



# AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand mei 2015

Spreuk van de maand:

**Wees gelukkig met niets, en je bent gelukkig met alles.**

\*\*\*\*\*

*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:**

*Rondje Alternatieve Vormen voor Heling en Groei  
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?  
"Flink door elkaar geschud"*

[een link](#) - *Palmarosa, met vol vertrouwen; door Karin Breugelmans*

[een link](#) - *Verkooptrucs*

**Voeding Sup-lement**

[een link](#) - *Paardenbloem -Les april-*

[een link](#) - *WEI een probioticum*

**En verder:**

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

[een link](#) - *De OPSTEKER*

## **Zondag 3 mei Rondje Alternatieve Vormen voor Heling en Groei**

Marcel en Joke vanuit LifeCoach4Me, organiseren een dag waar deelnemende beoefenaars van alternatieve geneeskunde zich binnen Den Helder en Julianadorp presenteren.

Geïnteresseerden krijgen een kans om kennis met de werkwijze van de therapeut te maken. Het kan goed zijn om te weten welke alternatieven er zijn die je kunnen ondersteunen tijdens een ziekteproces of persoonlijke groei.

Ook wanneer je nu gezond bent kan het interessant zijn om je licht op te steken over welke vorm er bij je past en wat er allemaal mogelijk is.

Het doel van de open dag is ook om de expertises met elkaar te verbinden en een netwerk te creëren waarbinnen mensen met een hulpvraag op een adequate wijze worden ondersteund of naar elkaar doorverwezen kunnen worden.

Hiermee kan ieder elkaar ondersteunen en versterken.

Wanneer er voldoende belangstelling is om als netwerk naar buiten toe te treden, zullen we ieder die hiervoor interesse heeft vermelden op de website van Life Coach 4 Me.

Geïnteresseerden kunnen zo instromen en hoeven zich niet vooraf aan te melden.

Het is ook mogelijk om later in te stappen, een sessie tussen door of de laatste voorbij te laten gaan.

De bijdrage aan dit Rondje is ongeacht het aantal sessies €5,-

De sessies starten om 13.00 uur, 14.00 uur, 15.00 uur en 16.00 uur.

De deelnemende locaties staan op de website vermeld

[www.lifecoach4me.nl](http://www.lifecoach4me.nl)

Heb je interesse, wil je je aanmelden en meedoen of wil je hier meer over weten, bel met

Joke Oosterbeek 06-44993248

[www.lifecoach4me.nl](http://www.lifecoach4me.nl)

\*\*\*\*\*

## **Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach**

Het thema **Anders Kijken naar Genezing** bestaat uit 5 wandeldagen.

1 Ga door je emotie heen, vraag hier zo nodig hulp bij.

*Welke rol hebben emoties en welk effect hebben ze op een ziekte.*

De volgende wandelingen gaan over

2 Accepteer wat nu is, dit is nu met al je kwalen en gebreken.

3 Kijk naar je denken, je situatie, je omgeving.

4 Vanuit het nu kun je gaan omdenken, op dit inzicht zal je lichaam reageren en is straks het resultaat zichtbaar. Vandaag creëer je voor morgen je nieuwe ik.

5 Zoek die personen op die je voeden en sta in je kracht om nee te zeggen, maar ook om hulp te vragen.

## **De eerste wandeling binnen dit thema is zondag 24 mei**

Kijk op de website [www.lifecoach4me.nl](http://www.lifecoach4me.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 hebt 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!](#)***

***Rondje Alternatieve Vormen voor Heling en Groei  
door Den helder en Julianadorp***

Datum: **zondag 3 mei**

Aanvang: **13:00 uur tot 17:00 uur**

Deelname €5,- dit betaal je bij de eerste locatie

Deelnemende locaties [www.lifecoach4me.nl/](http://www.lifecoach4me.nl/)

***Themamiddag: Thuiskomst. Leven vanuit de eenheid in jezelf  
door Evert Jan***

Datum: **zondag 17 mei**

Aanvang: **13:00 uur tot 17:00 uur**

Kosten: **€15,- (locatie & Evert Jan)**

Locatie: **Burgemeester Ritmeesterweg 23E, Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

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

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

Joke Oosterbeek 06-44993248  
Marcel Oosterbeek 06-44993240

Datum: **zondag 24 mei**  
Locatie: **De bijdrage is €5,- per persoon, inclusief koffie of thee.**  
[Klik hier voor meer informatie](#)

**Lezing: Waar een wil is...is een weg door Patty Manders**

Datum: **woensdag 3 juni**  
Aanvang: **19:00 uur tot 20:30 uur**  
Kosten: **€7,50**  
Locatie: **MFC het Wijkhuis Texelstroomlaan 5, 1784 EA Den Helder Zaal 'De Zeewind'**  
[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*

\*\*\*\*\*

**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.

### **Flink door elkaar geschud**

Als je eenmaal besloten hebt dicht bij jezelf te blijven, kun je tegen vele vragen aanlopen die je eerst als vanzelfsprekend aannam.

Zo van, is deze emotie van mij of van de ander. Of, je kunt mij alles wijsmaken, zelfs bij diegene met kennis en ervoor (door)geleerd hebben en kun je tot de conclusie komen dat jij er een ander gevoel bij hebt.

En zo plaats ik, tot vervelens aan toe, mijn vraagtekens bij van alles en nog wat.

Veel kennis is geleend of wordt gekopieerd zonder dat deze wordt geverifieerd. En deze wordt als vanzelfsprekend gebruikt bij trainingen, scholing en in boeken staan beschreven maar ook op sites worden gekopieerd.

Heb je dan geen vertrouwen meer, en maak je je leven dan niet onnodig zwaar?

Nee, voor mij geldt dat niet. Wel vind ik het jammer dat ik mensen die mij na staan hiermee niet of slecht kan bereiken en dit soms onnodig tot conflictsituaties leiden.

Maar ook verbaast het mij hoeveel we als vanzelfsprekend accepteren, en wanneer we er dieper over nadenken we tot totaal andere conclusies komen.

Door deze levensstijl voel ik me minder afhankelijk van mijn omgeving. Ik vertrouw meer op mijn eigen gevoel en mijn innerlijke gedachte, mijn innerlijke gids.

Dus zijn vaststaande afspraken allemaal een bedenksel?

*Zoals bij getallen, is een getal een cijfer maar:*

*Het is maar net in welke situatie het getal wordt ingezet. Ik koop een kilo peren, de ene keer zijn dat 5 en een andere keer 4 peren. Hier hangt het af van het gewicht. Maar één peer kan voor de helft goed zijn, dan betaal ik voor 5 peren terwijl ik er 4 en een half voor krijg. Zo bezien hebben getallen, ondanks dat het te verdedigen is, telkens een andere waarde wat dan beïnvloedt is door de gevoelswaarde (om de hoeveelheid te benadrukken als het om een hoeveelheid gaat als -heel veel t.o.v. veel-).*

*en bij woorden:*

*Een woord betekent hetzelfde als wij er hetzelfde gevoel bij hebben. Pijn voor de één kan peanuts bij de ander zijn. Ook hierbij heeft de gevoelswaarde invloed.*

*Maar ook:*

*Als je twee dingen met elkaar vergelijkt, kun je positieve eigenschappen benoemen of de negatieve. Het is maar net hoe je vergelijkt en wat je wilt bereiken. Je kunt 2x hetzelfde zeggen maar dan omgekeerd (de één is groter of de ander is kleiner). Zo maken woorden en getallen onderdeel uit van een interessant spel wat we met elkaar spelen. Als we dit herkennen zien we hoe dit wordt toegepast wanneer er verschillende belangen spelen.*

Ik verkondig regelmatig, dat ieder een doel heeft op aarde dat wanneer je bij je essentie komt, je doet wat bedoelt is voor jou.

