



# AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand september 2014

Spreuk van de maand:

**Be kind to unkind people, they need it the most**

\*\*\*\*\*

*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](#) - 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](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*  
Signalen vanuit de bron

[een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*  
Uit balans om in balans te komen

[een link](#) - *Mimosa, niet te lang over mijmeren...; door Karin Breugelmans*

**Voeding Sup-lement..**

[een link](#) - Geelwortel - Curcuma -Les 49-

[een link](#) - Zelf een vervanger voor bouillonblokjes maken

**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 en innerlijke gevoelens kunnen in strijd zijn met elkaar. Dit willen wij, Marcel en Joke, bespreekbaar maken tijdens de strandwandeling.

Wat heb je nodig en wat kunnen we met elkaar neerzetten om het proces soepeler te laten verlopen?

Wil je meelopen, kan dat tijdens onze maandelijks terugkerende strandwandeling.

We houden deze op de laatste zondag van de maand.

### **De eerst volgende wandeling is 28 september.**

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 oefeninge, kun je beter in je kracht komen te 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!](#)**

***Biodanza Vivencia  
door Froukje Bottema***

Datum: **donderdagavond 4 en 18 september, 2- 16 en 30 oktober, 13 en 27 november, 11 en 18 december**

Aanvang: **19:30 uur – 21:30 uur**

Kosten: **losse les €10,- en een 10 rittenkaart €80,-**

Locatie: **Atelier Nuans Ambonstraat 23 , Den Helder**

[www.therapie-ontspanning.net/biodanza.htm](http://www.therapie-ontspanning.net/biodanza.htm)

[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](#)

**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](#)

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

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

\*\*\*\*\*

**Overzicht Gezond Verstand Avonden**

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

\*\*\*\*\*

*Verzamelde nieuwsberichten*

\*\*\*\*\*

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

*Wil je meedoen aan een bewustzijn's route waar verschillende Bed and Breakfast adressen zich bij hebben aangesloten, laat het ons weten.  
We zijn opzoek naar eigenaren van Bed and Breakfast die dit concept willen uitdragen en zich willen aansluiten.  
Het is de bedoeling dat op de locatie een activiteit te volgen is, wat zich bezighoudt met bewustworden. Dit kan betekenen dat er naast het onthaasten gelegenheid is voor een behandeling, een sessie, een gezamenlijke meditatie, een workshop, of lezing wat de eigenaar organiseert of zelf 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.

### Signalen vanuit de bron

Fruityvliegjes. Brrr. Gelukkig zijn het er nu minder dan voorgaande jaren.

En ik merk dat ik meer secuur ben met het opruimen en verpakken van voeding.

Dit maakt dat ik hier anders naar ga kijken.

Wat is het probleem?

Fruityvliegjes hebben vast een functie en ik ga me hier meer in verdiepen dan mijn ergernis.

Geven zij niet juist aan dat met warm weer dat je meer alert moet zijn op voedingsresten??

Taaadaaa...

Hier komt het brandweer verhaal.

Wat is de vuurhaard. Zijn dat de vuurvliegjes die bestreden moeten worden of moet je voorkomen dat er voedingsresten zijn. Kortom het is maar net wat jouw actie is waar je omgeving op reageert.

De achtertuin is redelijk op orde. Ik probeer daar waar kan de natuur zijn gang te laten gaan, al bepaal ik waar op sommige plekken dat wat opkomt mag blijven om op andere plekken andere soorten een kans te geven door dit weg te halen.

En dan... na een regenachtige dag kom ik buiten en snuif de frisse buitenlucht op. Ik zie dat de natuur wil overleven en besloten heeft de nieuwelingen van de planten die ik heb weg gehaald een nieuwe kans te geven.

Wat te doen. Ik kan me verzetten of meegaan met de stroom. Wie ben ik om te bepalen wat goed is want ook deze planten hebben een energetische werking op de tuin. En zelfs voor mij.

Wat wil deze soort zeggen. Wat heeft mijn lijf nodig?

Ouder worden. Ja, ook ik krijg hiermee te maken. Wij zijn een laag opgeschoven met de komst van de nieuwe generatie. Daardoor heb ik nu weer meer oog voor de jongere generatie. Ik zie opnieuw het licht in de ogen van de kleintjes en kan hier van genieten, anders genieten. Ik geniet nu ook van de wijsheid van sommigen maar zie ook hoe jong sommige kinderen zich al hebben leren aanpassen. En hiermee bedoel ik dat zij hun eigenzelf al kwijtraken. Ik besef nu des te meer dat vele gedragstoornissen voortkomen uit het beperken van het zelfzijn.

Met het ouder worden, krijg ik ook meer verhalen te horen vanuit de omgeving over de omgang met de oudere generatie.

Zelf heb ik weleens bedacht, dat we, ondanks onze eigen sores, allemaal de zorg van en voor de oudere generatie delen.

Maar.. we willen onszelf ontplooiën en ontwikkelen. Ons gevoel van vrijheid wordt door de beperkte vrije tijd door verplichtingen, kinderen en ouders opgeslokt. Waar blijven wij, wij schieten er steeds vaker bij in. Wanneer dit gevoel de overhand krijgt en we dit niet bewust zijn, zullen we dit afreageren op onze partners, kinderen en ouders. Rugzakken kunnen nu gevuld gaan worden met oud zeer..

We vergeten dat we van onze ouders kunnen leren hoe we ouder worden. Soms hebben families onderling zoveel meegemaakt dat de rugzak te groot is om elkaar in het volgende proces bij te kunnen staan. Het aanvaarden of loslaten is een ingewikkeld proces. Hoe mooi zou het zijn als we in dergelijke omstandigheden een ouder van een ander adopteren?

Al besef ik dat hiermee de kans om nog tot elkaar te kunnen komen, kleiner wordt. Ook deze voorbeelden ken ik uit mijn omgeving. Hoe fijn is het dan om elkaar in liefde los te laten. Daar waar bij de andere groep vaak oud zeer een rol speelt die nog niet toe is aan deze fase maar wel als het vaak niet meer kan.

Wanneer de innerlijke strijd is gestreden, doet het er niet meer toe wat de ander heeft gedaan, en je elkaar kunt accepteren zoals je bent. Dit kan alleen als je jezelf hebt geaccepteerd zoals je bent en je van daaruit de ander met respect behandelen.

Alles komt voort uit het voortgaande en dat is wat scholen meer mogen onderwijzen!

\*\*\*\*\*

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

Ben je klaar om te luisteren wat bepaalde signalen je te zeggen hebben?

Signalen van je lichaam, je omgeving, situaties, kinderen of dieren?

Oefening baart kunst: van *onbewust onbekwaam* naar *bewust onbekwaam* naar *bewust bekwaam* naar *onbewust bekwaam*.

### **Uit balans om in balans te komen**

Ik ben er meer en meer van overtuigd dat het leven draait om je eigen wereld met de mensen in de directe omgeving om je heen, en draait om de plaatselijke economie ofwel uitwisseling van diensten. Er is meer leegstand in de binnenstad, duurder wordende zorg, samengaan van scholen en achteruitgang van openbaar vervoer, dit wordt allemaal van hogerop bepaald terwijl we dit zelf kunnen inkleden en dus oplossen. We kunnen of klagen of ons sterk maken voor een plaatselijke economie.

Een ideale situatie is een plaatselijke munt met een basis inkomen en een banksysteem zonder rente. Maar dan. Er zal veel stress en ziektes wegvallen wanneer de druk van een inkomen en het hebben van een baan op een verkeerde plaats, wegvalt.

Simpel gezien, er is een groep wat geld levert en een groep wat geld kost, En zo wordt het geld rond gepompt.

Heel simpel, aan onderwijs, gezondheid wordt niets verdiend, werkt preventief.

Vervoer is een kostenpost, wanneer zelfstandig vervoer wegvalt, wordt gebruik gemaakt van openbaar vervoer.

