



AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand november 2014

Spreuk van de maand:

Als iets niet naar wens verloopt, kun je het beter laten varen.

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
Movement Medicine met Annemeike van Bellen

[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? Ontwaken*

[een link](#) - *Verhelderende Niaouli; door Karin Breugelmans*

[een link](#) - *De 10 geboden van het geloof in de mensheid; van Wubo Ockels gevolgd door 'De 13 Kosmische Wetten'*

Voeding Sup-lement..

[een link](#) - *-Les 51- Hondstroos – Wilde Roos*

[een link](#) - *2015 Jaar van de bodem*

[een link](#) - *10 geboden voor Zelfliefde*

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 30 november.

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.

Movement Medicine met Annemeike van Bellen

Welkom bij de workshop Movement Medicine in Westerland op zaterdag 8 november 2014 met het thema Herfst.

Movement Medicine is bewegen en dansen voor iedereen, oud en jong, ervaren en fris/nieuw in de dans!

Je hoeft geen pasjes te leren en het maakt niet uit hoe je dans eruit ziet.

Plezier in bewegen en expressie geven aan wat er in je leeft met muziek die je meeneemt, met ruimte om lekker op jezelf te dansen, en de vrijheid om te volgen hoe de dans zich ontwikkeld. Dit alles onder deskundige begeleiding van Annemeike van Bellen. Zij is afgestudeerd docent aan de School of Movement Medicine (UK) en volgde meer dan 19 jaar lessen bij leraren uit binnen- en buitenland.

Elke 2e zaterdagmiddag van de Maand: Movement Medicine in Westerland!

De middag begint met een lunch waarna we indansen met vrije muziek, gevolgd door een dans-meditatie en een les rond een thema.

Tijd: 13:00 uur tot 17:00 uur (deur open om 12:45)

Plaats: het dorps huis naast de kerk, Westerlanderweg 61, 1778KM, Westerland.

Bijdragen: €35,- Een middag, inclusief soep en thee.

Er is nog plek voor nieuwe dansers;

voor opgave en informatie stuur een email naar annemeik@xs4all.nl

De les gaat door bij minimaal 8 dansers, je krijgt altijd bericht.

Annemeike van Bellen kun je ook vinden op Facebook voor meer informatie over dansworkshops in NL.

<https://www.facebook.com/events/670558056372179>

warme groet, Annemeike

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!](#)

***Movement Medicine
met Annemeike van Bellen***

Datum: **zaterdag 8 november**

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](#)

***Rouwverwerking bij dier-eigenaar na verlies of overlijden huisdier
door Marysia Wilczewska***

Datum: **start dinsdag 11 november 5 wekelijkse bijeenkomsten + plus een terugkom-avond ongeveer na ong. 2 maanden**

Aanvang: **19:30 uur tot 22:30 uur**

Kosten: **€ 99,00 incl. Manual, koffie/ thee, versnaperingen**

Locatie: **Hertog Albrechtstraat 83, 1611GC Bovenkarspel**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Lezingen door artsen over genezing langs geestelijke weg door de leer van Bruno Gröning – de gezondheid van morgen met Dr. Blättner (KNO-arts) en Dr. Ohlendorf (Kinderarts)

De toegang is vrij, een vrijwillige bijdrage wordt gevraagd

Datum: **zaterdag 15 november**

Aanvang: **10:00 tot 12:00 uur**

Locatie: **het NH Atlantic Hotel, Deltaplein 200, 2554 EJ DDen Haag -Kijkduin**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Datum: **zondag 16 november**

Aanvang: **15:00 tot 17:00 uur**

Locatie: **SouthEast, Bijlmerdreef 1289, 1103 TV in Amsterdam**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Agenda najaar 2014 Innergiek door Johannet van Hasz

locatie: **Spiritueel Centrum Innergiek, Koningdwarsstraat 146, 1781 LC Den Helder**

www.innergiek.nl

Mindfulness 'Bewust-Zijn'

Datum: **zaterdag, 1 november 2014**

Tijd: **10 uur tot 16.30 uur**

Kosten: **€ 90 incl. syllabus, CD, thee**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Intuïtieve-en spirituele ontwikkeling

Datum: **zaterdag 22 november 2014**

Tijd: **10 uur tot 16.30 uur**

Kosten: **€ 90 incl. thee, syllabus**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Verschillende cursussen bij Elements Cosmetics door Karin Breugelmans

Locatie: **Praktijk Elements Cosmetics in Waarland**

Verdiepingscursus Aromatherapie I

Datum: **zondag 9 + 16 november 2014**

Aanvang: **13.00-17.00 uur**

Kosten: **€ 115,-**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Verdiepingscursus Aromatherapie II

Datum: **zaterdag 29 november 2014**

Aanvang: **10.00-15.00 uur**

Kosten: **€ 115,- incl. lunch**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Aromatherapie in de zorg

Datum: **op aanvraag. Cursus gaat door bij aanmelding van tenminste 3 personen**

Kosten: **€ 47,50**

Locatie: **Praktijk Elements Cosmetics in Waarland, ook mogelijk op locatie (in NH)**

**Workshop "Healing bij dieren
door Marysia Wilczewska**

Datum: **zondag 23 november**
Aanvang: **10:00 uur tot 17:00 uur**
Kosten: **€ 99,00 incl. Manual, certificaat, koffie/ thee, versnaperingen**
Locatie: **Hertog Albrechtstraat 83, 1611GC Bovenkarspel**

[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 30 november**
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 op zoek 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.