*Ik heb een nieuw inzicht gekregen.*

Wanneer we onszelf helen, kunnen we bij onze essentie komen en misschien is dit wel de basis voor dit principe.

Voor de één is dit onnodig, kijk maar naar bijv. Ghandi, gekomen voor een missie. Deze groep mensen hebben een innerlijk weten en brengen wat ze zijn.

De overige variëren tussen geen bewustzijns besef (houden zich bezig met overleven) tot hoog bewustzijns besef (leven vaak in twee werelden, waarbij de hoogste vorm weer samenkomt tot één). En ook nu, geen oordeel.

Wanneer we innerlijk onze essentie weten en het gevoel hebben dit door een bepaalde reden of oorzaak niet te kunnen uiten, is heling het middel om bij de essentie te komen.

Op deze manier lossen de frustraties op en heeft de omgeving geen invloed meer op ons gemoedstoestand.

Na een confrontatie met mijn zoon -kun je hier dankbaar voor zijn- werd mij duidelijk dat mijn bijdrage om wereldproblemen te willen oplossen voor een ander als onnodig wordt gezien.

Dan kan ik mezelf afvragen, wat is de reden dat ik me hiermee bezighoudt of wil houden. Komt dit van binnen uit of komt dit voort vanuit een bepaalde verwachting? Als de generatie na mij accepteert met wat er op dat moment is, wat heeft mijn inzet dan voor zin?

Het ligt dus heel anders, het gaat niet meer om mijn inzet maar om mijn proces wat in mijn geheeld kan worden.

Wat zegt de boosheid mij wat zich afzet tegen vervuiling, NU komt mijn inzicht, HOE vervuil ik mijn eigen lichaam? Ik kan wel boos worden op diegene die het gif produceren, verwerken en inzetten. Maar, welke invloeden heb ikzelf op mijzelf?

Door één te worden met de emotie boosheid gericht op de ander en te beseffen dat deze boosheid puur uit mijzelf komt waar ook ik mij zelf schuldig aan maak, kan ik mij overgeven aan de acceptatie, de stilte en kan verder zonder emotie naar de situatie kijken. Dit stukje is geheeld, dankzij de confrontatie met mijn zoon.

Zo is het mogelijk dat als je dicht bij jezelf bent, de wereld om je heen kan instorten, je niet geraakt wordt.

\*\*\*\*\*

### **Palmarosa, met vol vertrouwen**

[Palmarosa \(Cymbopogon Martinii\)](#) is een tot 3 meter hoge grassoort die oorspronkelijk uit India en Pakistan komt, maar tegenwoordig ook in Afrika en Brazilië bijvoorbeeld geteeld wordt. In India wordt het gras ook wel Motia genoemd.

In de traditionele Indiase geneeskunde, Ayurveda, wordt zowel de olie als de gedroogde plant al duizenden jaren toegepast.

De licht geel tot olijfkleurige etherische olie wordt verkregen door stoom- of waterdestillatie van het verse gedroogde gras.

De zoete, kruidige, op rozengeur lijkende geur maakt dat het vaak gebruikt wordt als goedkope vervanger van Rozenolie. Ook wordt Palmarosa veel gebruikt voor het versnijden (mengen met iets van mindere of slechte kwaliteit) van echte Rozenolie.

Palmarosa is een belangrijke bron van actieve grondstoffen zoals Geraniol, Citral en Eugenol die heel veel worden gebruikt in de cosmetica, parfum en voeding die wij dagelijks gebruiken.

Palmarosa heeft een krachtige antivirale en antischimmel werking die een synergetische werking heeft met Ravensara en Ster Anijs.

Het staat bekend om zijn ontspannende, antiseptische, helende, cel stimulerende, talg regulerende en kramp opheffende werking.

Dus goed te gebruiken bij spierspanningen, zenuwpijnen, huidverzorging en spijsverteringsklachten.

Palmarosa is een ideale olie voor verzorging van de droge en gevoelige huid. Ze helpt je huid te herstellen, hydrateert, verfrist en kalmeert. Ook zeer geschikt voor een huid met nat of droge eczeem, acne, littekens en rimpels. Maar let op: check altijd de juiste dosering! Etherische oliën zijn zeer sterk geconcentreerd dus heb je er heel weinig van nodig.

### **De plantboodschap van Palmarosa is: 'Geef mij je last, ik geef je vertrouwen'.**

Bij sessies ter heling helpt Palmarosa olie het hart te openen, ontspant het je zenuwen en kalmeert je geest.

Op spiritueel niveau zal de zuivere geur van Palmarosa elke vorm van genezing bevorderen. Het herstelt de innerlijke balans en werkt ontspannend bij stress en gejaagdheid. Verdampen van deze olie helpt gevoelens van jaloezie, verbittering en bezitterigheid onder controle te krijgen. Heerlijk om te verdampen bij rusteloosheid, onzekerheid, slapeloosheid en angst.

Tip: Verdamp 5 druppels Palmarosa + 2 druppels Grapefruit + 1 druppel Geranium etherische olie om een depressieve stemming te verdrijven.

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

### **Word ook aromakundig en meld je nu aan voor een van de inspirerende cursussen!**

Voor meer informatie, cursussen & cursusdata, recepten, aromabehoeften, aroma relatiegeschenken: [www.elementsaromatherapy.nl](http://www.elementsaromatherapy.nl)

\*\*\*\*\*

### **Verkooptrucs**

Blech bespreekt een vijftal verkooptrucs die de farmaceutische industrie toepast om haar omzet te verhogen.

