



# AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand oktober 2014

Spreuk van de maand:

**Het probleem is vaak niet het gebrek aan nieuwe ideeën, maar het loslaten van oude inzichten**

\*\*\*\*\*

*Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwskrant*

\*\*\*\*\*

*Er is veel informatie over bewust worden. Om jou als beginner niet te overladen maar ook voor jou als lezer, meer op de hoogte van allerlei theorieën, willen we beide van informatie kunnen voorzien. [Dit deel wat je apart kunt aanklikken](#) is een extra deel in de nieuwskrant en kun je op **eigen verantwoording** lezen. Wij geven informatie door en het is aan jou om hier je eigen gedachte over te laten gaan en je **eigen keuze** te maken.*

**Haal uit de nieuwskrant wat goed is en past bij jou.**

\*\*\*\*\*

**In deze nieuwskrant** kun je de volgende artikelen lezen:

**Allerlei activiteiten:**

[een link](#) - 26 oktober Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach

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

[een link](#) - Gezond Verstand Avonden

**Verzamelde nieuwsberichten:**

[een link](#) - Oproep realiseren van bewustzijn's route binnen Bed & Breakfast

[een link](#) - Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?  
Vanuit alles één

[een link](#) - Uit balans, je tijdelijke raadgever  
Zo binnen zo buiten

[een link](#) - Gladde zenuwen met Amber; door Karin Breugelmans

**Voeding Sup-lement..**

[een link](#) - Les 50- Dovenetel

[een link](#) - De geschiedenis over Arganolie

**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 26 oktober.**

Kijk op de website

[www.marceloosterbeek.nl](http://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.*

\*\*\*\*\*

*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!](#)**

**Workshop Spiegelbeeld: "Wat vertelt je kind over jouw leven?"  
door Sandra Nieuwenhuis**

Datum: **donderdagavond op 9- 23 en 30 oktober**

Aanvang: **19:15 uur – 21:00 uur**

Kosten: **Kosten 50,-voor de workshop, incl koffie/thee en uitwerking vraagstuk**

Locatie: **Balistraat 68 Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Communicatie met dieren  
door Ineke Brinkman**

Datum: **12 oktober**

Kosten: **€ 90,00 incl. werkmap, koffie/ thee, versnaperingen**

Locatie: **Starnmeerdijk 1,1488 AG Starnmeer**

[www.communicatiemetdieren.com](http://www.communicatiemetdieren.com)

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Droomcursus  
door Paul van der Wal en Marry Oltmans**

Datum: **20 en 27 oktober, en 3 en 10 november**

Kosten: **€ 45,-**

Locatie: **Den Helder**

[www.heeldemensinbeeld.nl](http://www.heeldemensinbeeld.nl)

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Ontdek de verborgen kracht van kleur  
door Agnes Zaal**

Datum: **26 oktober**

Kosten: **€ 125,- inclusief koffie/thee, biologische lunch -inclusief goodiebag met naslagwerk, attentie en een kortingsbon voor professioneel kleur- en interieuradvies aan huis**

Locatie: **Buitencentrum Schoorlse Duinen in Schoorl**

[www.anotherdayinparadise.nl](http://www.anotherdayinparadise.nl)

[Klik hier voor meer informatie](#) en de actiecode bij twee deelnemers!

**Agenda najaar 2014 Innergiek  
door Johannet van Hasz**

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

[www.innergiek.nl](http://www.innergiek.nl)

**Praktisch omgaan met hoogsensitiviteit**

**Datum:** 18 oktober 2014

**Tijd:** 10.00 tot 16.30 uur

**Kosten:** € 100 incl. syllabus, thee

[Klik hier voor meer informatie](#)

**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**

**Basiscursus Aromatherapie**

**Datum: zaterdag 25 oktober + 1 november 2014**

**Aanvang: 9.30-13.00uur**

**Kosten: € 115,-**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**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](#)

**Zelf parfum maken**

**Datum: donderdag 9 oktober 2014**

**Aanvang: 19.30-21.30 uur**

**Kosten: € 29,50**

[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, op locatie is ook mogelijk (in NH)**

**Spirituele Aromatherapie**

**Datum: maandag 6 oktober 2014**

**Aanvang: 19.00-22.00 uur**

**Kosten: € 39,50**

[Klik hier voor meer informatie](#)

*Past jouw activiteit binnen ons concept, dan plaatsen wij deze kosteloos in onze agenda.  
Stuur een mail en geef dan duidelijk aan dat je van deze mogelijkheid gebruik wilt maken.  
Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen.*

Stuur deze mail naar: [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)  
Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze één op één kan worden overgenomen in de agenda.  
En heel belangrijk: zorg dat de informatie voor de nieuwskrant is aangeleverd voor de 25-ste van de maand.

\*\*\*\*\*

## **Overzicht Gezond Verstand Avonden**

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

\*\*\*\*\*

## *Verzamelde nieuwsberichten*

\*\*\*\*\*

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

*Wil je meedoen aan een bewustzijn's route waar verschillende Bed and Breakfast adressen zich bij hebben aangesloten, laat het ons weten.  
We zijn opzoek naar eigenaren van Bed and Breakfast die dit concept willen uitdragen en zich willen aansluiten.*

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

### **Vanuit alles één**

Ik ben een zelfonderzoeker en ben nu vooral bezig om vanuit heelheid te denken. Alles is één, zo kan het voelen maar is dat ook zo? Vanuit eenheid gezien is er geen liefde, is er geen haat omdat beide dezelfde oorsprong hebben.

Ik zal proberen het zo te omschrijven dat het vanuit het denken te begrijpen is.

Wanneer je liefde voor jezelf voelt, kun je liefde naar anderen uitstralen. Maar het kan zijn dat deze zelfliefde zo groot is dat deze omslaat van haat naar andere mensen. Omgekeerd geldt hetzelfde, wanneer je geen zelfliefde voelt kun je een ander zo bewonderen dat je de liefde op de wereld buiten jezelf projecteert maar ook kun je door het ontbreken van een gevoel van

zelfliefde boos zijn op de buitenwereld en deze gaan haten.

