ook de maatschappij gedijt op het creëren van angst en bezorgdheid. Sla de krant maar eens open.

Neemt bezorgdheid de overhand? Dan ga je in je hoofd leven. Met stemmetjes die je voortdurend waarschuwen voor het een en ander, zodat je overal redenen ziet om bezorgd te zijn. Een gebrek aan vertrouwen is hier debet aan. Als je (weer) gaat leven vanuit je hart, neemt je bezorgdheid af.

3: Arrogantie

Arrogantie zorgt ervoor dat je je verheven voelt boven anderen. Je blaast jezelf als het ware op van belangrijkheid. Om uiteindelijk je neus te stoten. Soms is dat overduidelijk aanwezig, soms subtiel. Arrogantie maakt dat je vervreemd raakt van je enthousiasme, dankbaarheid, vertrouwen, mededogen, vreugde en liefde. Merk je dat bij jezelf op? Vergeef jezelf en corrigeer jezelf vervolgens. Hoe vaker je dat doet, des te gemakkelijker het wordt!

4: Verdriet

Droefheid is een natuurlijke reactie op verlies. Iemand sterft, je relatie loopt op de klippen of je verliest je baan. Het is dan gezond om verdriet diepgaand te voelen en tot uitdrukking te brengen. Om uiteindelijk je verdriet weer los te laten en na rouw tot acceptatie te komen. Negeer, ontken of onderdruk je je verdriet? Dan zet het zich vast in je lijf. Toch is het voor veel mensen moeilijk om hun droefheid te doorleven. Het doet zo'n pijn dat velen het liever niet voelen. Met schadelijke gevolgen voor je welzijn.

5: Ongeduld

Ongeduld heeft alles te maken met haast hebben. Het moet sneller, vind je. Maar iedere handeling, iedere interactie, heeft een ritme, een natuurlijke energiestroom. Je denkt misschien dat je tijd bespaart door ongeduldig te zijn, maar de kans is groot dat je taak dan vertraging oploopt of zelfs helemaal niet afkomt. Je zit jezelf er dus mee in de weg.

[>> diepmagazine.nl](http://diepmagazine.nl)

Goede voornemens

We zijn weer begonnen met een nieuw jaar. Het moment bij uitstek om goede voornemens te maken, tegelijkertijd beseffen we ook dat deze vaak stranden en het bij goede bedoelingen blijven.

Dit keer gaat het lukken, zeker weten, want nu heb je de juiste middelen om goede voornemens om te zetten in daden en het ook vol te houden.

Deze keer behaal jij je doelen door gebruik te maken van het R.P.M. time management systeem.



Het werkt als volgt:

- Maak een tabel met 3 kolommen. In de eerste kolom schrijf je het woord Result (doel)', in de tweede kolom schrijf je het woord 'Purpose (waarom)' en in de derde kolom schrijf je 'Massieve actie'.
- Vul bij Result (doel) in welk doel je wilt behalen, je goede voornemen. Bijvoorbeeld stoppen met roken.
- Vul bij Purpose (waarom) in waarom je dit goede voornemen hebt uitgekozen. In bovenstaand voorbeeld kan dat zijn voor een betere gezondheid, betere conditie, enzovoort. Denk hierbij ook wat voor invloed het op de directe -meerokende- omgeving kan hebben. Schrijf zoveel mogelijk op. Geef tenminste tien redenen!
- Vul bij massieve actie in wat je allemaal kunt doen om je doel te behalen. Vul ook hier zoveel mogelijk acties in die je gaan ondersteunen om je doel te behalen!

Als je dit gedaan hebt print je het uit en lees je het een aantal dagen elke dag een aantal keren aandachtig door. Vul het gerust aan als je nog dingen te binnen schieten.

Nu is het tijd om tot actie over te gaan!

Onderstreep de drie belangrijkste actiepunten uit de kolom Massieve actie en start direct met het uitvoeren van deze actiepunten. Deze onderstreepte actiepunten zullen je het snelst naar het resultaat brengen. De grootste stap is nu gezet!

Weet dat je momenten kunt hebben dat het allemaal wat minder gemakkelijk gaat. Pak op zo'n moment je printje erbij en lees aandachtig door waarom je hieraan begonnen bent. Dit ondersteunt je om het vol te houden totdat je er niet meer bewust mee bezig bent, en het een stevig plekje hebt gegeven in je leven.

Tips om je goede voornemens waar te maken

- Wees realistisch. Stel haalbare doelen.
- Praat erover. Houd een voornemen niet voor jezelf, maar deel je vastberadenheid, je twijfels en je zwakheden met anderen. Laat anderen je motiveren.
- Beloon jezelf. Vier je succes door jezelf iets te geven wat niet in strijd is met je goede voornemen.

- Noteer je successen. Het noteren van kleine successen houdt je gemotiveerd. Korte-termijn-doelen zijn eenvoudiger te bereiken dan een lange-termijn-doel.
- Vergeef jezelf een terugval. Raak niet gedeprimeerd van een terugval. Pak de draad weer op en hou je einddoel in de gaten.
- Hou vol. Het duurt een kleine maand voordat iets een gewoonte wordt - en zes maanden voordat het een deel van je persoonlijkheid is. Hou dus vol. Het vasthouden aan je goede voornemen zal steeds makkelijker worden.
- Begin eventueel gewoon opnieuw. Als je goede voornemen op niets dreigt uit te lopen, is er nog altijd geen reden om te wanhopen. Je kunt immers gewoon opnieuw beginnen. Goede voornemens zijn niet voorbehouden aan januari!

Dit zijn allemaal tips om je te ondersteunen bij het verwezenlijken van je goede voornemens, houdt in gedachten dat het hard werken zal zijn!