Diensten kosten geld en producten leveren geld op. Wanneer we beseffen dat geld maar een ruilmiddel is zullen producten en diensten meer waarde krijgen.

Wanneer we deze posten op papier uitwerken, zijn naar mijn idee beide in te vullen door de eigen bewoners. We zullen het voortouw moeten nemen en de kans wordt de gemeenten wat betreft het zelf regelen van de zorg in de schoot geworpen.

Doordat we mee worden genomen in de economie lijkt de plaatselijke economie te verdwijnen. En komt er meer misbruik en verkeerd of valse voorlichting binnen deze branche. Wanneer ondernemers gaan samenwerken om hun medebewoners te voorzien beseffen zij dat wanneer zij goed doen, zij goed ontmoeten. Zij willen goede producten leveren en ontvangen.

Dit in tegenstelling wat nu gebeurt: om het hoofd boven het water te houden wordt de bevolking veel, min of meer, door de strot geduwd en door allen geaccepteerd.

Als consument vertrouw je erop dat je de juiste informatie krijgt. Veel producten komen uit het buitenland waarvan wij niet weten hoe de product of de grondstoffen hiervan worden verkregen. En vaak willen we dit ook niet weten.

We gaan er vaak van uit dat de verkoper er voor de consument is, en zij ons de juiste informatie kunnen en ook zullen geven. Helaas is door de komst van de munt het eigenbelang vaak groter waardoor er veel wordt verdiend door/aan misbruik.

Wij zijn zo murw gemaakt, komen niet in opstand en laten het gebeuren of het overkomt ons door foutieve informatie. Er wordt door de consument veel geklaagd maar geen actie ondernomen. Als ieder met zijn klacht aan de gang gaat, maakt deze zijn wereld en hiermee de wereld van zijn medemens mooier. Als we weer opnieuw gaan beseffen dat we elkaar nodig hebben kunnen we een wereld maken waarin minder wordt geleden.

Ook specialisatie heeft voor separatie gezorgd. Door specialisatie apart te plaatsen, zorgt de regelgeving dat je hulp buiten de deur en regelmatig buiten je omgeving moet zoeken. Om je bij het zoeken te helpen is een tussenlaag ontstaan waar veel geld in omgaat waar de specialist omgeven wordt door allerlei regels. En hier ontstaat het stress model.

De specialist kan niet vrij zijn ding doen en wordt wel of niet beïnvloed door de macht van het geld. De tussenlaag is als dienst in de markt gezet die vaak door regels omgeven en in de ban van het geldsysteem meer lijkt tegen te werken dan de klant/cliënt te willen/kunnen helpen. Er zijn veel medewerkers met dezelfde zaak bezig en weet de ene helft, regelmatig, niet waar de andere helft mee bezig is. Of zijn er verschillende telefonisten dat wanneer je belt je iedere keer je verhaal moet doen om de juiste persoon te bereiken. Ook een ergernis kan dan worden dat je regelmatig wordt door verbonden of mensen spreekt die geen binding hebben met de klant en als een robot hun verhaal afdraaien.

Kortom, specialisatie is goed, maar dan wel binnen het geheel en niet in afzondering.

Wanneer de gemeenten landelijke organisaties los kunnen laten en dus ook de subsidies, nemen we het heft terug in eigen handen.

We denken dat we de subsidies nodig hebben en zorgverzekeringen, wanneer we meer voor elkaar gaan zorgen hebben we dit niet nodig.

Wanneer we van landelijk naar gemeenten gaan, naar je eigen wijk kortom terug naar jezelf en alle aparte delen in jezelf kunt samenvoegen en kan laten samen werken, verdwijnen hokjes en kan het besef komen dat we elkaar nodig hebben en alles aanwezig is. Het is alleen het besef dat mist. Vanuit de heelheid kun je naar de wereld kijken en kun je ook zien dat alles zo werkt. In het klein in het groot. Zo zijn er brandhaarden in de wereld net als binnenin jezelf en wanneer je ze in jezelf kunt elimineren, om te beseffen dat alles een reden heeft.

Je zult merken dat wanneer je je gedachten kunt veranderen, je kijkt op de wereld veranderd. En wanneer ieder stopt met klagen maar gaat doen en hier vanuit uit dankbaarheid kan leven, zal merken dat de omgeving mee verandert.

\*\*\*\*\*

## Mimosa, niet te lang over mijmeren...



Mimosa is een veelgebruikte, dure geur in de parfumindustrie. De krachtige honingachtige bloemengeur wordt als basis- of hartnoot gebruikt in bekende parfums van Chanel, Guerlain en Kenzo bijvoorbeeld. In het verre oosten wordt Mimosa ook wel Maneschijn genoemd. Een romantische naam die goed bij deze geur past.

Het is een vrij zeldzame en ook wat onbekende absolute die helaas heel vaak op synthetische wijze wordt geproduceerd. Maar alleen échte, natuurzuivere oliën hebben een therapeutische werking die daadwerkelijk een positieve invloed kunnen hebben op mens en omgeving.

Mimosa (*Acacia dealbata*) is een snelgroeiende groenblijvende boom met gele bloemen die inheems groeit in Australië en Afrika, en tegenwoordig ook in Zuid Europa wordt gekweekt. Van de bloemen en twijgen wordt de olie gewonnen.

De olie komt verdund het best tot zijn recht, hoge doseringen kunnen hoofdpijnlachten geven vanwege de krachtige geur.

In oude volksgeneeskunde werd Mimosa gebruikt bij de behandeling van artritis, tuberculose, versterking van de lever en gal, en voor een bloedzuiverende werking.

Mimosa kun je omschrijven als een 'welzijnsolie'. De zachte bloemige geur doet het goed bij stress, nerveuze spanningen, verdriet, angst, prikkelbaarheid en depressiviteit. Het werkt dan harmoniserend en opwekkend en verdriest gevoelens van somberheid en lusteloosheid.

De geur werkt omhullend, beschermend, troostend.

Een fijne olie om te gebruiken nu we na de vakantieperiode weer meegesleurd worden in de drukte van alledag met werk, school en zorg. Of als we somber worden van het natte weer, terwijl we zo graag nog zouden genieten van zonnig zomerweer.

Een geliefde geur om mensen te helpen genieten van de kleine dingen in het leven.

**De plantboodschap van Mimosa is: 'Kom bij me, ik zal je troosten'.**

Bij zachte, gevoelige, angstige mensen: verdamp enkele druppels Mimosa op een aromaverdamper.

Mies Bouhuys schreef een prachtig vers over Mimosa in de Pim en Pomnibus. Ook al weet misschien niemand meer precies wat mimosa is, het versje Mimosa doet verlangen naar een wolk ervan.

Neem het laatste couplet:

Met hun kop verscholen/ in het gele pluus/ lijkt het of ze wonen/ in een zacht geel huis/  
Mimimomimosa... Pim zucht: ach waarom zijn niet alle dingen mimimosa, Pom?

Let op: niet gebruiken op de huid tijdens zwangerschap, bij een gevoelige of beschadigde huid.

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. 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 49 Geelwortel – Curcuma

Geelwortel - Curcuma - *Curcuma longa* wordt ook wel geelwortel genoemd. Het is bekend als specerij en is via Indonesië naar ons land gekomen, het heeft daar de naam Koenjiet. Men gebruikt de wortel als specerij. Het heeft ook al bekendheid om zijn genezende werking. We gebruiken vaker de term Curcuma, Koenjiet en geelwortel door elkaar. Ik heb er voor gekozen om vanuit geelwortel de plant te benaderen.

Je kan de geelwortel momenteel bij de reformzaak vinden en zo vers in schijfjes door het eten doen. Het kleurt het eten oranjegeel en heeft een eigen smaak. Geelwortel bevat o.a. caroteen, ijzer, natrium, etherische olie, harsen, vitaminen, mineralen en curcumine.