Door te beseffen dat alles één is en is wat is, het alleen onze gedachten zijn over een gevoel of beleving maakt dat wij oordelen. Dit betekent dat we altijd keuzes maken uit twee dingen, kiezen we voor het één laten we het ander. Wanneer we beseffen dat beide mogelijkheden dezelfde uitwerking kunnen hebben (zie boven), maakt dat er geen goed en fout is alleen, het zijn.

Wanneer we ergens een oordeel aan hangen en we dit bewust zijn, kunnen we tot inzicht komen dat we door beide vormen leren. Het is maar net hoe wij het zelf interpreteren.

Ook ik ben lerende en trap nog regelmatig in de valkuil van het gevoel met bijhorend emotie, waar ik dan in lijk te verdrinken. Dit zijn achteraf vaak de mooiste inzichten die ik hieruit leer. Mijn valkuil is helder zien wat speelt bij een ander. Wanneer dit privé voorkomt is dit dichtbij is er een innerlijke strijd.

Het gevecht ontstaat door ontkenning, wanneer ik besef dat dat wat er speelt er mag zijn, verdwijnt de innerlijke emotie. Het ontkennen, duurt de ene keer korter dan de andere keer. En ben ik, achteraf dan, dit proces dankbaar om te ervaren dat ik de oplossing ben om er vervolgens sterker uit te komen. Nu lijk ik in een golf te zitten waarbij dit steeds gemakkelijker lijkt te worden.

Dit is wat mij een denker maakt en kan tegelijkertijd ook diep genieten van de kleine dingen in het leven.

Voor mij is liefde de energievorm van de algehele eenheid, het alles omvattende. Liefde kent geen oordeel of afgescheidenheid, liefde is de eenheid voor alles is wat is. Dankbaar zijn is liefde.

Dankbaar zijn voor het één is een vorm van afgescheidenheid. Dankbaar zijn voor het goede is maar een deel van dankbaarheid, dankbaar zijn kan niet zonder het goede of minder goede. Zonder het één kunnen we niet beseffen wat het andere is. Vaak weten we wat het één is nadat we het andere hebben ontmoet.

Dankbaar zijn voor is wat is, is groei om dichterbij onszelf te komen en één te zijn met al wat is, het grootse wat alles omvat.

Het één te willen uitbannen, heeft geen zin, dat vergroot de innerlijke strijd.

Maar ook: Wat goed is voor de één, hoeft dit niet te zijn voor de ander.

En zo bezien zijn er waarschijnlijk meer raakvlakken dan we ogenschijnlijk denken.

Je kunt leren de energie die bij je past bij ieder mens op te wekken. Wanneer je gemeenschappelijke punten deelt, wordt het interessanter om meer punten te ontdekken. Dit geldt ook omgekeerd. Wanneer je minder gemeenschappelijke punten deelt, is het gemakkelijker om meer te ontdekken hoe verschillend je bent, dit kun je positief gaan interpreteren of negatief. Het is maar net welke energievorm je aantrekt, je kunt dit zo gaan ombuigen naar een energievorm waar jij je prettig bij voelt.

Dit bewust, ga ik als ik me niet prettig voel hiermee aan de slag: welke gedachte maakt dat ik dit voel? Want de oplossing ligt niet bij de ander maar draag ik bij me.

Kan ik dit gevoel iets van mezelf laten zijn en de ander de ander laten hoe hij/zij op dat moment is?

Dit oefenen bij een grote groep of juist in een klein gezelschap, blijft leerzaam.

Ik vind het interessant om erachter te komen waar bepaalde oordelen in mijzelf vandaan komen.

*Dus als ik iemand ontmoet, signaleren als ik mij getriggerd voel, dit gevoel te laten zijn om het te elimineren. Vervolgens kan ik mijn aandacht beter op de persoon richten en buig de energie om naar wat wenselijk is.*

Hoe leuk is het om ook in een enkeling de mens te zien die door de omgeving vaak niet tot hun recht lijken komen. En dan ben jij daar mooi mens, om mij dat in te laten zien. Dank je wel.

Ik blijf lerend, hoe interessant is dat!

\*\*\*\*\*

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

Ben je klaar om te luisteren naar 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*.

## **Zo binnen zo buiten**

Wachten voor de trein, de laatste trein, een geveld boom, hoe symbolisch staan deze signalen voor wat er letterlijk en figuurlijk om me heen gebeurt? Een afscheid in een kerk, en daar fladdert een vlinder, de zonnestralen op de kist. En nee, het voelt niet verdrietig het is mooi en goed zo, het is wel zeer emotioneel, ik ben geraakt, geraakt door deze familie met hun verhaal.

En dan vraag ik me af, het leven hoe tegenstrijdig soms, waarom en wie ben ik als I am wat I am?

Ben ik klaar met dit leven als ik mezelf heb doorgrond, en alles kan loslaten en laten zijn voor wat het is? Het leven zal dan immers doorgaan, maar dan zonder mij.

Hoe sta ik nu in het proces? Ik ben nog niet klaar en wil me graag verbinden met gelijken en met hen samenleven, maar besef: hiervoor is meer balans nodig en dat voelt als mijn doel. Meer balans in de buitenwereld, en dus in mij?

Wat is hiervoor in de buitenwereld nodig?

We mogen meer eigen verantwoordelijkheid nemen en opkomen voor onze vrijheid, waar we ons nu laten leiden door anderen, onze meerdere.

Naast het huidige is wat is, kunnen we met gelijkdenkenden een nieuwe stroom creëren waar de mens centraal staat, zodat er meer in balans komt zowel van binnen als van buiten.

Ik vraag me dan af: Kun je je verbinden met gelijken en ook je eigenheid bewaren? Of lijkt het nieuwe wat zich nog zal gaan vormen dan veel op hetgeen er nu is en pas je je dan om andere redenen aan, waardoor het gevoel kan ontstaan dat je eigenheid verloren gaat?

Misschien zijn oud en nieuw in basis meer gelijk dan we denken, en willen we hetzelfde maar is alleen de uitvoering verschillend.

Is het de angst die ons doet strijden of is het een angst die ons tegenhoudt?