1. Natuurlijke processen die bij het leven horen, worden omgevormd tot een medisch probleem. Dit geldt bijvoorbeeld voor haaruitval. Toen de Amerikaanse firma Merck & Co. als eerste een werkzaam haargroeimiddel had ontwikkeld, schakelde het bedrijf een pr-bureau in om het kaalheidsprobleem onder de aandacht te brengen. Al spoedig verschenen er artikelen waarin werd bericht dat haaruitval psychische problemen kan veroorzaken. Het *British Medical Journal* stelde met hulp van haar lezers een lijst van zulke niet-ziekten samen. In de top tien staan: ouderdom, werk, verveling, wallen onder de ogen, onwetendheid, kaal hoofd, sproeten, flaporen, grijs of wit haar en lelijkheid. Het zijn geen echte ziektes, maar je kunt er zo mee naar de dokter.
2. Persoonlijke en sociale problemen worden als een geneeskundig probleem verkocht. Vroeger was je verlegen, maar tegenwoordig heb je een sociale fobie of sociale angststoornis (SAS) die met antidepressiva kan worden behandeld. In de Amerikaanse media verschenen talloze artikelen over dit probleem nadat het middel Paxil (Seroxat) in 1999 was erkend als behandeling voor SAS. De Amerikaanse vereniging voor angststoornissen, die werd bijgestaan door een pr-bureau, maakte in een persbericht bekend dat 13 procent van de bevolking aan een sociale fobie lijdt.
3. Risico's worden als ziekte verkocht. Vroeger was je al of niet ziek. Tegenwoordig heb je een bepaald risico om ziek te worden en dien je preventief behandeld te worden. Zo wordt een verhoogde cholesterolspiegel genoemd als 'één van de belangrijkste risicofactoren' voor hart- en vaatziekten. Volgens een voorlichtingsfolder van de apotheek doet men er verstandig aan het cholesterolniveau regelmatig te laten controleren. Een hoge waarde betekent slechts dat de (kleine) kans op een hartinfarct wat groter is, maar helemaal niet dat die kans groot is. Bovendien kan verlaging van de cholesterolspiegel het levenseinde niet of nauwelijks uitstellen. Blech heeft een apart hoofdstuk gewijd aan het verschil tussen een feitelijke ziekte en het risico daarop.
4. Betrekkelijk zeldzame symptomen worden als epidemie verkocht. Zo zijn er sinds de komst van de Viagra pillen steeds meer mannen met een erectiestoornis. Volgens de fabrikant gaat het om een probleem dat de helft van alle mannen tussen 40 en 70 treft. In tegenstelling tot de VS mag er in Europa geen publieksgerichte reclame worden gemaakt voor receptgeneesmiddelen.

Maar het is wel toegestaan om de consumenten via voorlichtingscampagnes bewust te maken van de kwalen waaraan ze mogelijk lijden. De fabrikant van Viagra schakelde hiervoor de hulp in van het voetbalidool Pelé. Hij adviseerde iedereen met erectieproblemen om naar de dokter te gaan. De naam 'Viagra' viel niet, maar daar kon de huisarts bij helpen, want die had het nodige reclamemateriaal ontvangen.

5. Lichte symptomen worden als voorboden van zwaar lijden verkocht. Een voorbeeld is het prikkelbaredarmsyndroom (PDS), een chronische kwaal waar misschien wel twee miljoen Nederlanders last van hebben. Sinds een paar jaar bestaat er in Nederland ook een belangenvereniging voor PDS-patiënten (gesponsord door de firma Novartis). De meest kenmerkende symptomen zijn pijn in de onderbuik en een afwijkend ontlastingspatroon. Vroeger namen artsen zulke klachten niet al te serieus, zolang er geen ernstige oorzaak aan ten grondslag lag. Maar inmiddels bestaan er tabletten voor. De firma GlaxoSmithKline kwam met het wondermiddel Lotronex en startte een voorlichtingscampagne om meer bekendheid te geven aan het syndroom. Helaas bleek Lotronex kwalijke bijwerkingen te hebben. In de VS moesten tientallen gebruikers met ernstige constipatie of darmontsteking in het ziekenhuis worden opgenomen en er waren zeven sterfgevallen te betreuren.

**Zo ook worden in de loop van tijd, waarden aangepast om de noodzaak aan te geven om actie te ondernemen.**

**bijv. tegenwoordig wordt door artsen geadviseerd om aan medicijnen te gaan bij bepaalde cholesterol waarde terwijl dezelfde waarden vroeger niet alarmerend waren. Ook hier vaart de farmaceutische industrie wel bij...**

**Dit is de reden dat ik me met zelfheling bezighoud. Wanneer we meer vertrouwen hebben in ons zelfhelend vermogen, is het niet interessant welke mededeling we krijgen van een geneeskundige.**

**Ook een allergische reactie op gebruik van medicatie kan een signaal zijn van het lichaam om aan te geven om opnieuw te kijken naar hoe je in het leven staat. Hoe kijk je naar genezing en wat heb je nodig. Dit kan op een andere manier zowel regulier, alternatief of een combinatie van beiden zijn.**

\*\*\*\*\*

## *Voeding supplement*

\*\*\*\*\*

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

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

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

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

Wat is voor jou je Voeding Supplement?

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

\*\*\*\*\*



## Paardenbloem -Les april-

Taraxacum Officinales is de officiële naam van de paardenbloem.

Zoek de zon op en laat de zonnestraaltjes via de huid binnen dringen. De paardenbloem die op een zon lijkt vangt de zonnestralen op en zet deze energie om en geeft het aan mensen die dat nodig hebben.



De verse blaadjes van de paardenbloem zijn vanaf april weer overal te zien.

Vroeger werden jonge gebleekte scheuten, die onder gedolven waren door de mollen, in de lente verzameld en gebruikt als voorjaarsgroente, de zogenaamde mollensla. Dit kun je namaken door een bloempot over de paardenbloem te zetten.

Naarmate de bloem groeit wordt het blad stugger en bitter van smaak. De blaadjes hebben de vorm van de blaadjes van de rucola-sla.

Een open paardenbloem is een open zon die de wereld in kijkt wat je kunt voelen tot in je kern. Hierdoor verwarmt het ons hart en ook de spieren en gewrichten die koud zijn. Het zorgt dat je gemakkelijker kan bewegen en ruimte creëert en de vrolijkheid van de zon van binnen kunt ervaren.

Warmte brengt je dicht bij je hart en doet de omgeving stralen. Als jij dat ziet dan verandert ook de wereld rondom je heen en kun je elke situatie beter hanteren. Eet je een zonnetje dan zal je hele systeem de warmte van de zon ervaren.



Er zit paardenkracht in de bloem die stabiliteit geeft en aarding. Het helpt je een keuze te maken en je richting te bepalen wat je wilt doen. Het activeert je wilskracht en zorgt dat je zekerder van je beslissing bent.

Paardenbloem activeert een positief humeur, zal je gal makkelijker laten stromen, zie je oplossingen en zorgt voor een glimlach op je gezicht.

Ik ben blij en ik zie het zitten. Ik denk in oplossingen; is de energie van de paardenbloem.

Blaas de zaden van de paardenbloem en je zal het geluk rondom je heen verspreiden.



Je kunt de bladeren, de bloemen en de wortel gebruiken voor kruidenmelanges, kruidenthee of tinctuur.

Vanaf april is de paardenbloem in het landschap terug te vinden. Het is een kruid dat veel gebruikt wordt en goed inzetbaar is. Het heeft grote genezende kwaliteiten.

Meestal wordt er gebruik gemaakt van de paardenbloemblad. Maar ook de wortel is heel krachtig en kun je in de winter gemakkelijk bewaren.

De bloem wordt ingezet bij mensen die veel last hebben van vochtophoping en het helpt mensen met reuma, jicht en eczeem. Het heeft een positief effect bij lever en galblaas.

Het helpt bij de spijsvertering en urinewegen en is goed voor mensen die diabetes hebben. Paardenbloem werkt goed bij ontgiftiging van het lichaam, is bloedzuiverend en urine drijvend. Het laatste onderzoek wat ik heb gevonden is dat de wortel van de paardenbloem ingezet kan worden bij genezing van kanker.

Paardenbloem geeft structuur en soepelheid, het helpt bij bindweefsel zwakte en maakt de spieren sterk en krachtiger.

Dit kruid helpt tegen aambeien en kan wratten laten verdwijnen. Doe je wat sap van de stengel op je wrat, dan zal je merken dat de wrat verdwijnt.

Sap van het paardenbloemblad en thee van de bloem zorgen voor een goed gezichtsvermogen, je kunt beter kijken zonder bril. Dep het vocht op je ogen en drink de thee op.