Wil je een extra steuntje in de rug, schroom dan niet om contact met mij op te nemen voor een persoonlijke ondersteuning van jouw doel(en).

Marcel Oosterbeek www.marceloosterbeek.nl

Mocht je ondersteuning wensen, bel of mail me gerust.

telefoon: 06 - 44 99 32 40

email: marcel@marceloosterbeek.nl

Schuman meditatie

door Richard Hoofs

Ik pas de Schumann meditatie al jaren toe in mijn huisartspraktijk bij een scala van klachten. Bij mensen met klachten van somberheid en depressie, met klachten van overspannenheid en angsten en bij klachten van hoge bloeddruk. Het hoeft niet veel tijd in beslag te nemen. Gemiddeld 20 minuten. Een 'behandeling' bestaat uit een kort gesprek en de meditatie van 10 - 15 minuten gevolgd door een korte nabespreking. De resultaten van de meditatie zijn positief; tot nu vertelde iedereen de meditatie als prettig te ervaren. Degenen met depressieve en spanningsklachten vertelden zich vitaler en rustiger te voelen. Sommigen vertelden dat zij een wit licht in zichzelf voelden. Opvallend is dat bij de meeste mensen het thema bestaansrecht en geboorterecht spontaan werd aangeraakt. Anderen vertelden door de diepere verbinding met de aarde automatisch het gevoel te krijgen dat ze er helemaal mogen zijn.

De inwerking van de Schumannresonantie meditatie bij mensen met een hoge bloeddruk heb ik gekwantificeerd door de bloeddruk voor en na de meditatie te meten. Na een meditatie is er een gemiddelde afname van de systolische bloeddruk van zo'n 50 - 60 graden en van de diastolische bloeddruk met zo'n 10 graden. Allen vertelden de meditatie toe te willen gaan passen in hun dagelijks leven. Bij ongeveer de helft van de mensen ben ik toch gestart met medicatie. Meestal kon ik volstaan met een lage dosering. Normaal gesproken zou naar mijn mening toch een hogere dosering nodig geweest zijn.

De basale vorm van de Schumann resonantie meditatie is eenvoudig en makkelijk toepasbaar. Het helpt ons om in balans te blijven tijdens alle hedendaagse en toekomstige ontwikkelingen van onze aarde. Het helpt om gegrond te blijven. Hieronder tref je een beschreven, basale vorm aan. Er zijn verschillende andere mogelijkheden naast deze basale vorm. De tekst kan als uitgangspunt dienen bij jouw meditatie. Het is het makkelijkst uitvoerbaar door de tekst een aantal keer door te lezen en vervolgens de meditatie toe te passen. Ook kun je de tekst eventueel inspreken en haar dan tijdens de meditatie terugluisteren.

Ga zitten met rechte rug op een stoel. Plaats je beide voeten op de grond, recht onder je benen. Als je het prettig vindt kun je ook op een meditatiebankje zitten of direct op de grond in lotushouding.

Sluit je ogen.

Plaats je handen op je bovenbenen. Adem een aantal keer diep in naar je buik. Voel hoe jouw billen jouw stoel of de grond raken. Voel ook hoe jouw stoel of de grond jouw billen raakt. Richt je aandacht hierna op jouw voeten. Voel hoe ze de grond raken en hoe de grond jouw voeten raakt.

Stel je voor dat er zachte haren vanuit je voeten verder de grond ingaan. Volg deze fijne, zachte haren met je aandacht verder de grond in. Ga door de vloer heen met je aandacht en vervolgens verder omlaag naar de aarde onder de vloer. Deze is een beetje koel.

Ga verder door de bovenste koele aardbodemplagen verder de grond in 1 meter diep, 3 meter diep, 5 meter diep 10 meter diep. De aarde wordt nu warmer hier en daar liggen stenen en keien.

Ga voorbij de stenen en keien en ga nog steeds dieper en dieper. 20 meter, 50 meter, 100 meter, 500 meter, 1000 meter. Hier kom je allerlei schitterende kristallen tegen. Paarse en witte, flonkerend om je heen.

Maar je gaat verder, dieper en dieper. 1000 meter, 1500 meter 2000, 3000. Tot je bij een warm beekje komt. Het water stroomt zacht over je voeten en enkels. Je gaat in het beekje zitten, het water stroomt zacht langs je lichaam.

Dan geef je jezelf over aan de stroom en stroom je langzaam steeds dieper de aarde in. Dieper en dieper tot je bij een enorme grote lege ruimte aankomt.

In het midden van deze lege ruimte bevindt zich de kern van de aarde. Het kan zijn dat je deze voelt als een warme bron, of je haar voor je ziet als een pulserend wit licht. Kijk maar hoe het tot je komt.

Ga er naar toe en laat haar helemaal tot je komen. Stap in de Witte bol, stap in het Witte licht. Voel hoe het Licht je hele lichaam koestert. Je voeten, kuiten, benen, bekken, onderbuik, bovenbuik, borstkas, schouders, armen, handen, hals, nek, achterhoofd, kruin en gezicht.

Als je jezelf helemaal verbonden weet met de Kern, zeg je zachtjes 1 keer je naam.

Vervolgens ga je echter weer uit de kern, terug omhoog. Maar je mag het Licht met je meenemen. Je gaat terug door de lege ruimte, verder omhoog door het beekje, verder omhoog naar het ontstaan van het beekje, verder omhoog naar de paarse en witte kristallen, verder omhoog.

Verder omhoog door de warme aarde, je komt nu op 1000 meter, verder omhoog, je bent nu op 500 meter, verder omhoog door de koudere aarde, langs de keien en stenen, je bent nu op 10 meter, 5 meter, 1 meter onder de grond.