Misschien is het alleen nodig dat we gaan opstaan voor Leven om meer in balans te komen.

Als dit in alle lagen van de bevolking wordt doorgevoerd, te beginnen bij de Overheid en Voedingsindustrie, kunnen we al tot een ideale leefgemeenschap komen.

Deze verandering kan in een stroomversnelling komen als meer mensen bewust worden dat gezondheid, maar ook het leven, niet te koop is. Anders gezegd we worden nu, zie het zwart wit, in de vorm van een salaris, (om)gekocht. Normen en waarden lijken in bepaalde werksituaties weg te vallen om de werkplek te kunnen behouden. Dan vraag ik mij af, in hoeverre de werknemers van een bedrijf, wat een niet deugdelijke dienst of product maakt of uitvoert, op de hoogte is. Komt hun innerlijk niet in opstand en hoe lang houden ze het dan vol?

Als we kijken naar de reclame wereld: *reclame houdt eigenlijk in iets mooier maken dan het in werkelijkheid is*, zien we dat het voor hen is toegestaan om het deel wat een deel van de waarheid is, te vergroten, op te blazen en als algehele waarheid neer te zetten. Bij dit proces gaat men over lijken, gaat het om de grote getallen.

Het deel wat verzwegen wordt, is vaak groter, en zo niet belangrijker om te weten om als consument bewust voor een product te kunnen kiezen.

Tegelijkertijd denk ik dan, er zijn toch ook consumenten onder deze werknemers, slapen zij

dan???

Wanneer bij een bedrijf met vers voedsel er zaken anders zijn dan wat er wordt verkondigd, wordt alles tot in de bodem uitgezocht. Als bedrijf kun je nagaan waar je producten en grondstoffen vandaan komen en is veelal gebaseerd op vertrouwen. Uit partijen worden monsters genomen, niet alles kan gecontroleerd worden. Of wel: wie controleert de controleur??

Als bij het bedrijf niet bekend is dat een grondstof ondeugdelijk is, kun jij daar als goed bedoeld bedrijf niet verantwoordelijk voor worden gesteld. Door één zo'n negatieve publicatie kan een bedrijf een groot deel van zijn klanten kwijt raken of erger nog, failliet gaan. Een bericht over een bedrijf of persoon blijft vaak lang bij de consument hangen, er wordt vaak niet gekeken naar de oorzaak.

Maar de reclame industrie kan reclame maken over niet deugdelijke producten, en dit lijkt geoorloofd.

Er is een opkomende onrust, bedrijven krijgen te maken met bezuinigingen waardoor meer werk door een kleinere groep mensen wordt uitgevoerd, dit wordt op den duur onwerkbaar. De sombere onder ons zien dat de mensen letterlijk en figuurlijk steeds vaker ziek worden. En de aarde wordt steeds kwetsbaarder.

Zelfs in de politiek wordt dit opgepikt onder het mom 'Opkomst Robot biedt ook kansen' door minister Asscher.

<http://www.rijksoverheid.nl>

Wat wil dit zeggen? Zijn er in de toekomst nog minder arbeidsplaatsen beschikbaar?

Met deze ontwikkeling kunnen we twee kanten uit. Deze ontwikkeling is niet meer te stoppen. Wanneer we ertegen vechten, vechten we tegen onszelf.

Wel is het belangrijk de ontwikkeling op de voet te volgen. Want met de komst van nieuwe technologieën vanaf de tweede wereld oorlog, is het ons niet gelukt om de tijd die vrij is gekomen door de machines/apparaten, goed in te vullen. Kijk hoe gemakkelijk het huishouden is geworden, maar hoe druk wij het hebben in ons dagelijkse leven.

Sterker nog, wij zijn door het geldsysteem uitgebuit en om te kunnen blijven wonen, worden vaak beide partners gedwongen om buitenshuis te gaan werken met als gevolg daarvan worden kinderen naar creches en kinderopvang gebracht. De tijd die dus vrij is gekomen, is door de overheid ingevuld. Zij bepaalt voor ons wanneer wij mogen stoppen met werken. Wanneer we dit bewust zijn en beseffen dat met de komst van de robots dit ons meer vrije tijd kan opleveren, is het van belang het proces te volgen wat de gevolgen hiervan kunnen zijn voor ons persoonlijke leven.

Wanneer we dit proces vanaf de zijlijn volgen en dus niet mee praten en denken, kan deze ontwikkeling ten nadele van ons gaan werken.

Wanneer we zonder meer meegaan, opgeven te voelen en niet meer zelf gaan nadenken, waarbij onze emoties meer afvlakken zullen wij meer en meer als robot gaan fungeren in een menselijk lichaam waarnaast robots ontwikkeld worden met een meer menselijke karakter in een mechanisch lichaam. Aan dit punt wordt nog geen aandacht aan besteedt. Dit lijkt mij behalve dat er wel aandacht wordt geschonken aan angst voor verandering, al dan niet reëel, een punt wat besproken moet worden.

Ik zie al deze veranderingen en berichtgevingen als een voorbode van een kantelpunt. Het moet eerst doorslaan om ruimte vrij te maken voor verandering. Het goede nieuws is dat we dit nu kunnen realiseren, we zijn er zelf bij.

Het verlies van banen, kan maken dat we op een andere manier naar werk gaan kijken. Er wordt gesproken over een basisloon. Wanneer dit samenvalt biedt het mogelijkheden om meer vrije tijd te genereren waarin we ons meer kunnen ontplooiën.

Als wij innerlijke in balans kunnen komen en dit verenigen met hoe we naar de buitenwereld kijken, handelen wij vanuit balans, scheppen we onze eigen hemel, De hemel op aarde.



\*\*\*\*\*

## Glade zenuwen met Amber



De harsachtige, oranje-geel tot bruin gekleurde etherische olie Amber, wordt gewonnen van de Amber boom, en heeft een balsemieke, zoetige, vanilleachtige geur.

[Amber etherische olie](#) (Liquidambar Orientalis), ook wel Styrax genoemd, komt veelal uit Turkije. Daar zijn (gelukkig!) nog hele wouden te vinden in o.a. Marmaris en Bodrum. Ook in Griekenland komt de boom voor.