Ontwaken

Ik zou zoveel willen schrijven en processen willen delen, mijn hoofd zit vol met verschillende onderwerpen maar mis de inspiratie om het uit te werken. Dit stukje is al honderden keren geschreven.

Wat houdt me tegen?

Is het het spiegelwerk wat ik in ieder stukje laat terugkomen? Is het dat ik in herhalingen verval? Ik hoef niet meer te overtuigen, ik weet dat het voor mij werkt, en wie weet word jij hierdoor aangestoken, dat is wat graag wil meegeven.

Ik kan schrijven dat we de krachten moeten gaan bundelen dat we de wereld kunnen veranderen, wetend dat velen met mij er zo over denken. Maar wat denk ik te kunnen bereiken met deze informatie? Verandert er iets? Krijg ik respons? Zie ik hierdoor veranderingen waarin ik graag onderdeel van uit wil maken? Helaas kan ik niet anders concluderen dan dat ik mij een roepende in de woestijn voel. Mijn ideale wereld in de werkelijke wereld, kan ik mijn ding gaan realiseren, en wat is mijn ding dan?

Het lijkt of er niets verandert, dat we overdonderd worden door slecht nieuws en angst en ik doe daar niet aan mee.

Ondanks alles heeft dit onbewust, of het bewust zijnde dit invloed op ons gezondheid en doen en laten.

Dan, ondanks ik niet zonder bewustwording kan, heb ik op het moment van schrijven, een voor mij doen, een flinke verkoudheid te pakken. Dit is ook niet voor niets. We hoesten hier thuis, man en zoonlief, ons om beurten de longen uit het lijf. En alles is verklaarbaar. Wij willen allen op onze eigen manier gehoord worden.

We zijn kwetsbaar, moe en lamlendig. We gaan hier elk op onze eigen manier mee om.

Het weten waar het wringt, het willen sturen en juist dit los te laten omdat we nu vanuit hetzelfde ziekteproces ieder zijn in haar/zijn ding te kunnen laten zijn om te helen. En misschien is het beste compliment wel de vraag als mij om raad wordt gevraagd. Ik kan alleen maar door te voelen, weten wat het beste bij mij past. Geen lamlendigheid, ik wil het niet en door bewust los te laten, bewuster eten en drinken wat me goed doet, wel naar buiten gaan want ik ben niet ziek genoeg om onder de dekens te kruipen.

Manlief en ik kunnen alleen maar laten zien hoe wij hiermee omgaan en wat voor ons werkt wat ik niet hoeft te betekenen dat alleen het juiste is maar wel het juiste is voor ons op dat moment, waarbij elk de ruimte krijgt het op zijn/haar manier te doen. Wij kunnen voor een ander niet invullen hoe het voor hem/haar is, en dat moeten we niet willen. Dan is hoogstens de les dat hoe wij naar de ander kijken onze beleving is en staat ons dat niet aan, worden wij aangesproken op een eigen stuk waar we naar kunnen kijken. Elkaar loslaten geeft veel ruimte.

Het is fijn dat we mooi weer met aangename temperaturen te hebben, zodat ik lekker naar buiten ga, lekker mijmeren en de frisse lucht inademen waarbij ik het aangename zonnetje op mijn huid kan voelen. Daarna weer binnengekomen voel ik me fris en als herboren en kan me dankbaar voelen. De appels geplukt, een mooie oogst, de zinnen verzet en verder maar weer. Verder met het analyseren waar mijn verkoudheid vandaan komt. En warempel soms geeft het verlichting afgewisseld met een hoestbui, van vastzittend naar een kriebelhoest.

Wat zit mij dwars?

De economische bubbel wordt mij steeds duidelijker, kan ik hier verandering in brengen, en dan op kleine schaal?

De rollen worden omgedraaid, waar vroeger de dealer de auto's bij de fabriek bestelde lijkt een kentering waarbij de fabriek eisen stelt aan de afname van het aantal auto's. De bonus valt vrijwel in het niet door de lage verkoopprijzen van de auto's.

We lijken meer en meer de macht over onszelf te verliezen. Gaat het door dat we in de gezondheidszorg niet meer kunnen bepalen bij wie we ons willen laten behandelen, met als straf dat de ziektekostenverzekering dit niet gaat dekken. We worden verplicht ons te verzekeren, maar de rest wordt voor ons bepaald, een beetje vreemde gang van zaken, niet? Willen we mantelzorger zijn of hebben we kinderen in huis die in aanmerking komen voor een uitkering, wordt dat bij onze inkomen opgeteld. Dat je als alleenstaande ouder gekort wordt op je uitkering als je niet vermeldt wie de vader is, die mee hoort te betalen voor je levensonderhoud.