Aan het eind van een zwangerschap kan paardenbloem worden gegeven om de bevalling makkelijker te laten verlopen.

Men zegt wel eens dat de paardenbloem giftig is, dit is een fabeltje maar omdat het plukken van paardenbloem vieze vlekken geeft, wordt dit vaker verteld over dit kruidje. De genezingskracht is echter enorm.

De latex in paardenbloemen, dat is de witte sap dat uit stelen en wortel gewonnen wordt, lijkt op rubber en kan gebruikt worden voor natuurlijke pleisters. De auto industrie heeft ontdekt dat dit middeltje zo sterk is dat men er zelfs autobanden van kan maken.

### **Paardenbloem siroop**

Doe een paar handen vol paardenbloemen in een pan en overgiet deze met 1 liter koud water. Laat het een nacht staan en breng de paardenbloem dan met water aan de kook.

Giet de volgende dag alles door een zeef, laat alles goed uitlekken en pers de bloemen goed uit.

Voeg een kilo suiker, rietsuiker of geleisuiker toe – doe er een uitgeperste citroen bij.

Roer alles goed door elkaar. Zet de pan zonder deksel op het vuur, gebruik de laagste vlam.

Laat het water verdampen zonder te koken. Laat de massa tussendoor een keer of twee afkoelen om te kijken of de stroop al dik genoeg is.

Je kan ook paardenbloem gelei maken.

Gebruik 1 kilo suiker gelei per 800 ml vocht. Je kan er citroen en sinaasappel in verwerken.

Kruiden zoals citroenmelisse en munt zijn er ook lekker bij. Laat de suiker in koken – het zal steeds dikker worden.

Is het wel een paardenbloem?

Je komt veel verschillende gele bloemetjes tegen die veel op elkaar lijken. Hoe weet je dat je de juiste bloem plukt? Op het internet kun je verschillende sites raadplegen met goede duidelijke foto's.

Bijvoorbeeld is er de melkdistel die je kunt herkennen aan de stekelige bladeren, de vorm van de blaadjes verschillen van de paardenbloem, net als die van een muizenoor waar de blaadjes smal en rond van zijn. Bij een streepjesbloem zie je de gekartelde uiteinde van het blad en heeft Leeuwentand ook een mooi geel bloemetje.

Heb je geen zekerheid over de plant dan is het belangrijk dat je er voorzichtig mee bent wanneer je er thee van wilt maken. Het plantje zou zomaar een andere samenstelling hebben met een andere uitwerking.

Veel leesplezier

**Lesprogramma van Marja Hoefsmit – Kruidje - wordt gratis aangeboden – graag verspreiden 2015**

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, graag met bronvermelding.

Het volgen van lessen zijn gratis, meld je aan via [ayourtha@gmail.com](mailto:ayourtha@gmail.com)  
Op [www.ayourtha.nl](http://www.ayourtha.nl) zijn veel lessen van kruiden online te lezen.  
Via dropbox zijn de vorige lessen te vinden. [www.dropbox.com](http://www.dropbox.com)  
Kruiden en oliën bied ik te koop aan via <http://www.ayourtha-webshop.nl>

**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.**

**Kruiden hebben genezende waarden. Zij kunnen je helpen in de zoektocht om gezond te worden. Jij alleen weet de weg naar genezing. Als de klachten te lang aanhouden is het raadzaam om contact te nemen met je huisarts**

**Houd 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 2015 en copyright Marja Hoefsmit – [www.ayourta.nl](http://www.ayourta.nl)

*Tekst aangepast door redactie*

\*\*\*\*\*

## **WEI een probioticum**

Wei of melkwei is de vloeistof die bij de kaasbereiding ontstaat door het stremmen van de melk na toevoeging van stremsel.

De vaste bestanddelen, de wrongel, blijven over nadat de wei is afgetapt. De vloeistof heeft een geelgroene kleur en smaakt licht zuur.

## **Een probioticum, wat doet het?**

Darmflora is een verzamelnaam voor alle bacteriën die in uw darmen leven, de gunstige en de ongunstige. En dat zijn er nogal wat. In uw darmen huizen zo'n 100.000.000.000.000 bacteriën (100.000 miljard, ruim een kilo!), verdeeld over driehonderd tot vijfhonderd bevolkingsgroepen. De gunstige bacteriën in de darmflora breken uw voeding af en zetten dit om in stoffen die uw lichaam kan opnemen. Ze zijn dus heel belangrijk voor uw spijsvertering. Ook in de opbouw van uw natuurlijke weerstand en in de stoelgang speelt de darmflora een belangrijke rol.

Wanneer het evenwicht in de darmen verstoord is, kunt u extra aandacht geven aan uw darmen zodat de darmflora zich snel kan herstellen. Een probioticum helpt hierbij. Een probioticum bestaat uit gunstige bacteriën die het natuurlijke evenwicht in de darmflora helpen te herstellen en de weerstand in de darmen helpen te versterken. Na gebruik van de antibiotica die u tijdens een antibioticakuur binnenkrijgt bijvoorbeeld. U kunt een probioticum ook preventief gebruiken om de darmflora in balans te houden.

Een goede darmflora is belangrijk voor het op peil houden van de algemene weerstand, sneller herstel na een ziekte en een goede opname van voedingsstoffen.

## **Samenstelling**

Wei bevat nog veel stoffen uit de melk. Dit zijn vitamines (vooral uit de B-groep), wei-eiwit, melksuiker en mineralen. Wei bevat nauwelijks vet. De samenstelling hangt af van de herkomst van de melk.

De eiwitfractie in wei is rijk aan lactoferrine, bètalactoglobuline, alfa-lactalbumine, glycomacropeptide, runderalbumine (Bovine Serum Albumine) en immunoglobulines. Het is arm aan caseïnes, daar deze categorie melkeiwitten in de wrongel achterblijft.

## **Toepassingen**

Voeg 1-2 eetlepels Wei toe aan een glas mineraalwater of maak een smoothy. Lekker bij of na de maaltijd en desgewenst op smaak te brengen met wat honing of vruchtensap.

Recept van een smoothy met Wei:

- kwart verse ananas of uit blik (op sap, niet op siroop 200 gram)
- 250 ml wortelsap
- sap van een halve citroen
- 1 blokje geschilde gember van 3 cm
- 1 avocado
- handje verse basilicumbladeren
- 1 el Wei

## **Hoe je Wei kunt gebruiken**

- Wei is te gebruiken als shampoo voor honden, hun vacht wordt super zacht en het heeft gelijk een antiseptische werking.
- Ik spuit het in de hondenmanden voor ongedierte. Vlooiën krijgen ook weinig kans met wei. Het behandelen van wondjes, ook bij dieren. Het koppie van mijn kat zat onder de korstjes, ze zag er niet uit. Een paar dagen met wei ingesmeerd en je zag het wegtrekken.
- Je kunt het ook uitwendig gebruiken tegen eczeem, schimmelziekten, witte vloed, keelpijn en puistjes.
- Ik gebruik het voor mijn haren als een soort gel, versteviging.
- Je kunt het als mondspoeling gebruiken voor de frisheid maar ook om tandvlees te verstevigen.
- Als mijn inductie kookplaat erg vettig is spuit ik een beetje wei en wrijf het uit. De kookplaat glimt je tegemoet.
- Wei heeft dezelfde zuurgraad als de menselijke huid dus het is zeer geschikt om je huid schoon te maken, wel naspoelen met water.