Via de fijne haren onder je voeten ga je terug door de vloer naar je voeten, verder omhoog naar je enkels, je kuiten, je bovenbenen, je liezen en je bekken, je onderbuik en onderrug, je bovenbuik en middenrug, je borstkas, je schouders, je armen, je handen, je hals, nek, je achterhoofd, je kruin en je gelaat.

Verbind jezelf helemaal met de kernenergie van de aarde.

Hierna ga je verder omhoog met je aandacht. Naar de Ster boven je hoofd. Een stralende ster die in verbinding staat met de Zon en van daar uit met het middelpunt van het heelal. Laat de volledige straling van dit middelpunt door je heen komen via de ster boven je hoofd. Vul jezelf met haar energie.

Vervolgens zak je met je aandacht via je hoofd, je borstkas en je buik naar je onderbuik. Ontspan in het bad van energie dat door je heen stroomt. Weet dat je opgenomen bent in een groter geheel.

Voel rustig na wat het met je doet. Als je zover bent open je je ogen weer en maakt weer verbinding met de concrete wereld om je heen.

In de cursus 'Balans 1' worden deze meditatietechniek en al haar toepassingen verder uitgewerkt en toegelicht. Ook wordt hierbij ingegaan op onze energie en de mogelijkheden en kansen van ons chakra-aurasysteem.

Zie hiervoor de website van de huisartsenpraktijk van Richard Hoofs:
www.medischepraktijkmondesir.nl

Voor de complete tekst
<http://www.netsamen.nl/spirituele-dating-community/columns/id/527>

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.

Zo ontstaan er mooie initiatieven met goede sprekers, wat wij graag verspreiden

Den Helder Lichtstad 2014

Lezing door Evert Jan met de volgende onderwerpen:

- Eenheidsbewustzijn vanuit het Nulpunt
- De rol van de Helderse Mens op aarde
- Hoe activeer je je Zelfhelende vermogen
- Het nieuwe continent als tweede kans
- Wat Fukushima ons wil vertellen
- Het delen van Levensenergie
- De Helende Tuin

Extra: Maak eenvoudig drinkwater uit zeewater. Een wereldwijde primeur waarvan iedereen gebruik kan maken. Drinkwater in overvloed is vanaf vandaag mogelijk

Spreker : Evert Jan van Beverwijk
(De Nieuwe Dokters - www.vitaness.nl)

Wanneer : donderdagmiddag 3 april 2014

Tijd : 13.00 - 17.00 uur

Waar : Strandtent Paal 6, Zanddijk 6, Julianadorp
parkeren bij WokRestaurant Noordzee

Kosten : € 17,50 (incl. 2 consumpties)

opgave : rana.dieleman@hetnet.nl

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes

Tips

<http://www.omslag.nl/wonen/kraken.html> Anders wonen, anders leven
<http://www.permacultuurnederland.org/permacultuurtk/theegids.pdf> Theegids

Inzicht

<http://www.youtube.com/watch?v=78fh1C31SPQ> Niburu geeft uitleg over de Schumann resonantie, de meditatie kun je lezen bij de Schuman meditatie door Richard Hoofs [hier](#)
<http://natgeotv.com/nl/brain-games> Brain-games
<http://www.avatarepc.com/html/mini-dut.html> Avatar mini-Cursussen

Wakkerworden

<http://www.youtube.com/watch?v=wshlnRWnf30> Jamie Oliver's Food Revolution: Pink Slime - 70% of America's Beef is treated with Ammonia

Mooi

<http://www.realfarmacy.com/because-who-is-perfect/#9zMy2EjZSILkzB2H.01> Because Who is Perfect?
http://www.trueactivist.com/gab_gallery/homeless-dog-living-in-a-trash-pile-gets-rescued-and-then-does-something-amazing/ Homeless dog living in a trash pile gets rescued, and then does something amazing!

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

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf

Hou jij van jezelf?



Houden van jezelf is het nemen van verantwoordelijkheid van je eigen leven en geluk. Je beslissingen, keuzes, gevoelens en emoties zijn van jou en niemand anders. Het is niet nodig om anderen de schuld te geven van je pijn. Je leven is wat je er zelf van maakt.

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

De OPSTEKER

Buitengewoon plaatselijk nieuws van boerderij de Buitenplaats
over: Oormerken

1990 Warmonderhof Tiel :

De school voor biologische dynamische landbouw is een oud landhuis, heel idyllisch, maar daar waar ik de les antroposofie volg is in een barak even verder op het terrein. Een soort grote broodtrommel, daar is niks romantisch aan maar de lessen zijn daar in tegen erg interessant.

In die tijd denk ik veel na over hoe ik onze boerderij verder zou willen voort zetten, wat zou ik veranderen en wat niet.

Mijn idealen, de mogelijkheden en de onmogelijkheden.

Het is juist in de lessen van de antroposofie dat ik me zo duidelijk beseft hoeveel onze melkkoeien voor ons doen zonder er ook maar iets voor terug te verwachten.

De koeien die melk voor ons geven werken echt heel erg hard. Ze geven elk jaar een kalfje. (Want na het geven van een kalfje geeft de koe weer melk.)

Een koe verwerkt heel veel voer tot melk en mest.

Daar is ze 23,5 uur per dag mee bezig. (ze slaapt ongeveer een half uurtje)

Eten en herkauwen is wat ze de hele dag doet.

Als de kaken van een koe stil staan dan is ze ziek.

Wat zouden wij een koe terug kunnen geven ? Als dank voor wat ze ons geeft

1990 militairendienst Utrecht

Ik zit in een groot lokaal met allemaal anderen jongens voor de keuring van de militairendienst.