Al van ouds her wordt de geelwortel ook als medicijn gebruikt tegen wondjes, trombose, hersenaandoeningen zoals ziekte van Alzheimer en Parkinson. De stof hecht zich aan zware metalen in het lichaam en voert ze af.

Geelwortel kan toegepast worden bij wonden, zweren, kneuzingen, blauwe plekken, blessures, acute ontstekingen, artritis, jicht, lever- en gal aandoeningen, hepatitis, geelzucht, een slechte vetvertering, winderigheid, afbreken van gifstoffen in het lichaam, darmklachten zoals diarree, prikkelbare darm, slechte darmflora. Het helpt bij een onregelmatige menstruatie, menstruatiekrampen, pijnlijke gewrichtsbanden, slijmbeursontsteking, nierstenen, speekselklierstenen, Het activeert de natuurlijke darmflora en zorgt voor een betere vertering. Luchtwegen zoals keelklachten, bronchitis, longinfecties zal het een verlichtende rol spelen. Bij kanker, verhoogd cholesterolgehalte, diabetes, ziekte van Alzheimer en multiple sclerose werkt de geelwortel ook.

Geelwortel activeert de galproductie en kan kleine galstenen verdrijven. Toch moet men oppassen met grote stenen, omdat dit een averechts effect kan hebben. Hoewel het de bloedsomloop stimuleert zal je moeten oppassen bij gebruik van bloedverdunders.

Geelwortel wordt gebruikt bij insulineproblemen en kan de bloedsuikerspiegel naar beneden halen. Een ooglotion Mamira onder andere gemaakt door geelwortel, zorgt dat de ogen en zicht verbeterd worden.

Momenteel wordt er op verscheidene universiteiten en ziekenhuizen onderzoek gedaan naar geelwortel in verband met kanker. Het zou de cellen positief beïnvloeden en de kankercellen verdrijven.

Geelwortel wordt in de oosterse landen zoals China en India veel verwerkt in rijstgerechten en kleurt. Het heeft een hele eigen smaak en wordt vaker bij vleesgerechten en curry's gebruikt. Ook kom je het weer terug in mosterd, omdat het zo mooi warm geel kleurt.

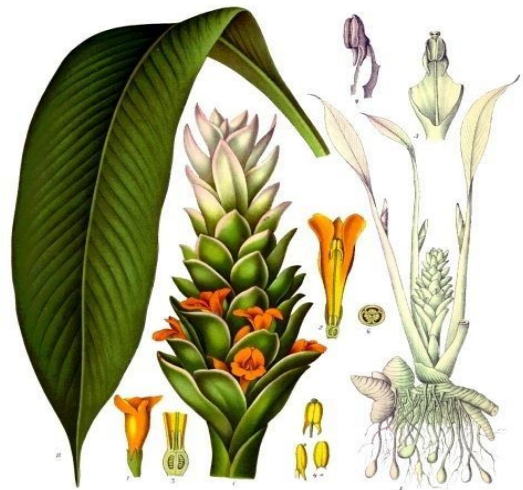
Een beetje geelwortelpoeder met water op je tandenborstel – gebruik er een oude tandenborstel voor en er mee poetsen zorgt voor een schonere mond. Het helpt ontstekingen te verdringen en zorgt voor sterkere tanden en ze worden witter, echter de gele kleurstof dringt diep door en zorgt wel eerst voor een intensieve gele kleur. Voorzichtig met morsen – het heeft een intensieve gele kleur, die moeilijk er afgaan.

### Energie

De bloem van de geelwortel heeft een hele indringende werking – ik vind hem prachtig en open. In de aura dringt deze plant diep door en zorgt dat kanalen open gaan. Het geeft bescherming aan invloeden van buiten en zorgt dat je jezelf accepteert.

De wortel heeft verbinding met geel van de zon en oranje de kleur van veiligheid.

Als energie maakt geelwortel je open en zorgt voor contact met de innerlijke beleving. Het maakt je sterk, zorgt dat je meer zelfvertrouwen krijgt en helpt je een heldere overzicht in het leven te krijgen, waardoor beslissingen makkelijk te maken zijn.



In essence helpt dit kruidje om open te maken en vanuit het hart te leven. De onverteerbare situaties die het leven moeilijk maken kunnen vanuit het hart verwerkt worden en veranderen. Je ervaart het leven meer vanuit het nu en aanvaard de mogelijkheden die nu geboden worden. Als mensen verbitterd raken doordat onrecht, dan kan geelwortel helpen om het gebeuren beter te begrijpen. Doordat het wordt opengegooid, zal de pijn kunnen stromen en de emotie verwerkt kunnen worden.

Je kan de dingen op eigen tempo verwerken en gaat dieper van jezelf houden en je zelf afschermen. De geelwortel helpt om trauma's te verwerken. Het helpt je rust en harmonie te vinden. Dit gaat ook een positievere invloed op het lichaam hebben.

**Affirmatie:** Ik zal de medemens accepteren zoals ze zijn en vanuit de ogen van liefde benaderen. Dit is voor mij de weg naar mijn eigen vrijheid.

### Magie

De geelwortel hoort tot de verfijnde kruiden die in tempels gebruikt wordt om de godin moeder te vereren. De godin gaf geborgenheid en bescherming en hielp bij de gezondheid.

Men vroeg zegen aan de godin om de geelwortel te laten groeien en in delen van India was er tot voor kort ceremonie met offeren van een kind, dit is veranderd, omdat de Engelse overheersing dit verbood.

Men danste en zong voor deze godin, het was een feest van uitbundigheid, openheid en oprechtheid.

Geelwortel als raadsman waarin je in contact stond met de godin zelf en de ogen geopend werden voor nieuwe wegen en aanpak van situaties, die vanuit het hart geopenbaard werden.



De plant heeft een prachtige bloem en activeert een stuk schoonheid. Het is dan ook een geliefde kamerplant. Koop je een curcuma 'roots-for-moods', dan maak je een internationaal onderzoek naar kurkuma als medicijn voor kankerpatiënten mogelijk.

<http://www.rootsformoods.nl/curcuma/>

### Geelwortel emulsie

Klein beetje karnemelk mengen met geelwortel – ongeveer een kwart theelepeltje en dan roeren.

Je maakt er een masker van voor gezicht voor betere bloeddorstrooming of doe het op een plek dat pijn doet en smeer het met een kwastje op de huid. Twintig minuten inlaten trekken en dan met watje weer schoonmaken, echter het schoonmaken is niet makkelijk en je zal dit vaker moeten toepassen om de wallen echt tegen te gaan.

Deze emulsie kan je ook gebruiken voor je huid eczeem of acneplekjes, pees en spierontstekingen, voetproblemen. Je kan je ermee insmeren en laten inwerken. Het wordt er zacht en soepel van en zal de bloeddorstrooming verbeteren.

De emulsie geeft wel een gele kleur af die moeilijk er af te halen is. Maar het werkt heel goed. In de Indiase cultuur gebruikt men geelwortel voor algemene reiniging van gezicht en huid, die per dag aangebracht werd om gezond te blijven.



Voorzichtig met gebruik van geelwortel bij maagklachten, medicijnen voor bloedverduuners en als je te grote galstenen hebt.

## **Opdrachten**

Waar is de geelwortel goed voor en waar zou je het voor gebruiken. Gebruik een week lang geelwortel in je eten. Wat merk je op?

Maak een olie van zonnebloem en geelwortel. Pas het dagelijks intuïtief toe. Waar wordt je met de olie naar geleid? Welke zijn jouw aandachtspunten en schrijf dat in je kruiden dagboek.

## **Lesprogramma van Marja Hoefsmit – kruidje Wordt gratis aangeboden – graag verspreiden**

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

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

Via dropbox zijn de vorige lessen te vinden.