Dat je als jonge moeder geen vrijstelling krijgt om het eerste jaar voor je eigen kind te zorgen of je dan voor de kinderopvang werkt telt dan niet mee? Dan verdient een ander geld door op jouw kind te passen en jij les geeft aan het kind van de ander. In welke bizarre wereld leven we? En omdat er bizarre voorbeelden worden gebruikt, gaan we dit met elkaar heel logisch vinden. We lijken met steeds meer argwaan onze mede landgenoten te bekijken.

Ik kan nog veel meer voorbeelden noemen maar dan eindigt het in een somber stuk, terwijl deze inzichten wel nodig zijn om het geheel te kunnen zien en bewuste keuzes te maken. Wanneer er een opstand komt, is het goed om ons in te lezen en niet alleen de media te geloven. We leven in een bijzondere tijd waarin steeds meer misstanden boven tafel komen. Het is daarom aannemelijk dat er tegengas komt, laten we elkaar dan ondersteunen in plaats van door de angst elkaar wantrouwen. Wanneer we vanuit vertrouwen en verwondering de wereld in kunnen kijken en met een glimlach naar de chaos kunnen kijken, zijn we het net als een kleinkind wat geen verwachtingen heeft, vol verwondering de wereld inkijkt en geniet van het moment.

Verhelderende Niaouli

De groenblijvende boom met een sponzige bast en gelige bloemen die Niaouli etherische olie levert groeit voornamelijk in Australië en Nieuw Caledonië.

Van de bladeren en de jonge twijgen van de Melaleuca Viridiflora wordt de olie gedestilleerd. De schone lucht en afwezigheid van Malaria in Nieuw Caledonië wordt toegeschreven aan de vele Niaouli bomen die daar groeien.

Niaouli staat vaak in de top 10 van aromatherapeuten.

De veelzijdige werking en de goede resultaten die je er mee bereikt zorgen daarvoor.

Maar ook de frisse Eucalyptus achtige geur –maar dan zachter- spreekt veel mensen aan.

Van oudsher wordt Niaouli door de Aboriginals gebruikt om pijn te verzachten, water te zuiveren en bij allerlei luchtwegaandoeningen.

Dat deden ze onder meer door thee te trekken van de bladeren, de nectar van de bloemen te drinken en voedsel te garen in pakketjes van de schors in ondergrondse steenovens.

Tegenwoordig vind je Niaouli veel in hoestdrankjes, keelpastilles en mondspray 's.

Het heeft een sterke antiseptische en ontstekingsremmende werking en wordt daarom ook in sommige Franse ziekenhuizen gebruikt. Met Niaouli kun je uitstekend je immuunsysteem helpen versterken. Een heerlijke verdamperolie in een ziekenkamer, ook samen met Lavendel of Sinaasappel etherische olie.

De plantboodschap van Niaouli is: 'Ik maak je ogen zacht en helder'.

Niaouli heeft een rustgevend, aardende en kalmerende werking. Verbeterd je concentratie vermogen en helpt bij het loslaten van oude patronen. Harmoniërend, en beschermend tegen negatieve invloeden van buitenaf.

Bij keelpijn, sinusitis en acute neusverkoudheid kun je 10 druppels Niaouli etherische olie in een kom heet water doen om te dampen. Of je gebruikt het op een aromalampje. Ook voor de sauna is het een heerlijke olie. Let op, sprenkel nooit etherische oliën rechtstreeks op de hete stenen: etherische oliën zijn brandbaar.

Let op: niet gebruiken op de huid tijdens zwangerschap.

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>

De 10 geboden van het geloof in de mensheid:

1. De mensheid is onscheidbaar
2. Het doel van de mensheid is overleven
3. De mensheid heeft de aarde en natuur nodig
4. Ons doel is om de mensheid te ondersteunen, en daarmee de aarde en natuur
5. We moeten iedereen respecteren die voor dat doel strijdt
6. Iedereen is verbonden met iedereen via de mensheid
7. Iedereen is verbonden met de natuur en de aarde
8. We zijn allen astronauten van het Ruimteschip Aarde
9. Wie geen respect heeft voor anderen, heeft geen respect voor de mensheid
10. Mensheid, natuur en aarde zijn onscheidbaar

Wubbo Ockels

De 13 Kosmische Wetten

Er zijn 13 afzonderlijke Kosmische Wetten die gezamenlijk de regels vormen van het Spel des Levens. Deze 13 Kosmische Wetten werken altijd in onderlinge samenhang. Onderstaand schema toont een overzicht van de 13 Kosmische Wetten. Daarna worden ze afzonderlijk kort toegelicht.

De Wet van Vergankelijkheid	De Wet van Compensatie	De Wet van Handeling
De Wet van Behoud van Energie	De Wet van Aantrekking	De Wet Van Overeenstemming
De Wet van Omzetting van Energie	De Wet van Betrekkelijkheid	De Wet van Oorzaak en Gevolg
De Wet van Ritmische Beweging	De Wet van Geslacht	
	De Wet van Polariteit	De Wet van Karma

* De **Wet van Vergankelijkheid** zorgt ervoor dat alles wat geboren wordt, ook weer zal vergaan. Maar ook de dood is vergankelijk. Alles wat afsterft, levert zo weer de bouwstoffen voor nieuw leven. Deze Wet wordt daarom ook wel de **Wet van Reïncarnatie** genoemd.