Eigenlijk wist ik het al maar nu ik de generaal voor "de klas" hoor praten over het leger weet ik het helemaal zeker : Ik ga echt niet in dienst!

Wat ik bv heel vervelend vind van het leger

is het feit dat je behandeld wordt als een nummer, een ding, een productiemachine.

Dat geeft geen waarden.

Terug in de trein bedenk ik me iets wat ik onze koeien zou kunnen terug geven.

Waardigheid ! Het gevoel dat ze iemand zijn, Dat ze iets voor ons hebben betekend.

Een individu.

Geen nummer, geen productie fabriek en geen massa eenheid.

Ik neem me zelf dan ook voor om onze koeien een naam te geven en een achternaam.

Door dat ze een achternaam hebben kan elk nieuw kalfje weer een eigen nieuwe naam krijgen en niet de naam van hun moeder met een nummer er achter.

Dan is Marie 334 als nog een nummer.

Door de achternamen weten we meteen uit welke familie ze komen.

En ook belangrijk, ik wil niet heel veel koeien gaan melken maar een koppel dat we bij naam kennen en zo ook persoonlijke aandacht kunnen geven.

Niet een jaar later na mijn goede idee komt onze regering met de oormerk verplichting.

Alle koeien krijgen een nummer die ze als een streepjes code in hun eigen oor moeten dragen.

Jullie begrijpen dat ik me daar met hand en tand tegen verzet hebt.

De koeien worden sinds de oormerken net als een pak melk gescant.

Op de markt, bij het melken, met het voeren, bij de slacht, noem maar op.

Lekker makkelijk.

Over de 20 jaar strijd die daar op volgde zou ik een heel boek vol kunnen schrijven, dat zal ik jullie besparen.

(Al hoe wel "persoonlijk leed" wel goed verkoopt, dus de kans dat m'n boek een bestseller wordt is heel groot :)

Na 20 jaar strijd zou je denken dat een mens daar weerbaar door wordt.

Dat alle bedreigingen en sancties die de overheid steeds maar weer bedenkt om ons te laten buigen, ons niet meer raakt, maar niets is minder waar.

Dit jaar kom ik er achter dat alle frustraties van de jaren in mij opstapelen.

En dat kan niet zo door gaan. Want er komt een moment en dan is de emmer vol.

En gek genoeg werkt het in het hoofd van de mens net zo als een emmer water.
Als de emmer bijna vol zit stroomt het niet over en dus gaat het nog.
En als het nog gaat gaan we maar weer verder.
Maar er komt een moment dat de emmer overstroomt en dan is het ook goed mis.
In één keer gaat het niet meer.

De emmer in mij moet dus of geleegd worden of niet meer verder vol worden gedruppeld.
Dat laatste kan ik niet stoppen want de overheid gaat door en door.
En elke keer weer met nieuwe mensen die vol goede moed de strijd aan gaan,
"dit varkentje zullen we wel even wassen".
Dan maar optie één; De emmer moet leeg.

Jullie hebben het waarschijnlijk wel zo langzaamerhand in de gaten dat dit eigenlijk ook geen
nieuwsbrief is
maar een therapeutische manier van mij om de emmer te legen.
Als dit niet helpt komt er als nog een boek :)
Ilse heeft voor de controle van dit jaar ook iets goeds bedacht.
We hebben een aantal mensen uitgenodigd die er bij willen zijn om ons te steunen.
Zodat we niet alleen voor die stomme controleurs staan met de steeds weer nieuwe regeltjes
en dreigementen.

Dus gelukkig was dit jaar de partij van de dieren (Bram van Lier) en Groenlinks erbij om ons te
steunen.

Dank jullie wel :)

Ons kranten artikel in de schagen courant lezen over de oormerken ?

[Probeer deze link](#)

Dank je wel voor het lezen
Bram en Ilse

De Buitenplaats
Bram en Ilse
Surmerhuizerweg 10
1744 JC Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl

Een mooi gedicht van Lewis Thomas

*Van alle schepsels op aarde
zijn wij het bezorgde dier*

we leiden ons leven in zorgen

*vol van angst voor de toekomst en
onvrede over het heden*

*niet in staat om te gaan met het
idee van onze sterfelijkheid*

niet in staat om stil te zitten

Lewis Thomas

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

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

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

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

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

De reden dat ik het je vertel is om je bewust te maken van je keus. Door je in contact te brengen met deze voor jou onbekende informatie ga je je eigen mening mogelijk herzien. Je kunt je eigen keus maken en herzien, doe dit, maar wel zo dat het jouw keuze is, een keuze die je bewust hebt gemaakt!

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

Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?

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

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

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

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

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

Succes!

We sluiten de Nieuwskrant af met de volgende tekst:

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

Nuttige links.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.



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

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

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

Inhoud extra informatie van de nieuwskrant

Wanneer je naam een glimlach wordt.

Ritme Resonantie

Als je naam een glimlach wordt.

Gegroet, geliefden, Ik ben Elrah van de Ritmische Dienst. Jullie bevinden je op de juiste plaats.

Ik ben niet van plan jullie vandaag de hele les te geven, en zo dadelijk laat ik het over aan mijn broeder eM. Eerst wil ik jullie hierover van te voren inlichten omdat hij eigenlijk gaat spreken over een onderwerp dat onder mijn verantwoording en expertise valt. Ik weet dat jullie er allen op wachten om met hem te spreken, daarom heb ik er geen moeite mee hem naar voren te schuiven en het bericht van vandaag te laten uitleggen.