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

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

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

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

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

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

\*\*\*\*\*

### **Zelf een vervanger voor bouillonblokjes maken.**

Bouillonblokjes worden geperst en vallen als poeder uit elkaar in water. Om het blokje van Maggi te vervangen kan men dus volstaan door bouillonpoeder te maken. Als je toch bouillonblokjes wenst dan kun je onderstaande volgen en de bouillonpoeder niet geheel laten drogen. Pers de (nog wat vochtige) poeder in een ijsklontenbakje en bewaar dan in de vriezer.

#### **Ingrediënten**

4 pakjes soepgroenten

3 uien in stukjes gesneden

1 voet knoflook in stukjes

Verse bieslook, tijm, munt, rozemarijn en peterselie.

2 eetlepels gemalen himalayazout

2 eetlepels korianderzaad (malen)

2 eetlepels gemalen vier-seizoenenpeper

1 eetlepel gecrashte pimentkorrels

Bereiding:

Snijdt de ui en knoflook in stukjes en snijdt de verse kruiden fijn.

Maak de groenten en de kruiden hierna fijn met een staafmixer.

Verwarm de oven voor op 90 graden en verdeel de groenten over vetvrij papier op het rooster.

Eerst een uur met de ovendeur dicht en erna een uur of 5 met de deur op een kiertje.

Tussendoor regelmatig omscheppen.

Als het mengsel geheel droog is kan het in de blender tot poeder gemalen worden.

Doe de bouillonpoeder in een pot en noteer de datum.

Deze bouillonpoeder is een jaar houdbaar en is te gebruiken bij het koken van aardappels, rijst, groente, hachee, lamsstoof voor de roti,omelet enzovoort. Als je er bouillonblokjes van maakt zijn ze 3 maanden in de vriezer te bewaren.

\*\*\*\*\*

## Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes

### Mooi

<http://www.youtube.com/> July-August 2014 Energy Forecast with Lee Harris, is interessant en niet alleen van toepassing in Juli en Augustus

<http://www.filmsforaction.org/>

<https://www.goedboerenindestad.nl/> goede tips

### Tips

<http://voedzo.nl/praktische-tips/> Weg met de fruitvliegjes

<https://www.youtube.com/> How To Sharpen Your Knife With A Cup, hoe kun je een mes slijpen

<http://www.isavea2z.com/> Leuke Engelse web-site met allerlei handige tips en recepten

<https://www.youtube.com/> Leuke handige tips via You tube, Engelstalig

<https://www.youtube.com/> Adam Saaks t shirt cutting tutorial, nieuwe kansen voor oude shirtjes!

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.*

### - Rots & Water

Rots & Water een psychofysieke training voor jongens en meisjes voor basisonderwijs en voortgezet onderwijs, jeugdhulpverlening, jeugddetentie en GGZ. Rots & Water is een evidence based Nederlands programma, ontwikkeld door Freerk Ykema, dat momenteel wereldwijd wordt ingezet in de begeleiding van jongens en meisjes.

Het programma kan worden beschouwd als een weerbaarheids -programma en anti-pestprogramma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogische perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid samen gaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden.

<http://www.tvuitzendinggemist.nl> rots en water

## - Bonnen aanbieden

Hoe vaak komt het niet voor dat er kadobonnen in een la blijven liggen? Goed bedoelde kado's, of zelf aangeschafte kortingsbonnen. Deze bonnen vertegenwoordigen een waarde, maar hebben vaak een beperkt inlevertijd. Hoe mooi zou het zijn om een meldpunt te hebben waar bonnen geruild, weggegeven of te koop aangeboden kunnen worden?

Een tip van een lezer.

Wie doet ermee? Heb je een bon liggen en wil je een ander plezier, laat het weten en wij plaatsen dit in de nieuwskrant. Stuur informatie naar [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)  
Voor herbruik en een tweede leven...

\*\*\*\*\*

*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*

\*\*\*\*\*

### **- Het creëren van de Nieuwe Aarde -**

***WEET dat er geen 'per ongeluk' is vanaf dit moment. Op dit moment van jullie ascentie proces is alles wat in je leven gebeurt, JULLIE schepping. Omdat jullie bewustzijn nu resoneert op de grens van de vijfde dimensie, zal elke willekeurige gedachte en emotie manifest worden. Daar jullie nog een stoffelijke vorm hebben, zullen jullie manifestaties nog steeds gebonden zijn aan tijd. Maar, de energiepatronen van jullie bewustzijn zullen zorgen dat je verbonden bent aan de Nieuwe Aarde (of nog verder) of je beperken tot aan de drie/vierdimensionale versie van de Aarde.***

*Om boven vrees uit te komen, is het het beste om te weigeren aan elke gedachte, emotie of situatie deel te nemen die je bewustzijn verlaagt naar het derde/vierde dimensionale concept van angst.*

*Omdat wij jullie gedachten en emoties kunnen waarnemen, kunnen we de energiepatronen zien veranderen van jullie aura's terwijl je verschuift in en uit je Multidimensionale ZELF. Daarom willen we jullie helpen bij het leren waarnemen, en aanwezig zijn in het hogere perspectief van iedere situatie. Op vrees gebaseerde emoties verlagen je energieveld, zoals jullie je inmiddels goed bewust zijn. Om boven vrees uit te komen, is het het beste om te weigeren aan elke gedachte, emotie of situatie deel te nemen die je bewustzijn verlaagt naar het derde/vierde dimensionale concept van angst.*

*Vanuit het concept van de 5e dimensie en daar voorbij, is de 3-dimensionale Aarde een holografische projectie, een virtueel spel van werkelijkheid. Maar de kopieën van jullie multidimensionale ZELF die in de 3D Matrix inlogden om Gaia te helpen, zijn gevangen geraakt in de schijnwerkelijkheid. dat van wat ze geleerd hebben te denken, dat de werkelijkheid is...*

*Als je dus uit deze matrix wilt uitloggen, is het nodig om:  
Je te realiseren dat de 3e dimensie NIET werkelijk bestaat.*

*Herinner je dan je multi-dimensionale ZELF*

*Download je multi-dimensionale ZELF in je lichaam, je 'aardevoertuig'.*

*Laat het Galactische Licht jouw multi-dimensionale werkingsysteem activeren.*

*Verbind en integreer dat multi-dimensionale systeem in je stoffelijke 'computer'-hersenen.*

*Laat jouw multi-dimensionale ZELF de controle van het besturen van je 'aardevoertuig' overnemen*

*Je nieuwe 'Kapitein' die jouw ZELF is, kwam net uit de hogere frequenties van werkelijkheid.*

*Daarom kan deze JIJ niet worden gevangen door de 3D-illusies omdat deze JIJ niet is*

*afgescheiden, of beperkt wordt door indoctrinaties van myriaden 3-dimensionale incarnaties.*

*Deze uitdrukking van jouw ZELF is nieuw voor het 3D-spel. En daarom, zijn AL jouw multidimensionale vermogens 100 % werkend.*

Ten eerste veroorzaakt de integratie van het multidimensionale licht, eenheidsbewustzijn en onvoorwaardelijke liefde in je 3D hersenen, die gehinkt hebben tussen een 3 tot 5 % efficiëntie, enorme vermoeidheid en verwarring. Maar geleidelijk, of plotseling word je een ander mens, met andere wensen, keuzes, gedachten en emoties.

Natuurlijk is deze integratie al een lange tijd bezig geweest voor onze opstijgende mensen. Maar, met de eclips, de Venus-transit, de vele zonnevlammen en de laatste Volle Maan, worden meer en meer van jullie compleet, of hebben jullie het integratieproces voltooid. Door dat dit proces is voltooid, zullen jullie multidimensionale bewustzijn niet langer meer de duidelijke leugens en illusies accepteren die 'normaal' waren voor jullie 3-dimensionale bewustzijn. Jullie hebben nog steeds periodes van wegvallen naar je 3D-bewustzijn, die gewoonlijk gebeuren als jullie aardevoertuig vermoeid is geworden. Gelukkig, als eenmaal de 'gewoonte' van het 3-dimensionaal-zijn is vervangen door de gewoonte van multi-dimensionaal zijn, zal die vermoeidheid enorm verminderen.