De olie wordt regelmatig gebruikt als geurstof in zepen, als fixatief in parfums zodat de geur niet zo snel verdamppt, en ook in medicijnen en cosmetica.

Zo was Amber een ingrediënt van Kyphi, een beroemd parfum uit het oude Egypte. Dit is ontdekt in oude piramideteksten.

Amber heeft al duizenden jaren een belangrijke rol bij godsdienstige rituelen. Het zou één van de acht rookstoffen zijn geweest die Mozes meenam bij de uittocht uit Egypte om kwade geesten te verdrijven. En nog steeds wordt bijvoorbeeld in de Grieks Orthodoxe kerk Amber samen met Wierook gebrand tijdens diensten.

Belangrijke kenmerken en eigenschappen van Amber e.o. zijn: de antibacteriële werking, stimulerend, ontsmettend en ontstekingsremmend. Sterkt het zelfvertrouwen, harmoniserend bij prikkelbaarheid, kalmerend bij angst, stress en spanningen.

Kan daarom ingezet worden bij (vastzittende-) hoest, verminderde weerstand, bronchitis, stress, spanningen en angst.

### **De plantboodschap van Amber is: 'Ik streel je zenuwen weer glad'.**

Samen met Roos, Lavendel, Mimosa of specerij-oliën zal het uitstekend werken bij verdamping op een aromalamp. Gebruik Amber spaarzaam, voor het beste effect.

Bij hoest kun je 5 dr. Amber e.o. + 5 dr. Mandarijn e.o. in 50ml Basismassage olie mengen, en hiermee de borst en de rug inwrijven.

Let op: niet gebruiken op de huid tijdens zwangerschap. Ook kan een enkeling overgevoelig reageren bij gebruik op de huid, alhoewel de olie bekend staat als niet-toxisch en niet-irriterend.

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën.

De moderne aromatherapie combineert eeuwenlange ervaring met hedendaags onderzoek. Etherische oliën kunnen worden verdampt in een werk- of kantoorruimte, huidverzorgende producten of massage oliën kunnen ermee worden verrijkt bijvoorbeeld.

Aromatherapie is een holistische therapie omdat je op zowel lichaam als geest kunt werken. Het kent huis-tuin en keuken toepassingen, wordt in de zorg gebruikt, maar ook in een huidverzorgings-, massage- of spirituele praktijk.

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

### **Aromatherapie voor iedereen!**

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

**Voor meer informatie, cursussen & cursusdata, recepten, aromabehoeften,**

**aroma relatiegeschenken of een gratis e-book:** <http://www.elementsaromatherapy.nl>  
Op maandagavond 6 oktober beginnen de Aromacursussen weer, te beginnen met [Spirituele Aromatherapie](#). Er zijn nog plaatsen vrij. Wees welkom!

\*\*\*\*\*

## 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 50 Dovenetel



Dovenetel – Lamium

Je hebt ze in vele verschillende kleuren en hebben ook verschillende vormen.

Qua blad lijkt de dovenetel op een brandnetel maar dan zonder brand, het steekt niet en scheidt geen mierenzuur af. De lipachtige bloemetjes sieren het plantje en kunnen wit, maar ook paars of gele kleur hebben.

De dovenetel is familie van de lipbloemenfamilie.

De witte dovenetel - lamium album is hiervan de bekendste.

Doordat de bladeren niet prikken wordt deze netel doof genoemd.

*Als kind zijnde plukte ik de bloemen van de witte dovenetel en*

*zoog er op. De nectar die dan naar buiten komt was zacht en suikerachtig. Mijn oma gaf een toetje met deze prachtige bloemetjes er op gedoopt in suiker. Het smaakte heerlijk.*

De plant groeit naast de brandnetel. De bloemen onderscheiden de twee van elkaar.

De bladeren hebben geen haartjes en de gekartelde randjes van de blaadjes zijn wat meer verscheiden dan de brandnetel.

Je kunt de jonge blaadjes en bloemetjes eten en ze versieren de salade.

Lamium betekend muil – het openen van de bek van een dier en verwijst op de krachten die dit plantje heeft bij keel en strottenhoofd. Het vraagt om de mond open te doen.

Pluk de bloemen, verwijder de insecten en gebruik ze droog of als tinctuur voor verscheidene lichamelijke klachten. Je kunt er een heerlijke thee van zetten. Hoewel ze niet zo krachtig is als de brandnetel heeft het wel specifieke eigenschappen die in de genezing gebruikt kan worden.

Zo helpt de witte dovenetel bij vrouwenkwalen, de menstruatie en zelfs zwanger worden, bij stoornis van ovulatiecyclus, witte vloed en bloed bij urine.

Het bevordert de spijsvertering, helpt bij bloed doorstroming en kan urineverlies tegen gaan.

Het is vochtafdrijvend. Het helpt bij bloedarmoede en kan het cholesterol gehalte doen dalen.

Het is goed bij pijnlijke oren, ontstekingen en zal een positief effect hebben op de trommelvlies van de oren. Het helpt bij keelontsteking, longproblemen en werd vroeger gebruikt om TBC te verdrijven.

Maak een drankje om luchtwegen schoon te maken.

Neem de witte dovenetel, snij deze fijn en giet het over met brandewijn. Het helpt de luchtwegen schoon te krijgen en zorgt dat de ademhaling verbeterd.

Een trekzalf van witte of gele dovenetel helpt splinters uit het lichaam te verwijderen en wordt ingezet bij verhardingen in huid en gezwellen van de huid.

Terwijl de witte dovenetel vaker ingezet wordt voor vrouwenkwalen, zal de gele dovenetel vaker ingezet worden voor mannenkwalen.

#### Kleuren

Dovenetel zijn in verschillende kleuren in de natuur weer terug te vinden.

Wit staat voor harmonie, rust en werkt zenuwversterkend.



Geel staat voor zon en heeft de kleur van urine. Het heeft dan ook een positieve werking op de lever nieren en blaas.



Paars – rood staat voor bloedwerking, rood activeert het vuur in het lichaam en zal de bloedsomloop stimuleren.