Wij geven jullie dit bericht om diverse redenen omdat jullie daar allemaal met je kleine ego zitten, je zelfbewustzijn en je persoonlijke boodschap. Maar ik zeg jullie dat, als je het in de wereld om je heen gereflecteerd ziet en je merkt dat anderen zeggen wat jullie denken, je precies op de juiste plaats bent omdat dit gewoonlijk Thuis gebeurt

Weet je, het maakt geen enkel verschil of ik jullie de boodschap doorgeef of dat de Hoeder van Tijd binnenkomt en jullie een prachtige, elegante boodschap geeft en je een beetje aan het lachen krijgt. Het maakt ons niets uit, want het is nog steeds dezelfde boodschap. Het is jullie hart en niet dat van ons. Het gaat trouwens helemaal niet om ons, het gaat om jullie.

Daarom hoop ik dat jullie van dit mooie deel genieten, maar ik kan niet weggaan zonder jullie een van mijn glimlachen getrouwd te hebben... daar gaat-ie dan. Zo, die heb je te pakken. Telkens en telkens weer heb ik jullie te pakken, nietwaar? Goed zo.

Polariteit transformeert in harmonie.

Ik zal hem zo vragen binnen te komen, maar ik wil jullie er eerst iets over vertellen omdat het nogal interessant is. Weet je, jullie hebben allemaal je eigen perceptie van elkaar op de Aarde, en jullie kijken allemaal naar elkaar en je zegt: "Jij bent anders dan ik. Jij bent langer, jij bent kleiner, jij bent mooier en jij bent lelijker..." of wat het ook is waarmee je anderen definieert en hoe jullie je zelf zien als van elkaar afgescheiden.

Het is zelfs zover dat hele landen zijn gepolariseerd. Jullie zijn thans zo gepolariseerd dat als iemand 'A' zegt, iemand anders 'B' moet zeggen, en jullie zullen er werkelijk aan harde dobber aan hebben om iets gedaan te krijgen met dat hele heen en weer gedoe, tot je er gek van wordt. Wij zeggen jullie, geliefden, dat je binnen de kortste keren vloeiende energie en kansen zullen krijgen om, net als wij Thuis, samen te komen.

Wij geven er niets om wie in het spotlicht staat en wie op de achtergrond staat, we geven er zelfs niets om wie er spreekt. Het maakt ons niets uit hoe het kanaal (channel) zichzelf noemt. Nu beginnen jullie op een nieuwe manier te luisteren, en dat maakt het kanaal in jullie allen

wakker. En jullie eigen inspiratie, jullie geest in je lichaam, ontwaakt prachtig, daarom zeg ik jullie dat dit deel uitmaakt van de nieuwe energie.

Een ieder van jullie kan meer bewust je eigen geest dragen als bewuste scheppers op deze planeet.

Wij hopen dat jullie net zoveel plezier hebben als wij hier Thuis, omdat wij hier de hele tijd in een deuk liggen door alle gekke situaties waar jullie in geraken. Het zal niet lang duren of jullie draaien de rollen om en lachen dan om ons. Dat kunnen we goed hebben, besef alleen dat het een prachtig spel is en wij hopen dat je er plezier aan beleeft.

Polariteit en Dualiteit.

Espavo iedereen. Gegroet. Ik ben eM.

Ik ben zo gelukkig nu hier met jullie te zijn. Er is zoveel aan de hand, en ik zeg jullie dat de Hoeder het ietwat moeilijk heeft met mijn energie. Hij probeert er het ritme voor te vinden. Hij zegt: "Nee dit klinkt teveel als de Hoeder van Tijd", of "Nee, wij willen niet onder Elrah's duiven schieten", dus hij probeert op alle mogelijke manier uit te vinden waar ik sta.

Een deel van het probleem is dat jullie alles vanuit polariteit waarnemen. Dat is niet verkeerd, het is gewoon de wijze waarop jullie zijn opgevoed op Aarde. Jullie bevonden je altijd in een zeer gepolariseerde situatie door het leven in een duale werkelijkheid. Jullie zien zaken als zwart of wit, boven of beneden, goed of slecht enzovoort.

Nu zien jullie alles vanuit een ander perspectief, omdat jullie de mogelijkheden herkennen. Daar gaat het om, want jullie zijn de scheppers en jullie creëren via jullie keuzes. Het is tamelijk gemakkelijk als je op je leven terug kijkt, maar vooruit kijken is geheel anders om het in te zien, en erg uitdagend.

De balans tussen twee uitersten vinden.

De polariteit waar de Hoeder last van heeft, is wat mij betreft dat ik in balans ben. Ik ben mannelijk noch vrouwelijk. Eigenlijk heeft hij het moeilijk met de woorden omdat er geen woorden zijn die het dekken, daarom staat hij voor uitdagingen. Uiteraard komen alle leraren nu naar voren om hem de woorden te geven, maar hun reikwijdte is nog een brug te ver. Er is een nieuw vocabulaire nodig om een evenwichtig mens te beschrijven zonder in uitersten te vervallen.

Jullie gaan allemaal die richting op en er is hier zoveel aan de hand. Vrouwelijke energie keert terug op de planeet Aarde. Jullie hebben de ommezwaai naar de mannelijke energie en de dominantie daarvan jarenlang meegemaakt, en het is jullie allemaal goed gekomen. Welnu, voor sommige mensen gaat dat zeker op. En natuurlijk zijn er ook mensen die er het slachtoffer van waren. Jullie hebben allemaal je rol gespeeld, maar het is tijd voor verandering, nietwaar?

Goed, hier gaat het om. De balans komt er aan maar jullie zijn nog nooit in balans geweest. Jullie zijn door de balans, het midden, naar het andere uiterste Gegaan, jullie zijn dus van richting veranderd. Ach, jullie herinneren je de tijden niet eens dat de vrouwen het op Aarde voor het zeggen hadden. Ze maakten er net zo'n puinhoop van als de mannen, geliefden, dus maak je geen zorgen.