Als het multi-dimensionaal zijn normaal is, dan is inter-dimensionale communicatie normaal, dan is inter-dimensionaal reizen normaal en zijn inter-dimensionale gedachten en emoties normaal. Vandaar kan het waarnemen van de werkelijkheid vanuit een hoger perspectief ook natuurlijk worden. Een van de eerste dingen die gebeuren als jullie multidimensionale bewustzijn het bevel overneemt is dat je onmiddellijk kunt onderscheiden tussen energie patronen die op angst zijn gebaseerd en die op liefde gebaseerd zijn. Deze energiepatronen kunnen in je of uit je stralen, en ook uit anderen. Je zult ook in staat zijn om de vele energiepatronen waar te nemen, die door jullie werkelijkheid heen zijn verstrooid.

De perceptie van die energiepatronen zullen heel waarschijnlijk eerst ervaren worden via jullie heldervoelendheid. En daarom, staat het reizen door jullie wereld gelijk aan het zwemmen in een oceaan of in een meer, zodat sommige gebieden koud zullen aanvoelen en onprettig en andere warm en knus zullen voelen. Ten eerste zul je niet in staat zijn om uit te wisselen met of om deze energiepatronen te transmuteren. Maar jullie zullen je bewust zijn van die patronen en zeer bewust van AL jullie eigen gedachten en emoties. Met jullie hoger ZELF die de controle heeft, kun je je niet langer verstoppen in het 'het-is-mijn-schuld-niet'...

Natuurlijk is het je schuld niet, omdat 'schuld' een 3-dimensionaal concept is. Maar, het is je keuze en dus is het vitaal dat je je herinnert om jezelf onvoorwaardelijk lief te hebben en jezelf te vergeven. Jullie gaan een enorme waarneembare verschuiving maken, binnen een heel kort stukje van jullie 'tijd'. Onderschat nooit de kracht van gewoonte. Myriaden levens hebben jullie beoordeeld en jezelf zeer streng gestraft, omdat dat is wat je leerde van je familie en van je gemeenschap.

Het is zeer belangrijk dat je vriendelijk bent tegen je zich nieuw ontwikkelende ZELF. Je lijkt nu op een klein kuiken dat net uit zijn dop is gekropen. Maar je 'moeder' is onzichtbaar voor je 3D-waarnemingen. Dus het eerste deel van je nieuwe ZELF dat je volledig wilt doen ontwaken zijn je multi-dimensionale percepties.

Met je helderhorendheid kun je makkelijk je eigen/onze stem horen. (we zijn allen EEN)  
Met je helderzien kun je je eigen en onze multidimensionale vormen en werelden zien.  
Met je helder voelendheid merk je dat je over over-licht en geleid wordt.  
Met je telekinese leer je om je werkelijkheid met je denken te manipuleren.  
Met je telepathie communiceer je met je gedachten en emoties.

Je leert ook je binding aan tijd en de afscheiding/beperkingen die tijd scheidt, los te laten. Inderdaad, jullie hogere zintuigen onthullen de vele mogelijke en waarschijnlijke werkelijkheden die door jullie multidimensionale wereld zweven. Welke van die werkelijkheden zul je kiezen om te op te merken? Wil je graag de hoogste frequentie van iedere mogelijke werkelijkheid? Of voel je dat je missie nog steeds ligt bij de opstijgende Aarde? In feite, daar je nu multidimensionaal bent, kun je beide doen.



*Je kunt actief deelnemen aan het ascentieproces dat heel erg lijkt op alsof je 'gaat werken, en daarbij naar Huis gaan naar de hogere frequenties van werkelijkheid', als je totaal bij die belevenis bent. Met andere woorden je kunt het proces van ascentie dienen en tegelijkertijd opgestegen ZIJN.*

*Het probleem dat velen van jullie hebben is dat je vast raakt in de gewoonte van de 3-dimensionale gedachte terwijl je kiest om deel te nemen aan de stoffelijke opstijgende werkelijkheid. Jullie vergeten dat je niet langer meer gevangen zit in die wereld. Jullie zijn geen slachtoffer van die wereld, totaal niet, behalve aan de gewoonte. Als je altijd je linker schoen eerst aantrekt, en je dan plotseling de rechter schoen eerst moest aandoen, dan zou je constant beginnen met je linker voet en dan die gewoonte moeten veranderen.*

*In myriaden incarnaties hebben jullie geleden door wat 'zij' jullie aandeden; jullie waren correct terwijl zij veel verschrikkelijke dingen deden. In feite, hebben jullie allemaal Post Traumatische Stress Disorder door die myriaden herinneringen uit 'vorige' levens. Natuurlijk zitten deze levens slechts in het verleden in jullie, aan de tijd gebonden 3-dimensionale wereld. Maar, terwijl de tijd aan het ineensstorten is naar het NU, komen al deze vele herinneringen van 3-dimensionaal zijn in dit NU. Gelukkig is jullie hogere uitdrukking van je ZELF hier die nu aan de leiding is in je leven op planeet Aarde, Het is hier om deze oude herinneringen te healen en los te laten.*

*Daar jullie pas je nieuwe Werkend Systeem leren kennen, kun je misschien ook nog niet in staat zijn om je steeds bewust te zijn van elke gedachte en emotie. Maar, als je eenmaal gerust hebt, gegeten, gemediteerd, geoefend, een vriend gezien hebt en of omhelzingen en kussen kreeg om te regenereren, kun je duidelijk begrijpen waarom je dat oude 3D Werkend Systeem van je gebruikte. Ongelukkig is het, als je gedragingen uit je onderbewuste stamden, je kunt die niet veranderen, omdat je de bron van dat gedrag niet kent. Aan de andere kant, jullie Multidimensionale ZELF wordt niet voor de gek gehouden door de illusies en leugens van het 3D spel. Als deze illusies eenmaal uit je bewustzijn en je onderbewustzijn worden opgeheven, kun je besluiten om uit de illusie te stappen en de Waarheid in te gaan. Daar wordt de hechting aan de 3D drama's duidelijk. Daar jullie vrijwillig bij het Sterrenschip Aarde bleven terwijl zij haar 'maiden'trip onderneemt naar haar vijf dimensionale Thuis, zullen jullie in de wereld van illusies blijven terwijl dezen getransformeerd worden in Waarheden.*

*Gelukkig leidt jullie ZELF je pad. Precies zoals jullie multidimensionale ZELF de drie dimensionale werkelijkheid kan waarnemen door de waarnemingen van je aarde-voertuig, kunnen jullie de 3-dimensionale wereld zien door de percepties van jullie Multidimensionale ZELF. Het is door deze hogere waarneming dat jullie een Opgestegen Meester worden die de werkelijkheid bezoekt waarin je vrijwillig bent gekomen om te helpen bij het proces van de Planetaire Ascentie. Een van de manieren die je zal helpen, zal zijn om te weigeren de illusies en leugens te voeden met je aandacht en, specifiek, met jullie angst.*

*Zij die jullie wereld hebben geregeerd zijn niet onze Voorouders. Wij, jullie Galactische en Hemelse Familie, zijn lang geleden al opgestegen en zijn verder dan de behoefte hebben om anderen te domineren. Maar, de klonen die de zielozen zijn van hen die ze creëerden, hebben slechts de macht die jullie hen geven. Ze verkrijgen feitelijk substantie en ondersteuning door jullie angst en uit alle op angst gebaseerde energie patronen. Aan de andere kant, ze verhongeren onder de macht van jullie onvoorwaardelijke liefde. Als je hun daden waarneemt, vanuit het perspectief van je stoffelijke zelf, is het bijna onmogelijk om niet te reageren in boosheid, angst of op een treurige manier. Maar, als je hen ziet zoals wij hen zien, zie je duistere astrale parasieten die alleen kunnen overleven door de op angst gebaseerde energie die jullie hen zenden. We raden je aan om hen alleen te zien op de manier vanuit jullie 5-dimensionaal perspectief, omdat hun energiepatronen nogal ontwrichtend zijn voor je aardevoertuig. En bescherm daarom je aardevoertuig vanuit deze waarneming door alleen bezig te zijn met de visie vanuit je hoger perspectief. En verder, jullie Multidimensionale ZELF heeft geen oordeel over of vrees voor deze verloren mensen.*

Ook zien zij hen niet als vijand, maar als een lege schil die slechts is gevuld door vrees van anderen.