#### Energie

Als energie gebruik ik de witte dovenetel voor vertrouwen en verbinding. Het is bij uitstek een kruid die het samenspel van man en vrouw activeert en om vertrouwen te hebben in elkaar.

Het maakt je optimistisch en kan negatieve denkpatroon doorbreken.

Is er een trauma op seksueel gebied dan kan de dovenetel helpen om die te verwerken.

Bij kinderen helpt het de emoties te laten stromen en geeft het structuur en helderheid.

Door de aardende werking kan men dichterbij de eigen kern komen.

#### Verhaal

In de mythologie, wordt de dovenetel omschreven als een kruid van trouw, samenspel en verbinding. Zeus was Hera niet trouw en had vaker een scharrel met mooie vrouwen. Nadat Zeus zich niet aan de belofte hield om Hera trouw te zijn, veranderde Hera een van de godinnen in een witte dovenetel.

De witte dovenetel wordt gewijd aan aartsengel Michael, die de mensen helpt om de negativiteit te verdrijven en op het witte pad te zetten. Dit geldt voor boosheid, bezetenheid en/of negatieve energie. Aartsengel Michael helpt de mensen om naar het positieve te gaan en begeleidt mensen naar het licht.

Pluk je een dovenetel dan mag je Michael aanroepen om je te ondersteunen.

Krijg je bij je huwelijksaanzoek een witte dovenetel, dan zal het huwelijk een succes worden.

Meditatie

Vanuit meditatie merk ik dat de dovenetel als een wit licht op mij wil schijnen en de warmte met mij wil delen. Mijn hoofd wordt licht en geeft energie. Oude patronen vervallen en geven plaats voor nieuwe inzichten en openheid. Als een bron vibreert de energie van de dovenetel door mij heen en geeft mij bewegingsruimte. Mijn keel, ogen en derde oog worden open gemaakt en het vult me met nieuwe energie. Mijn ogen tranen en de spanningen worden afgevoerd.

Vanuit de witte dovenetel ontstaat een verbindende energie het zorgt dat er op verschillende niveaus samensmelting kan ontstaan. Als een soort schotel raakt het mensen, dieren en bloemen. Het stroomt via de harten naar de ander toe, waardoor hindernissen genomen kunnen worden en men dichterbij elkaar te kunnen komen.

Als er rust is, zal men meer aandacht hebben voor de ander en zal er ook meer gedeeld kunnen worden.

#### Opdrachten

Schrijf in je eigen dagboek wat je ervaart bij een dovenetel.

Welke kleur dovenetel resoneert het meeste bij je en geef aan waar de kleur jou mee helpt.

Zoek in de natuur een dovenetel en ga eens kijken wat je opvalt op de plaats waar de bloem groeit. Omschrijf de omgeving, de vogels en andere dieren die zich daar bevinden en noteer wat je gevoel is op die plaats.

Als je de dovenetel in wil zetten – waar denk je dan aan? Wat zal dit kruidje moeten doen?

bron: <http://www.astrologie.ws/>  
<http://www.kruidjes.be/>

#### **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](mailto: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 €3,15**

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

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

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

\*\*\*\*\*

#### **De Geschiedenis over Arganolie**

De productie en consumptie van Arganolie gaan ver terug in de geschiedenis. De Feniciërs (de inwoners van Fenicië dat ongeveer het huidige Libanon bestrijkt) waren zich rond het jaar

1219 al bewust van de kracht van Arganolie en Ibn Al Baythar, een arts uit Andalusië, schreef er in die tijd zelfs al een wetenschappelijk artikel over.

Maar ook zonder deze 'wetenschappelijke onderbouwing' wisten de producenten van Arganolie, de Berber vrouwen, intuïtief en gebaseerd op hun ervaring lang geleden al dat Arganolie goed voor hun welzijn was. Zij noemden de Arganboom niet voor niets de 'Boom der schoonheid' of 'Boom des Levens'.

## **De Arganboom**



De prachtige stekelige Arganboom, *Argania Spinosa*, is niet bij veel mensen bekend. Dat is niet zo verwonderlijk, omdat hij alleen voorkomt en groeit in het zuidwestelijke deel van Marokko op een gebied dat ongeveer 700.000 tot 800.000 hectare beslaat. Toch is de Arganboom volgens schatting van botanici met haar 25 miljoen jaar, één van de oudste bomen ter wereld.

De Arganboom gedijt goed in de hete en droge omstandigheden van de zuidwestelijke regio's van Marokko op een hoogte van ongeveer 1000 meter en hij wordt gemiddeld 175 jaar oud. Hoogtes van 10 meter en stamdoorsnedes van 15 meter zijn geen uitzondering. Voor water wortelt de Arganboom wel tot 30 meter diepte.

## **Vruchten**

De vruchten van de Arganboom zijn groen en te vergelijken met olijven. Het verschil met de olijf is dat de Arganvruchten groter en ronder van vorm zijn. De Arganvrucht bestaat voor ongeveer 25% uit vruchtvlies, dat voor de mens niet eetbaar is. In de Arganvrucht bevindt zich een harde noot en daarin zitten maximaal 2 tot 3 amandelvormige pitten, waaruit de olie wordt gewonnen.

Het is interessant om te weten dat de Arganboom per seizoen ongeveer 30 kilo pitten levert. Een hoeveelheid die goed is voor het persen van 1 liter 100% pure Arganolie.

## **UNESCO**

Helaas is in nog geen 100 jaar tijd al meer dan een derde van alle Arganbomen aan kap verloren gegaan. Op dit moment groeien er nog ongeveer 20 miljoen bomen en wordt het omhakken van een Arganboom zwaar bestraft. Toch wordt de boom nog steeds met uitsterven bedreigd. Daarom heeft UNESCO de Arganboom in 1998 toegevoegd aan de World Heritage List en stellen verschillende organisaties, zoals bijvoorbeeld 'La Fondation pour l'arganier' nog steeds alles in het werk om verdere afname van het aantal bomen tegen te gaan.