Besef alleen dat het altijd over die balans heen en weer ging. Wij gaan jullie stilzetten in het midden en jullie de kans geven op adem te komen en te voelen wat balans is. Dit is het veld van Trialiteit waar jullie in terecht zijn gekomen, weg van de dualiteit. Er is dus bijna een nieuw aspect van jezelf dat jullie trachten te begrijpen. Jullie proberen te ontdekken hoe je dat aspect in je dagelijkse leven kunt benutten, hoe je hiermee je evenwicht kunt vinden. Welnu, er zijn meer aspecten op komst en ik zal vandaag enkele daarvan met jullie bespreken. Het wordt gemakkelijker voor de Hoeder om mijn energie te dragen. Hij heeft het nu vier of vijf keer gedaan, dus hij wordt er een expert in... denkt-ie. Maar we hebben nog wat verrassingen voor hem. Hij is slechts in staat een deel vrouwelijke energie te dragen in zijn zeer mannelijke lichaam. Hij heeft nog overtuigingen die af en toe dwars liggen. We maken dat

in orde, geen punt.

Een open veld om polariteit in balans te brengen.

Nu zullen we spreken over jullie frequentie in de wereld. We hebben er altijd over gesproken, maar het is eigenlijk Elrah's expertise. Dit is zijn werk en hij toont jullie hoe je met deze frequentie kunt omgaan en dat jullie daar al mee bezig zijn.

Een ieder van jullie heeft een signatuur frequentie heel diep binnen in jullie. Het is eigenlijk verbonden met de signatuur cel waarover eerder al gesproken werd, er zijn dus vele verbindingen die jullie op diverse terreinen zullen zien. De signatuur frequentie is je eigen trilling; het is de wijze waarop jullie besloten het op Aarde te dragen binnen dit fysieke voertuig.

Sommige mensen dragen een erg mannelijke, krachtige energie waar andere mensen een zeer vrouwelijke energie dragen, en jullie dansen heen en weer tussen deze polariteiten en besluiten je zelf op verschillende manieren tot expressie te brengen. Welnu, dat is wat er is veranderd. Het veld staat nu open om jullie in balans te brengen in polariteit, terwijl de vrouwelijke energie terug kan komen.

De mannelijke energie was de meer krachtige energie, terwijl de vrouwelijke energie meer de creatieve of toelatende energieën vertegenwoordigden. Beide energieën maken deel uit van ieder mens. Jullie hebben in de vele incarnaties die je hebt ervaren een gewoonte ontwikkeld om op Aarde te komen met de ene of de andere energie.

Vele mensen hebben hun voorkeuren geperfectioneerd in hoe ze het spel op Aarde wensten te spelen. Vele mensen zijn telkens weer geboren als man of vrouw omdat zij zich er comfortabel bij voelden. De Hoeder voelt zich erg comfortabel in een mannelijk lichaam, maar voelt zich ongemakkelijk met vrouwelijke energie. Het zijn gewoon zijn voorkeuren bij het begin van deze incarnatie. Nu die energieën zijn veranderd, zijn jullie allemaal al begonnen in balans te komen.

Gooi je overtuigingen in de prullenbak.

De uitdaging komt voort uit je overtuigingen, het deel van jullie dat zegt: "Het moet zo zijn," of "O, ik moet me zo gedragen."

Dit gebeurde niet zo lang geleden met de Hoeder en de Hoedster van de Hoeder. Ze waren in Amsterdam in de homo buurt van de Wallen en Barbara zei: "Ik moet even mijn veters strikken. Kan je mijn tasje even vasthouden?"

En plotseling was ze ervan door en de Hoeder staat daar met dat tasje en voelt zich er heel ongemakkelijk onder. Ze moesten er wel om lachen, maar het bracht precies het ongemak in perceptie van seksualiteit aan het licht. Dit zijn de gebieden die jullie eerst zullen blokkeren in het vinden van balans. Jullie hebben allemaal het vermogen en jullie gaan richtingen op die prachtig zijn om te naar te kijken, om te zien hoe jullie allen naar perfectie streven.

Dat is wat jullie zijn. Jullie moesten imperfecties mee nemen om hier te kunnen zijn. De Aarde is een onvolmaakte plek. Jullie moeten, zolang je hier bent je onvolmaaktheden verbergen en moeite doen om perfectie te bereiken. Het is waarlijk grandioos. Jullie zijn echt ongelooflijk!

(Dit stond letterlijk al in de boodschap van september dit jaar. De groep vindt dit blijkbaar nodig. Het maakt de vertaler ongelooflijk moe dat er nog mensen zijn die het kennelijk niet willen snappen.)

Je naam: Je Ritme en Frequentie.

Jouw weerspiegeling in het Universum.

Jullie hebben geen idee waartoe jullie in staat zijn, maar je staat op het punt dat te ontdekken. Ik zal jullie iets zeggen over Elrah's andere specialiteit; frequentie.

Jullie zijn allemaal op een nieuwe manier gevoelig voor frequentie hoewel jullie dat nog niet door hebben. Wat je wel hebt ontdekt is je ongemak bij wat je tot nu toe hebt opgebouwd.

Veel mensen hebben een levensstijl ontwikkeld, huizen, carrières en relaties en plotseling voelen vele mensen zich erg teleurgesteld. Ze voelen zich niet op hun gemak en hebben behoefte aan verandering, maar ze weten niet hoe ze dat kunnen manifesteren. Wij zullen jullie nu enkele zeer eenvoudige ideeën geven en Elrah zal terug komen om dit werk te continueren en nog wat te perfectioneren.