* De **Wet van Behoud van Energie** zorgt ervoor dat energie nooit verdwijnt. Laten we daarbij niet vergeten dat alles energie is. Bij het vergaan gaat de energie over van het oude naar het nieuwe.

* De **Wet van Omzetting van Energie** zorgt ervoor dat alle energie kan wordt omgezet. Alle energie draait hierdoor dus in kringlopen rond. Hogere energieën absorberen daarbij lagere.

* De **Wet van Ritmische Beweging** zorgt ervoor dat alles heen en weer beweegt. In-uit, op-neer, eb-vloed, leven-dood of dag-nacht, om maar een paar voorbeelden te noemen.

* De **Wet van Compensatie** zorgt ervoor dat onze intenties vroeg of laat gecompenseerd zullen worden. Deze compensatie werkt zowel positief als negatief.

* De **Wet van de Aantrekkingskracht** zorgt ervoor dat het gelijke altijd het gelijke aantrekt. Soort zoekt soort. Het maakt daarbij niet uit of het over bijvoorbeeld mensen, voorwerpen of gebeurtenissen gaat.

* De **Wet van Betrekkelijkheid** zorgt ervoor dat alles betrekkelijk is. Deze spelregel voorkomt dat we levenslessen te leren krijgen die voor ons te hoog gegrepen zouden kunnen zijn.

* De **Wet van Polariteit** zorgt ervoor dat iedere energie twee uitersten kent: de laagste en de hoogste trilling. Dit zijn de twee tegenpolen, zoals bijvoorbeeld warm-koud, zwart-wit, yin-yang, man-vrouw of hoog-laag. In het midden tussen beide uitersten vinden we vaak de waarheid van de juiste weg.

* De **Wet van Geslacht** zorgt ervoor beide geslachten - man en vrouw - complementair aan elkaar zijn. Man en vrouw vullen elkaar aan, en hebben elkaar nodig voor een optimaal resultaat. Dit wordt ook wel de **Wet van Complementariteit** genoemd.

* De **Wet van Handeling** zorgt ervoor dat handeling en intentie beiden nodig zijn voor het beoogde effect. Deze Wet benadrukt het principe van geen woorden, maar daden. Alleen wanneer onze intentie en ons gedrag in dezelfde richting wijzen, zullen we in staat zijn om het gewenste resultaat te bewerkstelligen.

* De **Wet van Overeenstemming** zorgt ervoor dat elk kleinste stofje de eigenschappen van het totaal in zich draagt. Alles is hierdoor verbonden met elkaar. Bewustzijn is energie en energie is bewustzijn. Bewustzijn is de lijm van de gehele Kosmos.

* De **Wet van Oorzaak en Gevolg** zorgt ervoor dat elke oorzaak een gevolg heeft, en elk gevolg een oorzaak. Toeval bestaat daarbij niet. Toeval is niets anders dan onbegrepen dynamiek.

* De **Wet van Karma** zorgt ervoor dat alles wat we anderen geven, vroeg of laat ook aan ons wordt gegeven. Omwille van onze Vrije Wil mogen wij in dit leven doen en laten wat ons goed dunkt. We kunnen ons echter nooit onttrekken aan de vruchten van dit gedrag, dankzij deze Wet van Karma.

Ben van der Velden

Voeding supplement

Waar staat deze rubriek **Voeding Supplement** voor?

Een **voedingssupplement** is een voedingsmiddel dat bedoeld is als aanvulling op de "normale" voeding. Het is, volgens de wet, een geconcentreerde bron van één of meerdere vitamines, mineralen of andere nutriënten met een voedingskundig of fysiologisch effect. Meestal worden voedingssupplementen met het doel van gezondheidsbevordering gebruikt, deze werking is echter niet altijd wetenschappelijk bewezen.

Wat goed is voor de één hoeft niet voor de ander of voor jou te gelden. Ga op zelf onderzoek uit en ervaar of deze informatie iets toevoegt aan je welzijn en gezondheid.

Les 51 Hondсроos – Wilde Roos

Hondсроos – Rosa Canina



Hondсроos is een wilde roos en groeit oorspronkelijk in Nederland, België, Engeland en Luxemburg aan de rand van bossen.

Hondсроos houdt van een beetje zon en vanaf mei, juni bloeit het. De meeldraden van de bloemen zijn lang en vol stuifmeel dat vaak op het blad terecht komt. De struik heeft grote doornen en zorgt dat dieren op een afstand blijven.

De roos hoort bij de rozenfamilie thuis.

Bij het cultiveren van gewone rozen wordt deze wilde roos als basis gebruikt om te enten.

Hierbij bindt men een roos aan tak van wilde roos, om zo nieuwe gecultiveerde rozen te maken.