## **Gebruik van Cosmetische Arganolie**

Deze 100% pure Arganolie kun je onbeperkt opbrengen, iedere huid is uniek dus ook in zijn reacties.

### **Arganolie beschermt en voedt de huid**

Door blootstelling aan warmte en kou, droge lucht en schadelijke Uv-stralen droogt onze huid snel of vroegtijdig uit. Zo kan een droge huid gevoelig zijn en gepaard gaan met schilfering en jeuk. Verzorging met Arganolie verzacht, beschermt, voedt deze huid en helpt bij het herstel. Een paar druppeltjes aanbrengen op de gereinigde huid is voldoende.

Zelfs voor de zeer gevoelige babyhuid kan Arganolie worden gebruikt. Roodheid van de billetjes en andere huidirritaties kunnen door het aanbrengen van Arganolie verminderen en zelfs verdwijnen.

Arganolie voorkomt of herstelt Striae

### **Arganolie voor het haar**

Droog of pluizerig haar is effectief te behandelen met Arganolie. Een paar druppels door de shampoo, de haarverf of direct na het wassen aanbrengen, helpen bij het herstel van

beschadigd haar en geven dof haar weer een gezonde en glanzende uitstraling.

Arganolie voor de hoofdhuid

Een geïrriteerde hoofdhuid kan goed behandeld en verzorgd worden met Arganolie. Een gezonde hoofdhuid is een belangrijke voorwaarde voor mooi gezond haar.

### **Natuurlijke Lippen- en zonverzorging**

Arganolie werkt weldadig bij bescherming en verzorging van de gevoelige huid van de lippen en helpt uitdroging te voorkomen. Dankzij de natuurlijke zonnefilters is Arganolie ook uitstekend te gebruiken om de huid van de lippen, gezicht en lichaam te beschermen tegen schadelijke Uv-stralen, ook in de winter!

### **Arganolie voor de verzorging van uw nagels**

Arganolie is bij uitstek geschikt voor de behandeling van nagels en nagelriemen. Dagelijkse behandeling van gezonde of beschadigde nagels, resulteert op snelle, simpele en natuurlijke wijze in verzorgde nagels op handen en voeten.

### **Arganolie bij Acne, Eczeem en Psoriasis\***

Huidaandoeningen zijn er helaas in grote getalen. Bijna iedereen kent wel iemand die lijdt aan Eczeem, Psoriasis of Acne. De heilzame werking van de bijzondere componenten in Arganolie kan ontstekings symptomen remmen of verlichten. Afhankelijk van de mate van de aandoening is het advies zeker gedurende 3 weken de aandoening met arganolie te behandelen, in eerste instantie kan de aandoening iets versterkt worden wat een gunstig teken is omdat de huid goed reageert op de zeer actieve bestanddelen.

### **Arganolie bij Artritis\***

Essentiële vetzuren spelen een cruciale rol bij de vorming van prostaglandine, een natuurlijke ontstekingsremmer, waardoor pijn, zwellingen en ontstekingen verminderen. Door de rijke hoeveelheid aan onverzadigde vetzuren (80%) is Arganolie ideaal voor het masseren van stijve artritis gewrichten en pijnlijke spieren.

\*Huidaandoeningen zijn vaak wel te behandelen maar niet altijd te genezen. Bij ernstige vormen is het altijd goed om uw huisarts te raadplegen.

<http://www.marganeurope.com/>

\*\*\*\*\*

### **Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes**

#### **Mooi**

<https://www.youtube.com/> David Wolfe Exclusief Interview (NL Ondertiteling)

<https://www.youtube.com/> We Are One, The Infinite And Limitless

<https://www.youtube.com/> Message To All Humanity - Charlie Chaplin

<https://www.youtube.com/> Kantelbijeenkomst Regio Zwolle Presentatie 2014

#### **Tips**

<http://www.youtube.com/> Secret Numbers of GOD - Part 1 of 16 Michael Tellinger & Willem de Swart

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

\*\*\*\*\*

### **De OPSTEKER**

*De opsteker is een bijdrage aan een mooie samenleving. Dit kan een persoonlijk of*

*gezamenlijk initiatief zijn maar kan ook in de vorm van een website, een lezing, een film of een t.v programma.*

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

Wanneer buurtbewoners hun krachten bundelen kunnen er mooie resultaten ontstaan. Zo is er een woonwijk in Julianadorp die graag meer groen wil in de wijk. De gemeente heeft aangegeven dit niet te kunnen onderhouden en heeft het verzoek afgewezen. Nu de bewoners hebben aangegeven deze kennis zelf in huis te hebben en de zorg willen dragen voor de bomen, heeft de belangenvereniging groen licht gekregen. De bomen worden gesponsord door de wijkhovenier de 'Groenblijver' en gaat ze ook planten.

DEN HELDER - 27 ouderen en 31 jongeren uit Den Helder gaan samen op pad om foto's te maken van plekken waar de ouderen een bijzondere band mee hebben. Van alle foto's wordt later een tentoonstelling gemaakt op publieke plekken in de gemeente.

Het idee komt van scholiere Serena Kempers. Zij won in mei van dit jaar de jongerenprijsvraag "10K voor een goed idee."

De prijsvraag werd georganiseerd door de gemeente en Scholen aan Zee, met onder meer medewerking van de Helderse Courant. Jongeren werden uitgedaagd met een plan te komen voor hun buurt of stad. Het winnende idee mocht worden uitgevoerd tot een maximumbedrag van 10.000 euro.

Alle ouderen worden dinsdag 23 september een-op-een begeleid door leerlingen van Scholen aan Zee. Ter voorbereiding hebben alle leerlingen een persoonlijk gesprek met 'hun' oudere gevoerd. Dat heeft mooie verhalen opgeleverd over taferelen en beelden van vroeger, die straks direct of indirect op de gevoelige plaat zullen worden vastgelegd. Juist de verhalen achter de foto's zullen ze straks hun meerwaarde verschaffen.