Wat wij jullie willen zeggen is dat jullie vaak gecharmeerd zijn van je eigen stem. En het woord dat het meest herhaald wordt en recht naar je hart gaat is je eigen naam. Hoe kwam je aan die naam? De meeste zielen keken over de schouders van hun ouders mee toen die babynamen uitzochten, en ze riepen hun naam in een poging de aanstaande ouders te bereiken.

En dan zouden ze zeggen: "Hoe vind je deze naam? Deze naam klinkt... maar ik vind die acteur wel leuk, dus ik noem mijn kind naar een filmster." Veel mensen komen dan met allerlei verschillende ritmes en namen die niet bij ze passen. Waarom passen ze niet? Dat is erg simpel, het is een ritme.

Je kunt je naam iets veranderen door er een extra letter aan toe te voegen. Je kunt zelfs iets weglaten om het ritme van je eigen naam te veranderen. Je naam is de reflectie van je Zelf in het Universum en van je overtuiging. Als je die naam hoort, ben jij het! Zorg dat het iets is waar je van houdt, als dat niet zo is, creëer dan je Universum door je naam te veranderen.

Het is geen probleem; het wordt de hele tijd op Aarde gedaan. Wij zeggen jullie nu dat je naam aan je vooraf gaat, en je wordt ongelooflijk sensitief voor frequenties die gereflecteerd tegen het Universum zijn en bij je terug kaatsen. Jullie kunnen dat nu op nieuwe manieren inzien.

(Ook dit stond letterlijk in de boodschap van september dit jaar. Wanneer krijgt de mensheid ogen om te zien en oren om te luisteren? ArjunA)

Muziek en de rechterhersenhelft.

Er is een interessant ding dat de Hoeder is blijven zeggen en ik heb er een hekel aan het te doen, maar na verschillende jaren moet ik lichtelijk corrigeren.

Nu gaat hij uit zijn dak, maar hij zal met een minuutje kalmeren. Hij zegt: "Wat bedoel je met mij corrigeren?"

Simpel, hij heeft rondverteld dat er een ongebruikelijk deel van jullie brein is dat op muziek reageert. Ik zeg jullie dit om diverse redenen, omdat jullie het allemaal op verschillende manieren hebben gebruikt ook al beschouwen jullie je niet als muzikaal. Het zijn deze ritmes die aan de basis staan van alles wat je muziek noemt. Het is eigenlijk een ritmisch patroon.

Neem nu alle dingen die jullie zijn gegeven, de zaken die je uit je hoofd moet leren via het geheugen en je taalcentra. Neem dan die stukken die je op die manier niet kon leren, en de dingen die je als kind met behulp van muziek leerde zoals het alfabet. Veel mensen leerden liedjes zingen die je herhaalde als kind omdat ze in een ander deel van je hersens verblijven.

Wat wij jullie zeggen is dat er geen muzikaal deel is in je hersens. Dat is de correctie op wat de Hoeder heeft gezegd dat er een muzikaal deel in je brein is dat je kunt ontwikkelen en benutten. De hele rechterhersenhelft van je brein resoneert met muziek. Er is een sectie net boven het oor en een andere sectie hier dat specifiek op muziek reageert.

Neem nu alle dingen die jullie zijn gegeven, de zaken die je uit je hoofd moet leren via het geheugen en je taalcentra. Neem dan die stukken die je op die manier niet kon leren, en de dingen die je als kind met behulp van muziek leerde zoals het alfabet. Veel mensen leerden liedjes zingen die je herhaalde als kind omdat ze in een

ander deel van je hersens verblijven.

Wat wij jullie zeggen is dat er geen muzikaal deel is in je hersens. Dat is de correctie op wat de Hoeder heeft gezegd dat er een muzikaal deel in je brein is dat je kunt ontwikkelen en benutten. De hele rechterhersen helft van je brein resoneert met muziek. Er is een sectie net boven het oor en een andere sectie hier dat specifiek op muziek reageert.

Hoewel veel mensen op Aarde zijn gekomen met een hooglijk ontwikkeld muzikaal deel van de hersens, gebruiken erg weinig mensen dat deel voor muziek... Het gaat niet noodzakelijkerwijs om muziek, het gaat om ritme.

Kunnen mensen die iets het alfabet op muziek hebben geleerd zich de letters nog wel herinneren zonder te zingen? Dat is gemakkelijk, maar ik zou er om wedden dat de meeste dat niet kunnen als je het wijsje zou verwijderen.

Je moet nog steeds dit doen: "A, B, C... Stop. D, E, F, G... K, L, M... N, O, P... Het is een ritme voor jullie. Dat is waar jullie je kennis op hebben gebaseerd en dat zal de nieuwste manier zijn om te leren omdat het niet nodig is nieuwe wijsjes te bedenken en voortdurend de linkerhersen helft te versterken. Je kunt spontaan met de rechterhersen helft leven.

Wij hebben je rechterhersen helft altijd vergeleken met de Hemel en je linkerhersen helft met de Aarde. De rechterhersen helft ziet alles; mogelijkheden, kansen, energie flow en alle zaken die wij hier Thuis waarnemen. Jullie trachten alles te etiketteren. "Het is pas echt als ik het in een kader kan plaatsen en er een sticker op kan plakken." Dat is wat de linkerhersen helft doet.

Resoneert de Muziek van je naam met je frequentie?

Maar het muzikale deel zijn voornamelijk ritmes, en daarom vragen wij jullie eerst je naam te overwegen, het is een enorm aspect van je eigen spiegelbeeld.