De Romeinse schrijver Plinius de Oudere beweerde dat de Hondсроos werkzaam is tegen hondenbeten en hondsdolheid. Canina is de naam voor hond. Of deze werkelijk voor hondenbeten gebruikt werd wordt in twijfel gebracht. Toch geeft de naam aan dat de roos iets met honden heeft.

De *rozenblaadjes*, groene *blaadjes* en de *rozenbottels* kunnen gebruikt worden.

De *bottels* van deze roos kan men eten. Het bevat veel vitamine C. De zaadjes worden dan verwijderd en meestal worden deze vruchten tot jam gemaakt. Verwerk je de zaden, dan kan de jam vurig en bitter zijn. Omdat de zaadjes kleine haartjes heeft, worden deze vaker gebruikt als jeukzaad, want ze kriebelen bij aanraking.

Van gedroogde *rozenbottels* kan thee worden gemaakt net als van de zaadjes.

De *rozen* worden gebruikt voor vermoeidheid, vitaminegebrek, voorjaarskuren, herstel van operatie, jeugdig blijven, het ondersteunt vrouwen tijdens de zwangerschap, bij het zogen en het geven van borstvoeding. Het helpt kinderen in de groei en kan bloedarmoede tegen gaan. Het is goed bij tandvleesontsteking, bloedend tandvlees en spruw. Het helpt tegen scheurbuik.

De *zaadjes* werken vochtafdrijvend en is goed voor de nieren.

Nicholas Culpeper, een Engelse herborist beschreef in zijn boeken dat je voor ontstoken ogen brood kon deppen in *rozenwater* en dit op de ogen kon leggen om ontsteking en brandende ogen tegen te gaan.



Maag en menstruatie krampen kunnen verminderen door gebruik van de hondsroos.
De hondsroos wordt gebruikt bij hartzaken en artrose. Het geeft verlichting bij griep, verkoudheid, spijsverteringsproblemen en luchtwegen, het geeft de mens ruimte om te ademen.

De rozenbottels bevatten mineralen en vitamine, hiervan werd in de 40e jaren rozenbottelsiroop gemaakt. De Roosvicee is daar een voorbeeld van.

Als Energie

Deze wilde roos kan mensen helpen om weer in balans te komen. Vanuit het hart te leven en de passie te volgen. Het kan de gemoedstoestand positief beïnvloeden en zorgen dat er weer levensenergie is om de dingen aan te trekken.

Probeer het avontuur aan te trekken en in het leven te staan. Alles wat je vooruit schuift naar morgen, zorgt dat je vandaag niet leeft.

Ik ben verantwoordelijk voor wat ik zelf van het leven maak.

Verhaal

Ik sprak met een vrouw die wilde weten welke kruiden bij haar hoorde en zag eigenlijk gelijk een wilde hondsroos bij haar buik.

Het leek daarbij alsof de wind voorbij trok en het rook naar de heerlijkste rozengeur.

Haar buik kwam in beweging en de energie rondom haar buik werd actief beïnvloed door de gedachte aan dit kruid.

Ze vertelde me dat ze al de bachbloesems van deze kruid gebruikte om harmonie in zichzelf te vinden. Haar gezicht veranderde en er kwam meer leven in haar lichaam. Zo gebeurt het vaker met de gesprekken die ik mensen heb, plotseling worden ze naar de bloem toe getrokken en veranderen ze in energie en interesse.

Meditatie

Als ik de bloembladeren van de hondsroos pluk ruiken mijn handen intensief naar rozen. Dit is zo prachtig.. Het maakt mijn huis levend en sprenkelend en het is heerlijk om dit te ervaren.

De hondsroos heeft een link naar wind en kan de lucht positief in beweging brengen.

Vanuit Avalon komt een godin mijn kant op en geeft mij een wilde roos.

Het is de vrouwe van de wind en zorgt hierbij dat alles in beweging komt.

De wilde roos raakt mij diep en zorgt dat ik een stuk vertrouwen krijg. Het helpt mij om de pijn los te laten.

Ik realiseer me dat er veel mogelijk is en dat ik de regie heb over mijn leven, als ik mijn denken maar richt op avontuur en mogelijkheden zullen ze ook ontstaan.

Ik dank de vrouwe van de wind voor deze positieve energie.



Maak een rozenbotteldrank

Rozenbottelthee (om nieren te stimuleren en voorkomen van nier stoornissen):

250 ml heet water op 1 theelepel gedroogde en kleingemaakte rozenbottels. 8-10 minuten laten trekken. Thee door doek of zeer fijne zeef halen i.v.m achtergebleven haartjes.

Rozenbottellexier (bij bronchitis): 200 gram rozenbottels koken met 100 g honing een kwartier in 1 liter water. Schuim telkens afscheppen. Afgieten door een doek en heet in (gesteriliseerde) flesjes doen. Dagelijks 2-3 borrelglasjes drinken. Aangebroken flesjes blijven in de koelkast nog een paar dagen goed.

Opdrachten

Pluk wat wilde rozen, ze zijn vaker in plantsoenen te vinden en hun bloemen bloeien de hele zomer door.

Kneus de blaadjes en doe deze in een potje met maïsolie. Maak er rozenolie van door de rozen met maïsolie te vermengen.