\*\*\*\*\*

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

### **Inzichten**

<http://omdenken.nl> een humoristische manier van problemen oplossen

<http://www.verahelleman.nl> Interview Patrick Kicken ~ Vera Helleman

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

<http://ymlp.com/zXNeSI>

<https://www.youtube.com> RAMANA MAHARSHI-Documental Arunachala Shiva engelstalig

<https://www.eckharttollerv.com> Love

<http://mooji.tv/freemedia> You Be the One that Wins Your Self Back

<https://www.youtube.com> Vulnerable honesty

### **Indrukwekkend**

<http://365dagensuccesvol.nl> Nick Vujicic, de man zonder armen en benen (en zoals hij zelf zegt: zonder grenzen) gaat in gesprek met David en Arjan over zijn dromen, zijn familie en zijn oplossing voor de grootste problemen in de wereld.

<http://www.theoptimist.nl> Hoe je met creativiteit een repressief regime op andere gedachten brengt



## Gezondheid

<https://www.youtube.com> Using 100% of Your Brain - Dr. Bruce H. Lipton

<http://www.skepsis.nl> De farmaceutische industrie is altijd bezig voor het heil van de mensheid. Maar we mogen ons niet al te gezond gaan voelen, want dat gaat ten koste van de omzet.

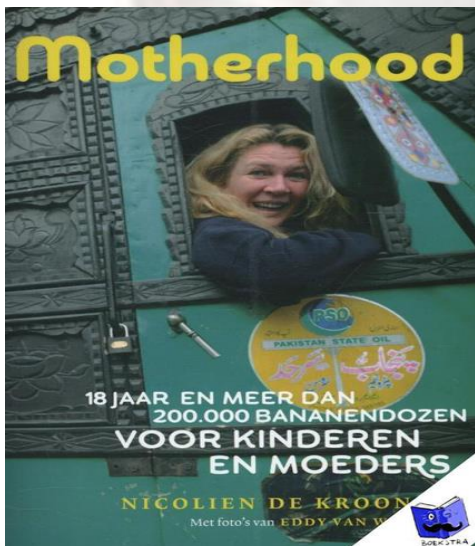
Via Facebook deel ik, **Agaphe door Joke Oosterbeek**, mooie spreuken en interessante informatie, zoals onderstaande filmpjes. Je bent van harte welkom om zo nu en dan een kijkje te nemen in deze enorme vergaarbak, verrijk jezelf.

\*\*\*\*\*

## 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.



### Flaptekst

Nicolien de Kroon, een gewone moeder uit het Noord-Hollandse Andijk volgt haar roeping met heel haar hart en verstand.

Via het verhaal van haar jeugd, deels doorgebracht op Curaçao, neemt zij de lezers mee naar 1991, het begin van de Eerste Golfoorlog.

Zij wordt gearresteerd door de CIA, als zij haar zorgen over de kinderen in Irak en Koerdistan wil delen met president Bush.

Samen met vele moeders en hun kinderen vult zij in al die jaren meer dan 200.000 bananendozen met onder meer medicijnen, voedsel,

kleding en knuffels om de hulpgoederen vervolgens zelf naar de grootste brandhaarden op de wereld te brengen.

In Koerdistan wordt zij 'De rots die warm is van de zon' genoemd en in Nederland 'Moeder zonder grenzen'.

Haar verhaal neemt u mee naar woestijnen, sloppenwijken, vluchtelingenkampen en oorlogsfronten in Europa, het Midden-Oosten en het Verre Oosten.

Op het Rode Plein in Moskou laadt zij kinderpakketten uit een vrachtwagen.

Na afloop is het kantoor van president Gorbatsjov tot de nok toe gevuld met die pakketten.

Moeder Teresa adviseert Nicolien hoe zij haar organisatie leiding moet geven.

De stammoeder van de Barzani clan uit de Barzan vallei geeft haar de naam voor haar organisatie: Motherhood.

Haar opdrachten om in actie te komen, ontvangt zij tijdens haar dromen.

Openhartig vertelt zij over haar spirituele ontwikkeling, haar twijfels en verdriet.

Haar reis over de wereld door oorlogs- en rampgebieden bestrijkt een periode van 18 jaar.

Dit boek geeft u inzicht in de werkwijze van grote hulporganisaties, de invloed van de media, de politieke machtsverhoudingen en de corruptie die hieruit voortvloeit.

De kritiek waaraan zij blootstaat, beschrijft zij openlijk.

De wonderbaarlijke gebeurtenissen die ze tijdens haar transporten meemaakt, zijn alleen te omschrijven met het woord 'ongelofelijk'.

Eddy van Wessel, winnaar van de Zilveren Camera 2012, vergezelde haar op vele reizen. Zijn foto's maken deze ongelofelijke levensreis tastbaar.

\*\*\*\*\*

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

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

*Nieuwe inzichten kunnen mogelijk voor essentiële en radicale veranderingen zorgen, dat is soms eng en is tegelijkertijd een uitdaging.*

*Je weet wanneer je er klaar voor bent, dan kun je niet meer terug. Weet dat er velen je zijn voorgedaan en zij willen graag hun ervaringen delen. Je staat niet alleen.*

*De reden dat ik het je vertel is om je bewust te maken van je keus. Door je in contact te brengen met deze voor jou onbekende informatie kun je hier met andere ogen naar kijken.*

*Je kunt je eigen keus maken en herzien, doe dit, maar wel zo dat het jouw keuze is, een keuze die je bewust hebt gemaakt!*

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

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

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

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

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

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

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

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.**

**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 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 zelfhelend vermogen**

Evert Jan van Beverwijk komt ook in het nieuwe jaar naar Den Helder om zijn kennis te delen en ons te informeren wat ik heb samengevat en eigen inzichten aan heb toegevoegd. De middagen zijn intrigerend en leerzaam. Ook al was soms een conclusie dat iets niet geheel bij mij past, dit stukje aangeraakt te worden was zeer waardevol.

1. De reis van de eerste middag was "Herstellen van het Zelfhelend Vermogen". Het mooiste inzicht was: als wij eeuwige kosmische reizigers zijn, wij niet dood gaan. Wij verlaten alleen ons lichaam. Zo beziën gaat het alleen om de ervaring in dit leven en bestaat er geen ziekte en dood. Hoe heerlijk is dat.

We kunnen ons dan richten op alles en iedereen wie en wat we achterlaten als we dit leven afsluiten. Hoe verlaat je deze wereld? Zijn er problemen wat je nu kunt afsluiten en oplossen en delen in jezelf kunt helen, hoef je dit niet met je mee te dragen naar een volgend leven.

En... wanneer we dit nu toepassen kunnen we iedere dag opnieuw beginnen. We zijn slechts passanten en kiezen voor dat moment onze eigen rol en hiermee de ervaring die bij deze rol past.

2. Thema 2: Traumaverwerking in heden en verleden  
De meest confronterende vraag : Wat als jij in een vorig leven de dader was van jou dader en jouw dader slachtoffer was van jou? Wanneer je hiernaar durft te kijken vallen veroordelen weg.  
Wanneer we vanuit eenheid naar de wereld kunnen kijken is er geen verdeling, geen oordeel, geen hokjes denken, geen denken. En is wat is.  
En toen werd het stil...