Wat is het ritme van je naam en hoe past dat ritme bij je? Dat is nu de grote vraag, want jullie zullen beginnen met het aanpassen van kleine dingen om je weg door het leven gemakkelijker te maken, zie het maar als de weg van de minste weerstand.

Daar is de magie; alle dingen waar je van een hoger perspectief naar kunt kijken die je tot nu toe niet hebt kunnen waarnemen. Het is de Nieuwe Werkelijkheid.

Jullie zijn er allemaal een prachtig aspect van en ik zal er zijn om je te helpen dat op meer manieren te reflecteren dan jullie je kunnen voorstellen. Begin dan met je naam.

Hoe noemt men jou? Hoe voelt dat? En wat kan je veranderen zodat je glimlacht als ze je naam noemen?

Er zijn vele mensen onder jullie die van de familie van E zijn. Ik zal gewoon zeggen dat is de familie frequentie die wij dragen in wat de Hoeder de groep noemt. Wij gebruiken dat woord: 'de groep' niet. Wij gebruiken geen enkel woord om onszelf te beschrijven; het is een ritme. En het is een erg mooi aspect van ons dat, alleen via je eigen hart, voor een ieder van jullie beschikbaar is.

Het gaat er niet om dat wij jullie iets leren; het gaat ons er om jullie te helpen herinneren wat je al weet. Jullie hebben er zoveel van opzij gezet dat je in dit spel net kunt doen of je een mens bent en net te doen of je imperfect bent. Daar ben je goed in geworden en nu zijn we toe aan de volgende stap. Knap gedaan!

Jullie perfectie begint terug samen te komen op vele prachtige manieren en dat zijn de volgende stappen in de richting van de mensheid.

Een lach is de mooiste uiting van Licht op Aarde.

Jullie allemaal hebben verantwoordelijkheid voor iemand anders op Aarde. Jullie zijn allen verbonden; jullie maken allen deel uit van elkaar en je kunt deze vinger niet van die vinger scheiden zelfs als de vingers elkaar niet kennen, nietwaar?

Welnu, dat is wie jullie zijn, en jullie beginnen dat te herkennen en de verbinding te versterken waardoor jullie allemaal op de prachtigste manieren zijn verbonden.
Ik deel een ding met jullie... een lach... wat dat is een van de grootste vibraties die er bestaan in het Universum.

In den beginne was er een geluid en het was een lach. Het creëerde alles en het was de mooiste expressie van Licht op Aarde. Ik zal jullie veel berichten geven, geliefden, maar Elrah deed een stap opzij opdat ik binnen kon komen en jullie deze boodschap kon geven, waardoor jullie konden wennen aan mijn ritmes.

Iets van mijn energie wordt nogal anders tot expressie gebracht, want ik probeer via dit lichaam zoveel balans van het mannelijk/vrouwelijke te dragen als ik kan dragen. Het is allesbehalve gemakkelijk. We zullen er aan werken en weet, in de tussen tijd, dat ik van jullie houd. Jullie hebben zoveel betekenis hier.

Jullie hebben geen idee wat je hier met zoveel elegantie doet. Houdt dat ongelooflijk werk gaande en weet dat wij hier voor jullie zullen zijn met ideeën, concepten en handvatten om die in je nieuwe geautoriseerde rol te gebruiken.
Jullie beginnen bewuste scheppers te worden, en je wandelt elk stap van het pad met het volledige bewustzijn van je geest.

Het is het mooiste wat wij ooit aan deze kant van de Sluier hebben gezien. Dank je wel daarvoor. Met de grootste eerbied verzoek ik jullie elkaar met respect te bejegenen. Voed elkaar waar en wanneer je kunt en vergeet niet dit Spel goed samen te spelen... Maar voordat ik vertrek, voel ik dat ik afscheid moet nemen met een lach. Ha, ha.

Espavo.
De groep.

Noot van de vertaler: eigenlijk is dit hele bericht een herhaling van de boodschap van september. Aanvankelijk had ik het niet door omdat er andere koppen werden gebruikt. Vanaf het 'grappige' incident op de Wallen begon ik de teksten te vergelijken en ze waren vrijwel identiek! Wat wil ons dat zeggen?

September is de energie van Virgo; het sterrenbeeld Maagd. Ison, waar je niets meer over leest, kwam door dat sterrenbeeld! Ik wens jullie allen een onbevleete ontvangenis...

*Artikelen op deze website mogen vrij verspreid worden onder vermelding van de juiste bron:
Arjuna - www.assayya.com*

Noot van Agaphe, dank aan de inzendster.

Meerdere interessante websites zijn:

[Gezondheid radio](http://www.earth-matters.nl) waar Henk Mutsaers Ron Fontaine en Mike Donkers aan het woord laat over nieuwe weetjes en eventuele vragen van de luisteraars

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

<http://www.pateo.nl>

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

Ons doel is jou te verrijken met essentiële informatie waarmee jij met jezelf vanuit het hart je gedachten kunt transformeren. De essentiële informatie kan je op verschillende manieren verteld worden. Het is belangrijk wakker te worden, soms voelt het als wakker geschud te

worden als je erachter komt hoe de *andere* wereld in elkaar zit. Nadat de emotie die vrijgekomen is bij het lezen van de informatie gezakt is het belangrijk dat je een gevoel krijgt dat je blij bent met de informatie, dat je verder kunt en vooral dat jezelf meer keuzes vanuit een onbeperkte vrijheid kent!

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

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

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

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

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

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

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

Het Geheim van een Goede Afscherming

Geplaatst op 26 februari 2011 door Hagetessa

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

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

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

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

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

- Ook dit werkt niet zonder te oefenen

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

- Je idee over afschermen moet bij je passen

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

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

doorlaten

Het ijzeren gordijn van hierboven beschermt 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.