Schud elke dag deze olie en na 3 weken kan je de roosjes afzeven.

-Smeer de olie intuïtief op bepaalde punten van het lichaam.

-Kijk eens waar je de olie op doet en ervaar wat het met je doet.

-Waar zal jij hondsroos voor gebruiken? Benoem eens emotionele ervaring waarbij je gebruik kan maken van de hondsroos.

Bron:

<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/>

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

Lesprogramma van Marja Hoefsmit – Kruidje - wordt gratis aangeboden – graag verspreiden 2014

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

Meld je aan via kruidje@gmail.com

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

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

Je kunt de voorgaande lessen ook als verzameling (meer dan 200 bladzijdes) kopen voor €3,25

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

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

Gemaakt 2014 en copyright Marja Hoefsmit – www.ayourtha.nl

Recepten:

Jam (eetlustopwekkend):

Van 1 kilo bottels de kroontjes verwijderen en wassen. Vruchten in een pan doen met zoveel water dat ze net onder staan en aan de kook brengen. Halfuur laten koken totdat ze zacht zijn. Zeef de bottels door een fijne zeef en voeg 600 gram geleisuiker, het sap van 1 citroen, een theelepel kaneel en 1 geplette kruidnagel toe. Breng het al roerend aan de kook en laat 5 minuten doorkoken. Doe zo snel mogelijk de jam in de schone potten. Sluit de potten af en laat ze op hun kop afkoelen.

Rozenbottelthee (om nieren te stimuleren bij nierstoornissen en preventie daarvan):

250 ml heet water op 1 theelepel gedroogde en kleingemaakte rozenbottels. 8-10 minuten laten trekken. Thee door doek of zeer fijne zeef halen i.v.m achtergebleven haartjes.

Rozenbottelelixier (bij bronchitis): 200 gram rozenbottels koken met 100 g honing een kwartier in 1 liter water. Schuim telkens afscheppen. Afgieten door een doek en heet in (gesteriliseerde) flesjes doen. Dagelijks 2-3 borrelglasjes drinken. Aangebroken flesjes blijven in de koelkast nog een paar dagen goed.

Siroop (als vitaminestoot): Was een half pond rozenbottels, druk ze plat en doe ze in een pan met een halve liter water. Laat de rozenbottels 20 minuten zachtjes koken. Giet ze af door een doek en vang het water op in een maatbeker. Voeg evenveel suiker toe. Kook het sap met de suiker nog ruim 10 minuten, giet het in (gesteriliseerde) flesjes. Dagelijks 2 theelepels, of leng het aan als ranja. Ook heerlijk als saus over (kinder)toetjes.

2015 Jaar van de bodem

Komend jaar, 2015, is het Internationale Jaar van de Bodem.
Wil jij komend jaar een evenement organiseren, of daar bij helpen?

De website [Help Humus](#) van [Down2Earth](#) is on-line!
Je kunt je steun betuigen en zo Humus de grond in helpen!

Met gevoel voor humus,
Marc Siepman

10 geboden voor Zelfliefde

1. Ik ben die ik ben.
Met dit lichaam en met deze geest moet ik het doen.
Dit is alles wat ik heb.
Ik kan niet meer ruilen.
Dit is blijkbaar precies zoals ik moet zijn; zonder mij, zoals ik op dit moment ben, was de schepping niet volledig.
Ik houd op mezelf verwijten te maken voor dingen die ik (nog) niet kan.
2. Ik hoef niet perfect te zijn.
Ik hoef niet te kunnen wat ik niet kan .
Perfectie is stilstand en stilstand is dood.
Ik leef dus ik maak fouten.
Ik mag ook fouten maken.
Van fouten leer ik.
Sterker nog: ik ben perfect, juist omdat ik de fouten maak die ik maak!
Zo houd ik de evolutie op gang.
3. Ik krijg precies wat ik nodig heb.
Alles helpt mij om mijn opdracht op aarde te vervullen- ook de tegenslagen en de ziekte, de vijanden en de ruzies, de verloren liefdes en de gebroken harten.
Als ik dat nu niet zie , zal ik het later wel kunnen zien.
Ik besef bij elk moeilijk moment, dat alles nog veel erger had kunnen zijn.
4. Ik hoef alleen maar volstrekt eerlijk naar mezelf te zijn.
Soms moet ik selectief met de waarheid omgaan.
Totale eerlijkheid naar andere mensen is niet altijd liefdevol, integendeel.
En soms moet ik mezelf beschermen, dat is nu eenmaal zo in deze wereld.
Als ik maar niet lieg tegen mezelf; als ik maar weet wat ik doe en waarom.
5. Ik kan het nooit de hele wereld naar de zin maken.
Wat de één goedvindt, vindt de ander waardeloos.
Er zal altijd iemand zijn die mij bekritiseert; er zal altijd iemand zijn die mij bewondert.
Ik moet maar gewoon doen wat ik voel dat ik moet doen.

6. Ik houd mijn aandacht in het nu.

Oude koeien horen in de sloot.

Alles is gebeurd omdat het moest gebeuren, het heeft geen zin er over te piekeren.