3. Thema 3: De transformatie in een eenheidsbewust onsterfelijk lichtwezen  
Hoe kunnen we ons voorbereiden en omgaan met de frequentieverhoging van de aarde en de kosmos?  
Je kunt dit doen door naar je lichaam te luisteren en te doen wat goed is voor jou. Dat kan betekenen dat je een ander voedingspatroon kiest en afscheid neemt van oude gewoontes maar ook andere vrienden kiest en kiest voor wat belangrijk is voor jou.  
Maar ook door je niet te vereenzelvigen met jou als persoon. Jij bent een rol net als alle rollen die je in je vorige levens hebt gespeeld. Laat het oorsprong van het leven: het AI, via jou door je rol heenstromen en leef je potentie waarmee je op aarde bent gekomen.

Besef dat alles een illusie is, ook tijd is een illusie.



Een aantal getallen uit verhalen komen steeds terug, deze zijn te herleiden naar tijd: de 4 jaargetijden, de 12 maanden van het jaar en de sinusgrafiek. Alles doorloopt een bepaalde cyclus en keert weer terug naar het begin.

<http://thespiritscience.net/>

4. Thema 4. Het herstellen van de verbinding met gezin, familie en bondgenoten is geworden: Niets is wat het lijkt

#### **Niets is wat het lijkt.**

Bij het kosmische spel, onder welk sterrenbeeld ben je geboren, ben je het sterrenbeeld en kun je op andere momenten de eigenschappen van een ander sterrenbeeld hebben, en dus zijn?

Het nu, is een moment en je kunt uit een scala van eigenschappen putten, je bent alles, je bent één.

Kun je vanuit dit één naar de wereld kijken, en de gebeurtenissen aan je voorbij te laten trekken?

De verleidingen zijn er om van alles te mogen ervaren. Laat jij je verleiden in de wereld van de illusie?

De verleidingen zijn er om je van je doel af te leiden: Je transformatie proces.

De transformatie is nodig om je aan de nieuwe frequentie aan te passen en klaar te maken voor het nieuwe tijdperk.

In het nieuwe tijdperk (het tijdperk van vissen naar de waterman) zal gedachtelezen en in contact met de doden gemeengoed worden, dus wordt de mobiele telefoon overbodig.

5. Thema 5. De bouw van een eenheidsbewuste wereld op deze aarde

De mens bestaat uit de drie-eenheid: ziel, lichaam en heilige geest

De mens ervaart het leven op aarde waar de emoties, uitingen van het lichaam als pijntjes en ongemakken signalen zijn van de ziel die onsterfelijk is.

Binnen deze theorie is de geest niet de vertaler van ziel naar het lichaam, maar is de geest het Al, de essentie van alles wat is verweven in het alles.

Wanneer we geraakt worden door een situatie kunnen we met deze kennis de keuze maken om de situatie vanuit de mens, de ziel of het Al benaderen. Wanneer we dit vanuit de ziel doen, beseffen we dat we onsterfelijk zijn en vanuit het Al zonder oordeel is alles wat is, zonder emotie.

Om het leven beter te begrijpen gaan we na duidelijk werd wat voor invloed getallen hebben (thema-dag 3) door op welke verschillende vormen energie er zijn en hoe je ze kunt herkennen.

Er zijn 3 staten van zijn: het zijn als Al (IS), de vrouwelijke energie (RA), en de manlijke energie (EL). Deze afkortingen komen terug in allerlei symbolen gebruiken en woorden.

IS: het zijn de essentie

RA: het uitstralen naar buiten gericht, magnetisme

EL: het naar binnen richten, elektriciteit (Saturnus)

Leven is het in- en uitademen van de schepping.

Ook de schepping wordt in verschillende symbolen uitgebeeld: als cirkel, het lemniscaat, het Yin Yang symbool.

De betekenis die aan deze symbolen wordt gegeven als oneindigheid, vrijheid en spiritualiteit is tegelijkertijd een beperking. Feitelijk is het symbool een symbool en staat voor gevangen zijn binnen de schepping.

Symbolen worden ook gebruikt om onderling te laten zien dat je een bepaald geloof aanhangt of gemeenschap hoort.

Veel van de geheimzinnige symbolen worden onbewust geëerd terwijl ze staan voor een plek waar zekere bijeenkomsten of rituelen plaatsvinden of in het verleden hebben plaatsgevonden vanuit machtsenergie (EL)). De werkelijke betekenis van dit soort symbolen is beperkt bekend waardoor dit een andere vorm is van communiceren, zij die hetzelfde gedachtegoed delen zijn herkenbaar voor elkaar.

## 6. Thema 6. Een reis in onszelf, zonnestelsel en de kosmos

Hoe kun je jouw ziekte genezen?

1 Maak je vrij van je schuldgevoel, vergeef je zonden. Je zonden en het schuldgevoel daarover is de basis van een ziekte.

2 Vraag Christus jou te begeleiden ook op de momenten als het goed met je gaat.

3 Herken de verleidingen, wanneer je beseft wat je zwakke punten zijn en je deze ter plekke aanpakt, geef je niet de controle uit handen. Je kunt je dan afvragen of je de verleidingen daadwerkelijk nodig hebt. Ontdek je eigen waarheid en besef je dat alles vanuit jezelf komt, heb je geen hulpmiddelen nodig. Wanneer je je ontdoet van hulpmiddelen komt er ruimte, ruimte voor een innerlijk contact met de godsvonk in jezelf. Om hier te komen, heb je de weg afgelegd zoals je die hebt gelopen. Nu op een kruispunt aangekomen kun je je pad overzien en je van je ballast ontdoen.

Wat doe je met deze ballast?

Is het verkeerd om alle hulpmiddelen, als cursussen, boeken en stenen en zuiveringsapparaten door te geven als zij jou niet meer dienen? Of is het voor jouw proces goed om ze te vernietigen?

Als gelovende hebben deze spullen jouw gediend. Door de spullen door te geven kun je een ander verblijden en een bijdrage leveren aan zijn persoonlijke groei en ontwikkeling. Zolang je maar duidelijk bent waarom je de spullen doorgeeft. Je kunt de ander, zolang deze niet openstaat voor jouw huidige inzichten, niet bereiken.

Als de leerling er klaar voor is, verschijnt de meester.

Geef je een rotte vis door, wetend dat een tijdelijke hulpmiddel jou niet meer dient wat wel als zodanig bekend staat en door een ander voor heling ingezet gaat worden, door als rotte vis?

Als het voor de ander werkt, is het dan aan jou en mij om de ander wakker te schudden en de ander te belemmeren om zijn eigenproces in zijn tempo aan te gaan? Zo bezien kan de rotte vis omgezet worden als voeding voor de ander. De rotte vis is en blijft rot als je heling belooft terwijl je er zelf anders over denkt en dit willens en wetens inzet/verkoopt om jezelf ermee te verrijken.

Hoe kom je direct in contact met de bron?

1 Je bent 100% vrij van zonde en schuldgevoel.

2 Herken de Christus in jezelf

3 Je hebt jezelf ontdaan van onnodige ballast en bent vrij van verleidingen

Voordat je zover bent kun je jezelf bewust zijn dat je het leven vanuit 3 niveaus kunt benaderen, vanuit het stoffelijke vanuit de geest of vanuit de ziel.