Sinds die verkiezing is er hard gewerkt aan uitvoering van het idee. Door Serena natuurlijk, maar vooral door haar enthousiaste mentor, Olga Roelofs van Scholen aan Zee. Vooral het samenstellen van de groep ouderen was volgens Olga Roelofs geen sinecure. Serena wilde juist de enigszins eenzame ouderen bereiken, en niet degenen die uit zichzelf al heel actief zijn. Tegelijkertijd moesten zij wel een beetje zelfredzaam zijn, want de begeleidende leerlingen hebben geen medische achtergrond. Al met al was het een aardig georganiseerd met gesprekken, vervoer en rollators, maar het belooft veel moois op te leveren. Dinsdag gaat de groep jongeren en ouderen eerst naar Landgoed Hoenderdaell. Daar krijgen ze een inleiding in de beginselen van goede fotografie. Vervolgens gaan ze zelf aan de slag.

\*\*\*\*\*

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

*Wanneer je deze informatie op een ander moment (en) in een andere context tegenkomt, zul je dit op een andere manier gaan beluisteren. En misschien is dat het juiste moment om hiermee aan de slag te gaan.*

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

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

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

*Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?*

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

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

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

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

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

*Succes!*

We sluiten de Nieuwskrant af met de volgende tekst:

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

Nuttige links.

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

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

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

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

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

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

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

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

Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.



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

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

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

\*\*\*\*\*

## *Inhoud extra informatie van de nieuwskrant*

\*\*\*\*\*

**De Arcturiaanse Groep**  
**" Ben bewust, Ben Alert, Ben Wakker"**  
**28 September 2014 / Marilyn Rafaelle**

Wij van de Arcturiaanse Groep spreken vandaag betreffende de vele veranderingen die jullie in jullie levens ervaren en in de levens van anderen observeren. Velen hebben ervoor gekozen om de Aarde in deze tijd te verlaten, maar probeer niet te tobben of te rouwen dierbaren, want het is ieders keuze in deze tijd van altijd verhogende krachtige energieën om te blijven of te vertrekken. Velen hebben op een dieper niveau vastgesteld dat zij niet in staat zijn om zich spiritueel te ontwikkelen naar waar zij te zijner tijd moeten zijn om een deel uit te maken van de hogere frequenties van de ascentie energie die in deze tijd naar de Aarde komt. Zij hebben de keuze gemaakt om op een later tijdstip te incarneren in wat dan zal zijn, de gevestigde nieuwe energieën. Allen zijn waar zij moeten zijn.

Wij spreken tegen diegenen die zich zorgen maken dat zij zich niet snel genoeg ontwikkelen of niet doen wat er ook nodig is om de nieuwe energieën te incorporeren. Wees ervan verzekerd dierbaren, dat wanneer je eenmaal kiest om je te ontwikkelen (door activiteiten van zoeken, lezen, mediteren, en zelfs het verkondigen van je intentie, enzovoorts), je wat voor lessen, opruimingen, ervaringen en begeleiding dan ook zult krijgen die nodig zijn. Vergelijk jezelf niet met de omschrijvingen die je mag lezen in het één of andere boek over hoe de ascentie of de evolutie aan moet voelen of moet lijken te zijn om authentiek te zijn--ieder persoon zal diens reis ervaren zoals het geschikt voor hem/haar is. Ieders Hogere Zelf weet wat er nodig is en wanneer het nodig is.

Jullie, de ontwaakten, wisten voorafgaand aan het incarneren dat deze tijden krachtig en misschien moeilijk zouden gaan zijn, maar ondanks dat waren jullie geestdriftig om op de Aarde te zijn en er deel van uit te maken. Terwijl in voorafgaande levens je binnengekomen mag zijn met één of twee lessen om te leren, deze keer begreep je dat het noodzakelijk zou zijn om alle overblijvende karmische situaties op te lossen, traumatische ervaringen los te laten die nog steeds in het cellulaire geheugen opgeslagen waren, te ontwaken in/naar een staat van bewust besef van de waarheid om de hoge frequenties van de ascentie energie te assimileren. Het proces is niet altijd aangenaam zoals jullie ontdekt hebben, want vele opruimingen worden opnieuw ervaren als zij naar de oppervlakte komen.

Het probleem is dat wanneer een ziel eenmaal een fysiek lichaam aantrekt, de ondoordringbaarheid van de fysieke energie bij hem veroorzaakt dat hij vergeet. Kinderen herinneren het zich gedurende de eerste paar jaren van hun leven op de Aarde omdat zij nog steeds met "thuis" resoneren, wat het waarom is dat kinderen vaak spirits en engelen zien en ermee wisselwerken terwijl zij schijnbaar tegen zichzelf praten. Mettertijd en onder de druk van een driedimensionaal geloofstelsel, beginnen individuen zich met het ego zelf te identificeren, de persoonlijkheid, en vergeten wie zij zijn of waarom zij kwamen.

Het is een tijd van verandering voor iedereen--deze on-ontwaakten alsook de ontwaakten-- want de oude manieren ofwel werken niet langer meer, of resoneren eenvoudig niet meer op wat voor betekenisvolle manier dan ook. Voedsel, vrienden en de entertainment die in het verleden bevredigend waren voelen plotseling ouderwets en niet langer meer interessant aan. Relaties of beroepen mogen als beëindigd aanvoelen. Dit is omdat jullie energiegebied niet langer meer resoneert met het energiegebied van veel waar jullie voorheen mee resoneerden--jullie zijn voorbij hen afgestudeerd. Op dit punt zullen jullie ofwel aangetrokken worden tot deze zelfde dingen in de manifestatie op een hoger niveau van expressie, of zij zullen eenvoudigweg niet langer meer deel van jullie leven uitmaken.

Zolang als dat er wat voor driedimensionaal bewustzijn dan ook overblijft, zullen er leringen, overtuigingen en oplossingen zijn gebaseerd op de dualiteit en afscheiding--meer is beter, je leeft slechts één leven, de dood is permanent, je bent afgescheiden van God en andere levende dingen enzovoorts. Velen promoten dat driedimensionale oplossingen oprecht zijn maar tot nu toe zijn zij onontwaakte individuen, die het beste dat zij kennen aanbieden. Er zijn anderen die in feite ontwaakt zijn, maar gekozen hebben om op deze manier dienstbaar te zijn, en werken binnenin het derde dimensionale geloofstelsel voor diegenen die dit niveau van hulp nodig zijn. Jullie die deze boodschappen lezen zijn gereed om in/naar nieuwe wegen/manieren te verhuizen.