Door het perspectief van jullie ZELF kun je over je bezoek aan dit stoffelijke leven denken als een laatste hoofdstuk in je reis naar de drie/vier dimensionale vorm. Jullie gedachten zijn gebaseerd, niet op vrees of als van een slachtoffer, maar op de multidimensionale liefde die jullie gewonnen hebben bij de verbazende ervaring van je leven op Aarde. Jullie zijn dankbaar voor de vele lessen die je geleerd hebt en belevenissen die jullie gehad hebben terwijl je dit Spel speelde. Als jullie gedachten vrij zijn van oordeel over jezelf, of over anderen, of zelfs over de verlorenen, dan keert je herinnering van jullie myriaden multidimensionale levens terug.

Dan zullen jullie dromen, visioenen en ervaringen hebben van andere levens in andere frequenties van werkelijkheden en van andere werelden. Die belevenissen worden sterker en sterker, als je meer en meer emotioneel tevreden bent over je dagelijkse leven. Uiteindelijk zullen jullie je voelen alsof je leeft in twee, of meer werelden in het NU van je Wezen. Op dit moment moet er een belangrijke keuze worden gemaakt.

Als je teveel aandacht hebt voor je Multidimensionale ZELF, zul je opstijgen en naar Huis ascenderen. Met andere woorden, je zult dan uit het 3D Spel 'uitloggen'. En sommigen van jullie zullen heel blij deze keuze te maken.

Aan de andere kant, enigen van jullie willen blijven op ascenderende Gaia voor de fotofinish. Als je die keuze maakt zul je nauwkeurig je multidimensionale ervaringen en percepties in evenwicht moeten brengen met je drie-dimensionale ervaringen en – percepties, zodat je nog geen lift-off krijgt en naar Huis gaat. Enigen van jullie willen Gaia helpen voorbereiden voor de 'laatste actie' van de Planetaire Ascentie door je frequentie omhoog te brengen en door die uitbreiding van het ZELF bij te dragen aan jullie Moeder Aarde. Ook dit is een keuze.

In feite hebben velen van de gegronde uitdrukkingen van onze Galactische en Hemelse Families deze keuze gemaakt. Wij, jullie Familie, hebben gekozen om een aarde voertuig te bewonen specifiek om onze lieve zuster Gaia te helpen om 'de lijn over te steken' met AL Haar bewoners. We zien dat Zij heel lang vele galactische beschavingen heeft gediend die eens kwamen naar Haar schoolklas Aarde. Nu willen wij Haar op onze beurt dienen. Ook dat is een keuze.

Wij, jullie Galactische en Hemelse Families ondersteunen jullie bij iedere keuze die jullie maken.

Suzan Carroll © juli 2012 (Multidimensions/Arcturiërs)  
2012 © vertaling winnyd – stralendetekomst.nl

\*\*\*\*\*

Onze Dierbare Ascenderenden,

Wij de Arcturianen beseffen dat velen van jullie het moeilijk hebben met jullie derde dimensionale geheugen, wij beseffen dat de voortdurende stress van een altijd-veranderende wereld zich kan bemoeien met jullie geheugen, nochtans hebben jullie allemaal meer stress in het verleden gehad zonder jullie huidige verlies van het korte-termijn geheugen. Het is waarschijnlijk dat jullie beseffen dat jullie gewoonlijk de 3D details over tijden en datums vergeten.

Wat is Multidimensionaal Denken?

Het mag voor velen van jullie, de ascenderenden, toeschijnen dat er een immer-toenemende hoeveelheid van informatie is over jullie alledaagse leven dat onbeschikbaar schijnt te zijn voor jullie dagelijkse denken. Jullie ervaren deze uitdaging omdat jullie in het proces zijn van het opwaarderen van al jullie derde en vierde dimensionale denken in/naar jullie *multidimensionale denken*. "Wat is multidimensionaal denken?" vragen jullie.

Multidimensionaal denken is de bekwaamheid om bewust te zijn van meer dan één versie van jouw Multidimensionale ZELF terwijl je in het proces bent van jouw dagelijkse, fysieke leven.

Jullie zijn al gewend aan multi-tasking in jullie 3D leven. Bijvoorbeeld, je kunt aan je bureau zitten terwijl je de rekeningen betaald, nadenkt over wat je wilt kopen in de levensmiddelenwinkel, je herinneren dat jouw kind een bepaalde opdracht op een bepaald tijdstip moet volbrengen, dat je grasveld bewaterd moet worden en, oh ja, je vergat om je vriend(in) op te bellen.

Al deze verschillende gedachten stromen aldus snel in en uit jouw gedachten en dat zij bijna één gedachte lijken te zijn. Met multidimensionaal denken, zijn jouw gedachten niet gelimiteerd aan slechts jouw fysieke leven. Je mag een wandeling maken, nadenken over de droom die je de afgelopen nacht had en de wolken in de lucht observeren je afvragend of één van hen een vermomd sterrenschip is.

Je geest herinnerd zich dan de "droom" waarin je in een enorme grote zaal bent met vele onbekende mensen die luisteren naar een zelfs zeer ongewoon wezen die aan het praten is. Dan remt er een auto in de buurt met gillende remmen, en je springt terug in/naar jouw fysieke werkelijkheid. Omdat je gewend bent aan gillende remmen als een waarschuwing, keer je naar jouw fysieke gewaarwordingen terug en vergeet je volledig het korte moment van jouw multidimensionale herinneringen.

Fysieke waarschuwingssignalen zijn zeer gewoon. Zelfs wanneer kinderen *te stil* zijn weet je dat je moet gaan kijken om hen na te trekken. Vandaar dat, wanneer het ook is dat je een waarschuwingsgeluid krijgt, of waarschuwingstilte, jouw aandacht jouw multidimensionale denken verlaat zodat jij je kunt focussen op jouw fysieke wereld. Dat moment van multidimensionaal denken wordt vaak vergeten omdat op het één of andere niveau angst jouw bewustzijn binnengekomen is. Wanneer jouw bewustzijn eenmaal terugvalt in/naar "alleen de fysieke wereld," is jouw korte ontmoeting met het multidimensionale denken verloren.

Gelukkig, wanneer je eenmaal een mogelijke boodschap van jouw Hogere zelf insluit, iets dat zich in jouw ochtendmeditatie voordeed, of je verlangt ernaar je iets te herinneren waar je niet helemaal jouw vinger op gelegd kan krijgen, versnel je geleidelijk jouw brein in/naar de hogere breingolven van jouw multidimensionale denken. Op deze manier, beweeg je in en uit het multidimensionale denken.

Wanneer je kalm en vredig bent, breidt jouw bewustzijn zich uit in/naar de hogere breingolven. Dan raakt jouw multidimensionale denken druk bezet, en je begint na te denken over jouw hogere werelden. Plotseling, komt een driedimensionale waarschuwing jouw gedachten binnen, zoals het kijken naar de klok om te beseffen dat je aandacht moet besteden aan enige fysieke activiteiten, en jouw bewustzijn valt terug naar de lagere breingolven van jouw 3D leven.

#### Het Multidimensionale Denken Normaal Maken

Een belangrijk component van het terugkeren naar jouw volledige multidimensionale besef is om jouw multidimensionale denken net zo "normaal" te maken als jouw driedimensionale denken. Bijvoorbeeld, als je routinematig de hemelen afzoekt naar een ruimteschip, jouw dromen opschrijft wanneer je wakker wordt en/of luistert naar de innerlijke begeleiding van jouw dimensionale ZELF, wordt het multidimensionale denken net zo normaal als jouw driedimensionale denken.