Vanuit het stoffelijke wordt er traag gereageerd, eerst is de gedachte er voordat deze zich in de stof manifesteert. Vanuit de ziel ben je vrij ongebonden. Vanuit de geest kun je het leven overzien zo in het klein zo in het groot en vise verca één met de bron.

Wanneer je zover bent dat je leeft vanuit de geest komt dat naar je toe wat jouw geest nodig heeft.

## 7. Thuiskomst. Leven vanuit de eenheid in jezelf

Voor persoonlijke consulten met Evert Jan [balance@zonnet.nl](mailto:balance@zonnet.nl)

Aanmelden themamiddag : [i.sadhinoch2@quicknet.nl](mailto:i.sadhinoch2@quicknet.nl)

\*\*\*\*\*

- \* Er is zoveel angst op jullie planeet en nochtans handhaven wij dat er ook zeer veel Licht is.
- \* Jullie werkelijkheid zal gedecteerd worden door waar jullie je focus op plaatsen.
- \* Er zijn altijd oorlogen geweest. Er zijn altijd rampen geweest. Er zijn altijd virussen geweest.
- \* Echter, er zijn ook altijd gebieden en harten die gevuld zijn met grote vrede.
- \* Er zijn altijd mensen die elkaar na rampen helpen, en er zijn altijd die zielen die werken met de geteisterden, niet beïnvloed door ziekte omdat zij in zuivere Liefde verblijven.
- \* In plaats van af te glijden in/naar de wereld diens zeer diepe behoefte voor kameraadschap in diens ellende, blijf in het Licht.
- \* Houd van jezelf ongeacht wat. Wees aardig voor jezelf.
- \* Wees aardig voor anderen en besef dat als je de chaos van de wereld voelt, dat anderen dat ook doen, zelfs diegenen die zich er niet bewust van zijn.
- \* Probeer om vaker dan gewoontelijke meedogend te zijn, begin met jezelf en deel dan dat mededogen met diegenen die je door jouw dag heen tegenkomt.
- \* Want in waarheid zitten jullie allemaal gezamenlijk op school.
- \* Jullie zijn allemaal familie. Jullie zijn allen geboren uit het hart van God.

- \* Het is zo gemakkelijk om te zeggen, "Waar gaat de wereld naartoe?" wanneer de dingen in beroering raken.
- \* In waarheid wordt de wereld in het grote Licht geboren en net zoals persweeën gebeuren moeten om de baby uit de baarmoeder vandaan te duwen ervaren jullie allemaal persweeën.
- \* Jullie allemaal laten de veilige oude pijnen, angsten, ongerustheden, kwaadheden, enzovoorts achter jullie.
- \* Niet tot uitdrukking gebrachte emoties bubbelen naar boven naar de oppervlakte in de vorm van krachtige gevoelens, ziekte, en rampen.
- \* Sta jullie zelf toe om jullie gevoelens te voelen en stuur hen Liefde, ongeveer zoals jullie van een klein kind zouden houden die huult en overstuur is.
- \* Geef jezelf dezelfde welgemanierdheid die je aan een vriend zou geven.

- \* En wanneer jullie eraan denken, bedek de wereld met Licht.
- \* Stel je alle zielen voor en dat zij van binnen naar buiten toe gloeien.
- \* Wanneer je iemand ziet die van streek is, droevig, ziek, of anderszins zichzelf niet goed voelt, verbeeld je dat Licht in hun hart en dat het steeds sterker en meer briljant wordt.

- \* Het Licht is er altijd. Gods Liefde is er altijd.
- \* Concentreer je eerst op de waarheid binnenin jou, de Liefde en het Licht dat binnenin leeft, en daar is het antwoord op alle kwalen, alle angsten, alle ongerustheden, alle verdriet, alle oorlogen, en alle rampen, want door Liefde naar het oppervlak van jullie levens te brengen, zelfs als het zo eenvoudig is als jezelf mededogen te geven wanneer jij je niet liefdevol voelt dit is waar jullie beginnen de wereld te transformeren.

-- Ann Albers en de Engelen

\*\*\*\*\*

### **Je kunt jezelf genezen - je hoeft alleen maar te geloven dat het mogelijk is - want het is!**

Alles wat je ooit wilde is binnen jou. Jij bent de sleutel tot jouw universum, en zodra je beseft hoe prachtig en krachtig je werkelijk bent, staat er niets in de weg om je grootheid te zijn. Grootheid van geest, grootheid van het lichaam, de grootheid van de ziel. Voor jou, want je bent een prachtige vonk van de eeuwige OM woning op dit aardse vlak van het bestaan. Jullie zijn de Schepper van jullie Universum. Want jij bent degene die je verhaal schrijft in het eindeloze boek van je leven! Vergeet niet hoe bijzonder je bent. Vergeet niet je goddelijkheid. Realiseer je dat het potentieel voor verandering, niet alleen mogelijk is, waarschijnlijk, maar definitief. Ken uzelf en gij zult GOD zijn, GOD van je eigen leven. En om dat we zeggen HURRAH! Want je hebt eindelijk gebroken de code van het eeuwige OM. En dus, kijk in je hart, hoor je roeping!

## **Genezing kan beginnen door jezelf onvoorwaardelijk lief te hebben.**

Begin met het beoefenen hiervan zo spoedig mogelijk.

Een oefening hiervoor is:

**Richt elke dag als je wakker wordt gedurende 3 weken al je aandacht op een specifiek lichaamsdeel, orgaan, aspect van jezelf en zeg tegen jezelf hoeveel je ervan houdt, hoe je waardeert wat het doet voor je, hoe het werkt en hoe wonderbaarlijk het echt is, etc.**

Je handen: laat denken waarom je moet houden van je handen. Aan hun vorm ongeacht of je nagels niet sterk genoeg zijn, ongeacht of je rimpels hebt of als het niet de vorm heeft wat je zou willen dat het is. De hele dag loop je rond en denk aan hoe prachtig je handen zijn. Dat ze prachtig zijn en zoveel doen! Zonder je handen zou je niet in staat zijn om zo goed te functioneren zoals je nu kunt doen. Denk maar aan alle prachtige dingen en ervaringen die het hebben van je handen goed functioneren brengt in je leven! Je bent degene om dank te zeggen aan je handen, het aan te raken gedurende de hele dag, te kussen, te strelen, volledig onvoorwaardelijk lief te hebben.

Zelfs als je van mening bent dat er een aantal onvolkomenheden in je handen zit aanvaard je handen en heb het lief zoal ze zijn met alles wat ze te bieden hebben zowel de "negatieve - zoals je waarneemt dat het is "en" positief - als je waarneemt dat het is". Aan het eind van de dag bedank je je lichaam voor de gelijkstelling van deze prachtige handen, de praktijk van de (reiniging en bescherming techniek beschreven in het rapport) en gaan slapen.

De volgende dag word je wakker en kies een ander lichaamsdeel/orgaan etc. Doe dit voor 3 weken met elk lichaamsdeel/orgaan/ wat je het meest dwars zit en start daarmee. Telkens als ik genezen iemand die ik altijd zie dat ik te tikken op verschillende punten in hun lichaam. Etherisch. JA het werkt. Geleid door de engelen stel je diverse programma's voor jezelf door te tikken op een lichaam om diverse onderwerpen te verwijderen.