Wees altijd alert op het subtiele binnendringen van het wereldgeloof wat ongeveer hetzelfde functioneert als het subliminale adverteren. Foutieve overtuigingen en aantrekkelijke suggesties, die naar voren gebracht worden door diegenen die voor winst staan van een onwetende en vatbare maatschappij, slippen moeiteloos in de geesten die onbewaakt en onbewust achtergelaten werden wat het waarom is dat het belangrijk is om te allen tijde alert en gecentreerd te blijven. Beperk je kijken naar het nieuws en de televisie shows die het kleinste gemene veelvoud van de mensheid representeren. Begrijp dat wat jij in jouw geest accepteert gemakkelijk jouw staat van bewustzijn wordt, en zal op diens beurt dan op het één of andere punt opgeruimd moeten worden.

Ben bewust, ben alert, ben wakker.

Wij wensen te spreken over de conflicterende energieën die in deze tijd overduidelijk op de Aarde zijn. Deze verschijningsvormen zijn de manifestaties van oude energieën die lang opgeslagen waren in het lichaam van Gaia alsook in het cellulaire geheugen van bepaalde groepen van mensen. Terwijl zij lang sluimerend hebben gelegen, moest Gaia, met de hulp van alle ontwaakten, deze dichte en overbodige energieën voor eens en voor altijd opruimen.

De branden en rampen waar jullie nu getuige van zijn, zijn Gaia's proces van het opruimen van de oude energie. Denk na over het geweld en het lijden dat plaatsvond in het settelen van het westen van de USA alsook bepaalde andere gebieden van de wereld. Gaia is een levende ziel en doet wat zij moet doen om op te stijgen in/naar een hogere dimensionale energie.

Jullie taak is om door de uiterlijke verschijningsvormen heen te kijken door hun nietsheid te her/erkennen in het licht van de waarheid, dat er GEEN WET is dat welke van deze dingen dan ook op z'n plaats houdt. Zij hebben alleen wereldovertuigingen van afscheiding en dualiteit te doorstaan en hen te handhaven wat het waarom is dat diegenen die stelling nemen voor winst door geweld en oorlog hard werken om angst en de resulterende verschijningsvormen te bestendigen.

De voortdurende Oorlogsspelletjes en de manipulatie van de mensen beginnen herkend te worden voor wat zij zijn--trucs om vrees en lijden in te prenten om de mensen in de oude energie vergrendeld te houden. Deze dingen kunnen in een ontwaakte maatschappij niet werken. Velen beginnen door de hype, het nieuws en het onophoudelijke bombardement van negatieve en beangstigende informatie heen te kijken en bewegen zich voorbij de angst door in/naar het Licht van de Waarheid te evolueren.

Gebeurtenissen in de derde dimensionale wereld mogen zeer krachtig schijnen te zijn, maar hebben slechts de energie van onkundig geloof om hen in stand te houden of te handhaven. Ja, zij lijken zeer destructief en krachtig te zijn, maar dat is de illusie, dierbaren. De illusie is nooit DAARBUITEN, de illusie is in de waarneming van de waarnemer--alles wordt waargenomen in overeenstemming met iemands staat van bewustzijn. Is er in het licht van de waarheid ooit iemand gestorven?

Weet dat levenslessen opgezet zijn en dat ermee ingestemd werd voorafgaand aan de incarnatie. Er zijn velen in deze tijd die moedig de grote hoeveelheden van persoonlijke als ook de Universele karmische energie oplossen door ervaringen--zij hebben gekozen om op deze manier dienst te verlenen. Denk eraan, karma is een energie balans, geen straf.

Als ontwaakte wezens, is het tijd om de verantwoordelijkheid te accepteren om als Lichterwerkers dienst te verlenen. Wanneer een individu zich eenmaal bewust wordt van de waarheid, kan hij niet gaan liggen luiere--waarheid moet stromen, Licht toevoegen aan het energiegebied van de wereld welke op diens beurt anderen bijstaat om te ontwaken, want er is slecht ÉÉN. Wanneer het fruit toegestaan wordt om aan de boom te rotten, dient het noch de boom noch anderen, maar stagneert eenvoudig. Als jullie stil en heimelijk het Licht dat jullie dragen loslaten, wordt er meer gegeven. Het is een stroom, en dit is de evolutie.

Jullie zijn de genezers die verandering brengen dierbaren, jullie zijn degenen die Onvoorwaardelijke Liefde en Licht moeten sturen naar deze worstelende plaatsen, mensen en activiteiten. Herken alle verschijningsvormen voor wat zij zijn--manifestaties van een wereldbewustzijn van dualiteit en afscheiding. In plaats van te oordelen, visualiseer Onvoorwaardelijke Liefde en Licht voorstromend naar deze mensen en plaatsen die hun weg verloren schijnen te hebben. Gebruik ook de krachtige Violette Vlam van Transmutatie, maar hecht daar geen richtingen aan als tot wat iedere zending van Licht moet doen, want de energieën van het Goddelijke Licht functioneren als heelheid en volledigheid en weten wat er nodig is.

De energie van de Aarde beweegt snel in/naar een nieuwe en hogere dimensionale frequentie, ondanks verschijningsvormen tot het tegendeel. Jullie taak is om te allen tijde in waarheid te rusten, stuur Onvoorwaardelijke Liefde en Licht naar plaatsen en mensen die zich onbewust zijn van de Eenheid, en dan, vertrouw.

Jullie creëren jullie wereld dus denk eraan om goed en waarheidsgetrouw te creëren. Wij zijn de Arcturiaanse Groep

Vertaling: Cobie de Haan - <http://www.denkmetjehart.blogspot.nl/>  
<http://www.onenessofall.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](http://www.energiewerk.aanhet.net)

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

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

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

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

- Ook dit werkt niet zonder te oefenen

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

- Je idee over afschermen moet bij je passen

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

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

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

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

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