Net zoals jouw oor afgestemd is om jouw kinderen te horen roepen, het verzoek van jouw baas, of het geluid van de vogels, zijn jouw oren afgestemd op wat je vastgesteld hebt als 'belangrijke boodschappen' vanuit de hogere dimensies. Gelukkig, heeft jouw derde dimensionale brein en bewustzijn een begrenzing als tot hoeveel informatie bewust herkend kan worden.

Terwijl je aandacht besteed aan jouw driedimensionale verantwoordelijkheden, ben je gekalibreerd om eerst fysieke informatie te ontvangen en jouw hogere dimensionale denken voor een latere *tijd* op te slaan. Interessanterwijze, is het alleen wanneer je *de tijd verlaat* dat jouw bewustzijn uitbreidt in/naar jouw vijfdimensionale bewustzijn. Wanneer jouw bewustzijn

eenmaal uitbreidt naar die frequentie, kan je de 'bestanden lezen' die je opgeslagen hebt in jouw onzichtbare "multidimensionale geest".

Net zoals je alleen jullie Internet kunt lezen wanneer je "online" bent met jouw computer, kan je alleen jouw multidimensionale geest "lezen" wanneer je "online" bent met jouw multidimensionale denken. Wanneer je eenmaal in jouw Multidimensionale ZELF ingelogd bent kan jij je herinneren wat jouw *innerlijke stem* jouw verteld heeft. Je mag je ook de golven herinneren van *bijna* onzichtbaar licht dat snel bij de hoeken van je ogen passeerde, of de belangrijke *droom* dat in feite een *afwisselende werkelijkheid* was.

Als je iedere ochtend de krant leest, kalibreer jij je gewaarwordingen/inzichten en denken aan het 3D. Aan de andere kant als je iedere ochtend mediteert, jouw dromen opschrijft of je verbeeld dat je Hogere ZELF in jouw buurt is, kalibreer jij je denken en gewaarwordingen/inzichten aan de vierde dimensie en daaraan voorbij.

Natuurlijk, je hoeft niet iedere dag een krant te lezen om met het nieuws bij te blijven, noch moet je iedere dag mediteren om bij te blijven met jouw ZELF. Maar, de gewoonten die je in jouw leven opricht bepalen wat "normaal" is en wat "uniek" is.

Dus, als je alleen maar denkt aan wat er zich in jouw fysieke leven voordoet, is het abnormaal om na te denken over jouw innerlijke zelf. Aan de anderen kant, wanneer jij begint aandacht te schenken aan jouw innerlijke gevoelens, worden de voorbijgaande gewaarwordingen/inzichten en innerlijke boodschappen van jouw multidimensionale wereld, de hogere dimensies, normaal.

Met andere woorden, normaal is wat het ook is dat jij in jouw gedachten/geest op een regelmatige basis draagt. En, *waar je aan denkt breng je voort*. Dus, als je alleen maar nadenkt over wat je in de krant leest, de karweitjes die je voor die dag hebt, welke rekeningen er betaald moeten worden en wat je moet doen voor jouw familie of werk, heb jij jezelf begrensd tot *alleen* het derde dimensionale denken.

Omdat je een aards voertuig draagt en in een derde dimensionale werkelijkheid leeft, is het derde dimensionale denken noodzakelijk. Aan de anderen kant, wanneer je ook nadenkt over jouw vierde dimensionale dromen en creatieve ondernemingen, luistert naar jouw innerlijke begeleiding en je herinnert je te verbinden met jouw hogere expressies van ZELF terwijl je door jouw alledaagse leven heengaat, denk je Multidimensionaal.

#### Staten van Bewustzijn

Multidimensionaal denken is niet begrensd tot het horen of lezen van woorden, aangezien het een vorm van "licht taal" is. Licht taal wordt doorgegeven en begrepen via de emoties, de verbeeldingskracht, voelbare/tastbare sensaties, geluiden en kleuren die plotseling je bewustzijn binnenkomen. Door aandacht te schenken aan deze "licht boodschappen" breid jij je derde dimensionale denken uit in/naar het Multidimensionale denken.

Het is belangrijk dat je beseft dat:

- Jouw bewuste denken jouw staat van bewustzijn dicteert.
- Jouw staat van bewustzijn jouw bewuste gewaarwording dicteert.
- De gewaarwordingen/inzichten waaraan je bewust aandacht besteedt jouw levensvisie dicteert.

Op dezelfde manier, beïnvloedt jouw staat van bewustzijn jouw emoties.

- Als jij je in een "slecht humeur" voelt zie je wat er *verkeerd* is met jouw leven en jouw bewustzijn verlaagd naar het derde dimensionale denken.
- Wanneer jij je in een "goed humeur" voelt, zie je wat er goed is met jouw leven en jouw bewustzijn breidt uit in/naar het Multidimensionale denken.

Een **slecht humeur** is gewoonlijk omdat angst jouw denken binnengedrongen is. Vanwege deze lagere frequentie van denken, besteed je hoofdzakelijk aandacht aan de "ik zou moeten"

en "ik moet" gebieden van jouw derde dimensionale leven.

Een **goed humeur** is gewoonlijk omdat jouw bewustzijn in staat geweest is zich te focussen op liefde, specifiek op onvoorwaardelijke liefde. Dan wordt jouw denken gekalibreerd aan een hogere staat van bewustzijn waarin jij je kunt herinneren aandacht te besteden aan jouw ingeboren verbinding met jouw Multidimensionale ZELF.

Breingolven

Jouw breingolven bepalen de *staat van het bewustzijn*.

Jouw staat van bewustzijn bepaald jouw *denken*.

Jouw denken bepaald de frequentie van jouw *gewaarwordingen*.

Jouw Multidimensionale ZELF is in een onophoudelijke verbinding met al jouw breingolven, staten van bewustzijn, binnenin het NU van de ENE. Echter, jouw fysieke zelf kan beperkt raken tot alleen één staat van bewustzijn per "keer".

- Jouw **beta breingolven** zijn uitgelijnd met de gewaarwordingen/inzichten van jouw derde dimensionale staat van bewustzijn, denken en gewaarwordingen/inzichten.
- Jouw **alfa breingolven** zijn uitgelijnd met jouw vierde dimensionale staat van bewustzijn, jouw creatieve denken en gewaarwordingen/inzichten van jouw bovenste-derde en vierde dimensionale leven.
- Jouw **theta breingolven** zijn uitgelijnd met jouw hogere vierde en lagere vijfde dimensionale staten van bewustzijn, spiritueel en sjamanistisch denken, en de aanvangen van bewuste gewaarwordingen/inzichten en her/erkenning van jouw multidimensionale expressies van ZELF.
- Jouw **delta breingolven** zijn uitgelijnd met het bewustzijn van jouw vijfdimensionale Lichtlichaam ZELF, alsook de multidimensionale gedachten en gewaarwordingen/inzichten die resoneren aan het NU van de ENE.

<http://www.multidimensions.com/the-conscious/physical-body-door/states-of-consciousness/>

Jouw breingolven zijn ongeveer zoals jouw "mentale spieren". Hoe meer je hen activeert, hoe sterker zij worden. Als je hen niet gebruikt, worden zij zwakker. Met andere woorden, wanneer jij je bewust afstemt op een hogere breingolf, en de resulterende staat van bewustzijn, een portaal tussen jouw fysieke brein en jouw Multidimensionale Geest is dan geopend.

Ieder keer dat je door dit *portaal* heen reist tussen jouw multidimensionale geest en jouw fysieke brein, wordt het portaal/neurale pad in toenemende mate geactiveerd. Deze activering is ongeveer gelijk aan de activering van nieuwe neurale paden die gecreëerd worden wanneer je een nieuwe taak leert. Wanneer het ook is dat je druk bezet bent met die taak, of staat van bewustzijn, breidt het neurale pad, portaal uit van een "klein zandpad" in/naar een grotere straat," totdat het een "snelweg" wordt.