**Wanneer "je jezelf Onvoorwaardelijk lief hebt" trilt je hele wezen op een hoog niveau**, en er is geen ruimte voor angst, voor schuld of andere negatieve emoties die meestal weegt beneden onze menselijkheid en draagt bij aan de ziekte. Maar je zou kunnen vragen: "Wat doet het betekenen om mezelf onvoorwaardelijk lief te hebben?"

**"Onvoorwaardelijk" is als pure, diepe, absoluut, zonder voorwaarden verbonden. En "Liefde" is de meest krachtige energie in het universum. Deze "Universal Liefde" is absoluut, zonder voorwaarden of beperkingen verbonden.**

**Stel je een donkere, mooie nacht voor en kijk omhoog naar de hemel en je zie de meest mooie sterren schijnen ... enkel voor jou! Op dat moment, ben jij de ontvanger van onvoorwaardelijke liefde, liefde zonder beperkingen, het universum houdt van je alleen maar omdat je bestaat.**

**"Wat betekent het om jezelf onvoorwaardelijk lief te hebben?"**

Als je de grootsheid van je eigen wezen waardeert en erkent dat je oneindig potentieel hebt en dat je hier kwam om jezelf te uiten op een unieke manier, en dat je het eigenlijk aan het doen bent, dat is onvoorwaardelijk van jezelf houden!

Wanneer je diep en diep jezelf accepteert precies zoals je bent, dat is onvoorwaardelijk van jezelf houden!

Als je niet meer wacht om perfect te zijn om van jezelf te houden, dat is onvoorwaardelijk liefdevol naar jezelf zijn.

Maar onze echte levensverhalen gebeuren niet zo. Sommigen van ons komen uit disfunctionele gezinnen en omgevingen die ons geleerd hebben dat we niet goed genoeg zijn, dat we defect zijn, we niet meten met hun verwachtingen, of we voelden ons afgewezen of verlaten als kinderen.



Sommige kinderen hebben niet het gevoel geliefd of beschermd te zijn; een aantal van hen voelde zich onderdrukt en minder en zijn beroofd van hun ware essentie en ze vergaten wie ze werkelijk waren en bedoeld te zijn op deze planeet. Zodra ze volwassen werden, vergaten zij hun missie en de uniciteit van hun boodschap.

Als je akkoord gaat met deze ronde te volgen, ga je akkoord met de volledige verantwoordelijkheid voor het nemen van je eigen welzijn. Verder kunnen deze zinnen je eigen herinneringen en emoties triggeren, schrijf ze op totdat je niet meer een emotionele intensiteit hebt. **Je verdient vrede.**

De intentie om te helen instelling: "Ik erken dat ik een groot wezen ben. Ik druk mijzelf onvoorwaardelijk liefdevol uit".

Beoordeel de intensiteit van je probleem op een schaal van 0-10 (SUDS Rating-Subjectieve Eenheden van Distress)

10 zin- je hoogste emotionele intensiteit (ik voel me vreselijk) 0 zin- geen intensiteit helemaal (ik voel me gelukkig). Drink water.

Terwijl je wrijft op de zere plek tik met je hand op je borst (7-10 keer) en herhaal de volgende zinnen hardop:

- Ook al geloof ik dat ik niet goed genoeg ben, en ik bewijs heb om het te bewijzen, (het gevoel dat je niet goed genoeg bent), Ik diep de liefde heb om toch mezelf te accepteren
- Hoewel mijn familie zei dat er iets mis was met mij, en ik niet goed genoeg ben zoals ik ben, ik diep en volledig mezelf lief heb en vergeef mezelf voor het geloven van die leugens
- Hoewel ik dacht dat ik niet van mezelf kon houden, en ik niet weet hoe, en niemand me dit voor hield'; ik accepteer dat dit geldt voor mij
- Ook al voel ik me waardeloos diep in mij, en ik nooit in staat zal zijn om onvoorwaardelijk van mezelf te houden, beslis ik vandaag dat ik het waard ben om liefde leren kennen en ik kies er voor om van mezelf te houden zonder voorwaarden
- Nu tik op de volgende energie-punten, terwijl je negatieve herinneringen herhaal (indien mogelijk tap aan beide zijden van het gezicht en lichaam) (Gebruik 3 of 4 vingers van één hand om te tikken op de energiepunten)
- Kroon van het hoofd: ik ben niet goed genoeg
- Begin van de wenkbrauw: Mijn familie zei dat ik niet goed genoeg was
- Kant van de ogen: Ze zeiden dat er iets mis was met me
- Onder de ogen: ik ben niet goed genoeg zoals ik ben
- Onder de neus: Ik weet niet hoe van mezelf te houden
- Onder de mond: Er was nooit enige liefde voor mij
- Sleutelbeen: Ik waardeer niet de grootheid van mijn eigen wezen
- onder de arm: Ik voel me waardeloos
- Kroon van het hoofd: ik ben niet perfect, Hoe kan ik mezelf accepteren?

Neem een langzame genezende adem in en uit en laat je overtuigingen dat je niet goed genoeg bent los. Vrij te laten uit je geest, lichaam en ziel.

Hoe voel je je?

Beoordeel je emotionele intensiteit op een schaal van 0-10, doe verschillende rondes tot je intensiteit nul is. Nu tik en Herkader Positieve Keuzes op elk van de energiepunten:

- Kroon van het hoofd: vandaag weet ik dat ik perfect ben gewoon de manier waarop ik ben
- Begin van de wenkbrauw: ze waren gewoon weerspiegelt voor mij, hoe ze voelde echt over zichzelf
- Kant van de ogen: hun geloof heeft niets met mij te maken
- Onder de ogen: Ik herinner wie ik ben en bedoeld ben om te worden, Ik herinner mijn missie
- Onder de mond: ik erken nu dat ik een prachtig wezen ben
- Sleutelbeen: ik heb goddelijke eigenschappen in mij
- Onder de arm: Ik ben LIEFDE en ik uit mezelf op mijn eigen unieke manier!
- Kroon van het hoofd: ik ben en verdien Liefde, liefdevol accepteer ik mijzelf onvoorwaardelijk en anderen zullen me gewoon accepteren zoals ik ben.
- Neem een langzame genezende adem in en uit en ontspan je lichaam en geest!

### **"Dankbaarheid proces"**

Maak je hand tot een vuist en tik op het midden van je borst (je hartcentrum) terwijl je hardop herhaalt:

- Ik ben dankbaar voor mijn prachtige lichaam en geest en ziel
- Ik waardeer de grootheid van mijn eigen wezen
- Ik ben dankbaar omdat ik mijn oneindige mogelijkheden herken
- Ik ben dankbaar omdat ik weet dat ik hier kwam om mezelf uit te drukken op mijn eigen unieke manier en ik doe het!
- Ik ben dankbaar omdat ik mijn eigen unieke missie vervul!
- Ik ben dankbaar omdat ik trouw ben aan mezelf
- Ik ben dankbaar omdat ik mezelf heel en ik heb mezelf onvoorwaardelijk lief

Anna Merkaba | <http://sacredascensionmerkaba.wordpress.com/> | [annamerkaba@yahoo.com](mailto:annamerkaba@yahoo.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 beschermd 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.