Ook vage fantasieën over de toekomst verspillen energie.

NU is verreweg het boeiendste, interessantste moment van mijn leven, want alleen NU gebeurt er echt, in vlees en bloed, wat er gebeurt!

Gebruik maken van mijn geheugen en het opdiepen van nuttige herinneringen, best maar ik ga niet zeuren.

7. Ik houd mijn aandacht hier.

Hier is mijn lichaam , dus hier ben ik .

Hier is de belangrijkste plek op aarde !

Alleen hier kan ik werkelijk zien , ruiken , horen , voelen , proeven- hier klopt mijn hart, hier haal ik adem, hier voel ik mijn spieren onder mijn vel.

Ik ga niet zweven, geen twee dingen te gelijk doen met mijn geest, want dan doe ik er minstens eentje half.

Ik ga me niet nodeloos druk maken over de eventuele gevoelens en gedachten van andere mensen over mij elders.

Ik ben hier .

8. Iedereen mag van mij genieten op zijn/ haar eigen wijze.

Ik ben hier nodig.

Anderen leren van mij , ik leer van anderen.

Maar hoe , dat weet ik niet altijd en dat hoef ik ook niet te weten.

Ik laat iedereen zijn/haar oordeel over mij; positief of negatief.

Ik mag genieten van complimenten.

Ik kan ook kritiek incasseren.

En ik hoef niet elk beeld van een ander over mij te corrigeren.

9. Ik hoef niet bang te zijn.

Ik houd mijn angsten kritisch tegen het licht.

Lijdt een mens niet het meest onder het lijden dat hij vreest ?

Ik wacht rustig af en ik bereid me voor, maar ik ga niet fantaseren over alle vreselijke dingen die eventueel ooit zouden kunnen gebeuren.

Dat vind ik zonde van de tijd.

We zien wel!

Als alles goed gaat , heb ik gelukkig niet vergeefs geleden.

En als er wel iets akelig gebeurt, heb ik tenminste niet vooraf geleden.

10. Ik houd ontzettend veel van mezelf.

Daarom kan ik ook van andere mensen houden.

Net zoals ik houd van dieren, planten , bomen, rotsen.

En alles houd van mij.

De stoel waarop ik zit , houd van mij.

Het tijdschrift dat ik in mijn handen heb, houdt van mij.

De zon bemint mij, de maan ook.

Alles is Liefde en ik ben er een deeltje van."

Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes

Reportage

<http://www.npo.nl/vpro-tegenlicht/> Ruim een jaar geleden lieten de makers van Tegenlicht in 'Groen Goud' zien dat het vergroenen van woestijnen heel goed mogelijk is. Zij volgden de Amerikaans-Chinese cameraman/geoloog John D. Liu.

Mooi

<http://worldunity.me/> gelukkige 69 jaar oude dame maakt al 15 jaar geen gebruik-meer van geld

<https://www.youtube.com/> imEnough - All-female band, The Mrs., changes the way women look in the mirror

Tips

<http://www.ranjana.nl/> Van strijd naar vrijheid in jezelf met praktisch 7 stappenplan

<http://www.heksenkruid.info/e-book/> E-book Kruiden en Magie

<https://www.nudge.nl/> RotterZwam Growkit Thuis oesterzwammen kweken op koffiedik

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

De OPSTEKER

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

Tuin van Overvloed is een onderdeel van Stichting Overvloed in Den Helder. In deze Falgatuin komt een groentetuin en pluktuin, een ontmoetingsplaats. Dit is een samenwerking met een aantal vrijwillige buurtbewoners en het Leger Des Heils dat met een aantal jongere een halve dag in de week een deel van het onderhoud op zich neemt. Het gaat om een groep jongeren die begeleiding krijgen tot ze op eigen benen kunnen staan. Een mooi gecombineerd initiatief.

Wonen in Overvloed

Een lieve vriendin, woont in haar passie. Ze is dol op hergebruik van mooie oude spullen, koopt deze, gebruikt deze naast dat ze deze in haar eigen huis etaleert. Hier is alles te koop, ze woont in een eigen gecreëerde winkel. Zo beschouwt is er geen eigendom alleen het besef dat alles een heel leven achter zich heeft, het hiervoor dankbaar mogen zijn en genieten van de schoonheid. Ze leeft in een ultieme vorm van loslaten en vertrouwen dat wat je nodig hebt er is. Het is het laten stromen van energieën zowel letterlijk als figuurlijk.

Ze is een voorbeeld van als je iets wilt dat je dit in het klein kunt bereiken en je de gedachten alleen maar hoeft los te laten dat je van iets of iemand afhankelijk bent.

Leef je droom!@

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 voorgedaan 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 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](#)

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

Maria Magdalena, Jezus en Maria maken de mensheid attent op de vijf stadia van bewustzijnsontwikkeling van het innerlijk.