Dus, hoe meer je bewust een hogere staat van bewustzijn activeert, hoe meer je deze breingolven kunt integreren in jouw dagelijkse leven. Tegenovergesteld, wanneer je kiest om je niet af te stemmen op jouw hogere breingolven, is het moeilijker om deze hogere staten van bewustzijn te integreren in/naar jouw dagelijkse leven. Dan, zal je denken over, gewaarworden en leven binnenin de fysieke wereld zonder veel besef van jouw ingeboren, Multidimensionale ZELF.

Andere breingolven en staten van bewustzijn bepalen ook wat je emotioneel over jouw leven voelt, alsook hoe je emotioneel wisselwerkt, reageert en/of aan jouw dagelijkse leven beantwoordt.

- **Beta** breingolven en staten van bewustzijn zijn een oproep tot plicht, en resulteren vaak in stress, verontrusting of depressie.
- **Alfa** breingolven en staten van bewustzijn voelen creatief, plezierig en meer vreugdevol.
- **Theta** breingolven en staten van bewustzijn voelen diep reflectief en spiritueel.
- **Delta** breingolven en staten van bewustzijn zijn zeer "ander werelds". Dus, zij zijn moeilijk toegankelijk terwijl je wakker jegens jouw fysieke wereld bent.

Net zoals jouw breingolven en resulterende staten van bewustzijn jouw emoties beïnvloeden, beïnvloeden jouw emoties jouw breingolven/staten van bewustzijn.

- **Angst** verlaagt ogenblikkelijk jouw bewustzijn in/naar Beta breingolven van jouw onmiddellijke derde dimensionale taken, plichten, gevaren en verantwoordelijkheden.
- **Geluk/Blijdschap** verheft jouw bewustzijn in/naar de vierde dimensie waarin jouw creativiteit geactiveerd is.
- **Vreugde** breidt jouw bewustzijn uit in/naar jouw vijfdimensionale verlangens om te vermengen met jouw Multidimensionale ZELF.
- **Onvoorwaardelijke Liefde** is het kaartje naar jouw interdimensionale reizen.
- **Overgave**, hetgeen de bevrijding van alle reactieve emoties is, verbindt jou met de ontelbare expressies van jouw Multidimensionale ZELF.

Het is via de sensaties van vreugde, onvoorwaardelijke liefde en overgave dat je begint jouw Multidimensionale ZELF te ervaren in jouw dagelijkse leven. Geleidelijk, zal je de voortdurende assistentie horen welke jouw ZELF in ieder moment van het NU aanbiedt. Uiteindelijk, zal je *weten* dat je gegidst wordt.

Als je deze begeleiding in jouw dagelijkse leven toestaat wordt het in toenemende mate bewustzijn en besef je dat je *nooit* alleen bent. Je WEET dan dat je ALTIJD gegidst/geleid wordt, geïnstrueerd, getroost en beschermd. Je wordt je bewust dat je een oproep kunt plaatsen voor hulp voor ieder gebied van jouw leven.

Echter, net zoals je jouw telefoon of computer aan moet zetten om informatie te krijgen, moet jij je hogere bewustzijn "aanzetten" om de hogere dimensionale boodschappen te ontvangen. Het is belangrijk om deze boodschappen op de één of andere manier te documenteren, aangezien het moeilijk mag zijn om hen te herinneren wanneer je terugkeert naar jouw 3D bewustzijn. Met oefening, zal je leren/herinneren hoe jouw hogere boodschappen te channelen via schrijven of via je eigen stem.

Door de handeling van het channelen van je Hogere ZELF, verhuist jouw perspectief van "verloren te zijn in de derde dimensionale leugens en illusies" naar "zweven boven de zorgen van het alledaagse leven terwijl je op bezoek bent bij jouw hogere expressie van ZELF." Dan kan de "JII" die resoneert op een hogere frequentie de "jij" troosten en begeleiden die een aardse voertuig draagt tijdens deze uitdagende/beproevende tijden van persoonlijke en planetaire ascentie.

Jouw Hogere Zelf zal je helpen te herinneren dat:

Je eerst jouw **bewustzijn** ascendeert

Dan ascendeer je jouw **gedachten en emoties**

Dit staat jou toe om jouw **ideeën en acties** te ascenderen

Wat zal leiden naar meer Multidimensionale **gewaarwordingen/inzichten en ervaringen**

Hetgeen jouw **persoonlijke en planetaire Lichtlichaam** zal openbaren.

Wij weten dat velen van jullie aanzienlijk teleurgesteld raakten dat de Aarde niet plotseling vijfdimensionaal werd tijdens de vele voorspelde momenten van de *tijd*. Echter, ascentie wordt niet met de tijd geassocieerd. Ascentie is de handeling van het verlaten van de tijd.

Ook, als de planeet plotseling zou ascenderen in/naar de vijfde dimensie in iedere van de menselijke aangewezen "tijden", zou de fysieke planeet ogenblikkelijk onbewoonbaar geworden zijn voor alle driedimensionale vormen en de grotere meerderheid van Gaia's bewoners zouden vernietigd worden.

Gaia is een liefhebbende Moeder Aarde. In plaats van "het tapijt onder zovelen van de prachtige levensvormen vandaan te trekken" die op, in en over Haar planetaire lichaam leven, besloot Zij om door te gaan met het lijden dat Zij iedere dag te verduren heeft door de handen van de duistere leden van de mensheid.

Daarom, wanneer jullie ongeduldig raken en vragen, "Wanneer zullen we eindelijk ascenderen?" Wij, de hogere expressies van jullie eigen Multidimensionale ZELF, antwoorden, "Wat heb je **vandaag** gedaan voor de planetaire ascentie?"

Wij hebben gezien dat diegenen die zich herinneren dat zij zich vrijwillig aangemeld hadden om een aards voertuig te nemen om dierbare Gaia met Haar ascentie te helpen NIET vragen, "Wanneer zal het gebeuren?" In plaats daarvan, vragen zij, "Wat kan **IK** doen om te helpen?"

Het is deze vraag die van hen een *Multidimensionale Leider* maakt.

Vertaling: Cobie de Haan - <http://www.denkmetjehart.blogspot.nl/>  
<http://suzanneliephd.blogspot.nl/2014/08/arcturians-on-multidimensional-thinking.html>

\*\*\*\*\*

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

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

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

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

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

De boodschap zal hoe rot dan ook wel bekend gemaakt moeten worden om jou tot mogelijk andere inzichten te brengen wat maakt dat je andere keuzes kunt gaan maken. De missing link is de transformatie, omzetting om de boodschap liefdevol te eindigen. Een boodschap die je een weg wijst met oplossingen met als kern vertrouwen in jezelf, ga af op je gevoel, jij hebt de oplossing zelf voor handen en jij bent de oplossing om het verschil te kunnen maken. Als er voldoende jij's zijn kunnen we met elkaar een transformatie proces in de wereld teweegbrengen.

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

daar, als je er wel aan toe bent.

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

Sluit een pact met jezelf, zorg dat je met het ontvangen van de informatie deze liefdevol afsluit.

Ga met je gedachten naar je hart en zorg dat je vanuit dat gevoel eigen oplossingen bedenkt, oplossingen die vanaf dat moment bij je passen. Zorg dat je iemand hebt bij wie jij je verhaal kwijt kunt.

Breid je netwerk uit om met de vrij gekomen energie aan het werk te kunnen gaan.

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

Het Geheim van een Goede Afscherming  
Hagetessa [www.energiewerk.aanhet.net](http://www.energiewerk.aanhet.net)

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

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

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

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

- Ook dit werkt niet zonder te oefenen

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

- Je idee over afschermen moet bij je passen

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

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

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

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

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