Maria Magdalena, Jezus en Maria: "Misschien is het jullie opgevallen dat jullie in de maatschappij getraind worden om rollen te spelen. Dit is een Goddelijk spel. Denk aan rollen als vader, moeder, kind, werknemer, werkgever, artiest of bedelaar. Of koesteren jullie capaciteiten of beperkingen in de sfeer van 'ik ben intelligent, mooi, de moeite waard' of 'ik tel niet mee, ik ben dom, ze moeten mij altijd hebben', enzovoort. Van kinds af aan worden jullie voorbereid en gevormd om aan bepaalde verwachtingen te kunnen voldoen. Jullie zijn geprogrammeerd om onder verschillende omstandigheden bepaalde rollen aan te nemen. Jullie proberen in de verschillende rollen die jullie spelen toch zoveel mogelijk jezelf en authentiek te zijn. Dat lukt amper, want jullie verliezen je vaak in de aangenomen rol, jullie identificeren je er te sterk mee, zodat jullie je niet meer realiseren dat het slechts een rol betreft. Het gevolg is dat mensen vaak op twee niveaus functioneren. Het niveau van het uiterlijk en het niveau van het innerlijk."

We zijn allemaal spirituele onderzoekers

Maria Magdalena, Jezus en Maria: "We willen het nu hebben over het innerlijke niveau, dat wat werkelijk in jullie leeft. Wat is de essentie van het hier op Aarde zijn voor ieder individu? Eigenlijk zijn we allemaal spirituele onderzoekers. Iedereen heeft een eigen zoektocht en een duidelijke reden om hier op Aarde te zijn. Jullie hebben dan ook verschillende soorten verbindingen met het innerlijke proces. Sommigen hebben onbewust verbinding met het innerlijk. Voor anderen werkt het wel al wat bewuster, maar zij durven er nog niet op te vertrouwen. Anderen vertrouwen er af en toe wel op en af en toe niet. Een andere groep vertrouwt wel volledig op de roeping van het eigen hart, van het innerlijke proces en baseert het uiterlijke leven hierop. Zij hebben innerlijk leven en uitwendige manifestatie in het leven van alledag in behoorlijke mate geïntegreerd. Een wat kleinere groep volgt volledig het eigen hart en deelt dat met anderen."

In welk van de vijf stadia bevind jij je?

Maria Magdalena, Jezus en Maria: "Er is een groeiproces van het eerste tot het vijfde stadium. Voor iedereen geldt: probeer aan te voelen in welk stadium van ontwikkeling je je bevindt. Je kunt je afvragen of je in dit proces geïnspireerd wilt worden. Als je 'ja' antwoordt, is wat nu volgt voor jou van belang. Door je te realiseren in welke stadium je verkeert, kan je bewuster naar jezelf kijken. Dit boek inspireert je verder op dit pad. We geven een korte beschrijving hoe het voelt om in elk van deze verschillende stadia te verkeren."

Stadium 1

Je bent je niet bewust van je zoektocht op Aarde en je hebt het gevoel dat je iets mist. Dat er iets is dat heel essentieel is, maar dat je dat ontgaat. Je voelt een soort leegte in jezelf. De vervulling die je in uiterlijke zaken vindt is maar tijdelijk. Er is een onderliggend verdriet. Het gevoel van leegte en verdriet brengen je naar stadium 2.

Stadium 2

In dit stadium ben je bewust geworden dat er meer is dan het uiterlijke leven. Maar het voelt heel confronterend om naar de stem van je hart te luisteren. Je hebt het gevoel dat als je werkelijk naar die stem zou luisteren dat veranderingen in het uiterlijke leven teweegbrengt en dat durf je nog niet aan. Er ontstaat een bepaalde vorm van spanning tussen het weten en het niet willen weten. Deze spanning brengt je naar stadium 3.

Stadium 3

Je kunt niet langer de stem van je eigen hart ontkennen en begint je bewust te worden van het verdriet en het lege gevoel die deze ontkenning met zich meebrengt. Je beslist om het te proberen en volgt dan af en toe de stem van je hart. Dat geeft vervulling, maar de confrontatie wordt steeds sterker met de aspecten van je eigen leven waar je je hart juist niet volgt. De zuiverheid van je hart begint in je eigen leven door te dringen. Dat brengt je naar stadium 4.

Stadium 4

Je bent je bewust geworden van het feit dat de stem van je hart de enige ware bron is. Je geeft je over aan een leven vanuit je hart met alle consequenties van dien. Dit is een transformerende fase. Overgave en vertrouwen zijn in dit stadium de essentiële begrippen. Je begint de essentie van het leven te ontdekken. Dit niveau geeft toegang tot hogere bewustzijnstoestanden. Het is een natuurlijke ontwikkeling die je naar stadium 5 brengt.

Stadium 5

Dit is het niveau van broeder- en zusterschap. Wat je ontdekt wil je met anderen delen. Je wilt anderen inspireren om naar hun eigen hart te gaan luisteren. Je beseft dat je eigen proces ook een spiegel is van processen van andere mensen. Je wordt opener om jezelf ook te kunnen verbinden op een collectief niveau. Het delen van het proces van je eigen hart vormt dan een weg naar eenheid.

bron: <http://www.openbaringen.com/>

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

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

Wij organiseren verschillende activiteiten met de mogelijkheid elkaar te ontmoeten.

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 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.

