



# AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand januari 2016

When you hate another...  
You are the one with hate.

When you love another...  
You are the one with love.

This is the secret to fully and truly loving yourself. It is when you see the love in all things,  
then you begin to live with love in all moments.

Whatever you see, you become.

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

*Er is veel informatie over bewust worden, geschikt voor de leerling als de meester.  
Deze rollen zijn subjectief, daarom... de Agaphe nieuwskrant is voor iedereen.*

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

\*\*\*\*\*

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

**Allerlei activiteiten:**

- Thema Wandeling over het strand Zelfhelend vermogen stimuleren

[een link](#) - Agenda

[een link](#) - Vordering De Stap naar Verandering

[een link](#) - Gezond Verstand Lezingen/ Project 7 blad

**Verzamelde nieuwsberichten:**

[een link](#) - Waarom zou je je bezighouden met bewustworden?  
" Nieuwe ervaringen om te delen deel 4 "

[een link](#) - Lyme een bondgenoot

[een link](#) - De relatie tussen koeien en CO2, Nieuwsbrief Van De Buitenplaats

[een link](#) - Nu

[een link](#) - 5 Tips naar Geluk

[een link](#) - De belangrijkste levensles die schrijver Jan Geurtz leerde, is de boeddhistische les

[een link](#) - Loskoppelen van negatief massabewustzijn

**Voeding Sup-lement:**

[een link](#) - TOCO-THOLIN

[een link](#) - Abraham Hicks

**En verder:**

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

\*\*\*\*\*

## **Thema Wandeling over het strand Zelfhelend vermogen stimuleren**

Dit thema behandelt het **Anders Kijken naar Genezing** tijdens 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.*

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

*Kun je vanuit de derde persoon jezelf zien, ervaar de strijd laat het zijn en je wordt opgenomen in het nu waarin de strijd verdwijnt.*

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

*Wat krijg je gespiegeld, hoe zit het met oordelen en veronderstellingen?*

4 Leef in het nu.

*Vanuit het nu kun je gaan omdenken, op dit inzicht zal je lichaam reageren en is straks het resultaat zichtbaar. Vandaag creëer je je nieuwe ik voor morgen. Ben je bewust wanneer je je pijnlichaam voedt.*

5 Hoe nu verder?

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

## **Thema Wandeling over het strand Inzicht krijgen in de relatie**

Wij, Marcel en Joke, hebben beiden een training gevolgd voor relatiecoach.

We kunnen vanuit onze man-vrouwzijn situaties op onze eigen manier benaderen.

## **De wandeling kan op aanvraag verzorgd worden**

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. We kunnen elkaar ontmoeten en op weg helpen door ervaringen uit te wisselen tijdens de wandeling.*

Voor meer informatie:

Joke Oosterbeek 06-44993248

Marcel Oosterbeek 06-44993240

*Wat is een lifecoach*

*Een lifecoach heeft een opleiding gevolgd in vragen stellen, die je bewust maken van je eigen proces.*

*Dus ook; Wat is de vraag die ligt onder de vraag die je stelt en ben je dat bewust.*

*Door verschillende oefeningen, kun je beter in je kracht komen staan. Maar ook kun je enkele Methodes meekrijgen wanneer je deze nodig heb je deze dan kunt inzetten, je lichaam herkent deze dan direct.*

\*\*\*\*\*

## Agenda

Ik ben Monique Heemskerk en ik heb een praktijk als systemisch therapeut. (zie [www.systemisch-therapeut.nl](http://www.systemisch-therapeut.nl))

Mijn diensten bestaan uit loopbaantrajecten, traumabehandeling, systemische gesprekken en coaching. Middels opstellingen maak ik cliënten bewust wat onbewust klachten veroorzaakt en middels coaching kan dit verwerkt worden. Ik werk hierbij één op één vanuit een veilige omgeving.

Sinds kort organiseer ik met twee collega's opstellingenmiddagen waarbij wij met representanten werken. (zie [www.gaia-opstellingen.nl](http://www.gaia-opstellingen.nl))

Een opstelling kan veel informatie geven. Waardevolle informatie welke veel kan betekenen voor de gezondheid van een cliënt. Er kunnen immers andere keuzes gemaakt worden als men ziet wat er onbewust werkzaam was. Een opstelling geeft informatie die doorwerkt op de diepere lagen.

*Dit is een kleine introductie om te laten weten als je bijvoorbeeld een opstelling wenst over een organisatie, ziekte etc. dat wij naar je toe kunnen komen.*

Ik hoop van harte dat je nieuwsgierig bent geworden en dat je een kijkje gaat nemen op de sites of dat ik je zie op de opstellingenmiddagen. De eerst volgende is 24 januari 2016 in Schoorl. Graag even contact met mij opnemen als je een opstelling wilt of een middag wilt bijwonen.

Hartelijke groet en tot ziens.  
Monique Heemskerk  
Badhuisstraat 47a  
1789 AJ Huisduinen  
06 14127112

[www.systemisch-therapeut.nl](http://www.systemisch-therapeut.nl)

Lezing over het kennis boek

Texel De Koog  
Datum: 6 Februari 2016.  
Aanvang: 15.00 uur. Welkom om 14.45 uur aanwezig.  
Locatie: BINNENLICHT ( Winkel )  
Adres: Weverstraat 48; 1791 AE Den Burg  
De lezing duurt ongeveer 1,5 uur  
Gratis toegang.

Op zaterdag 6 februari wordt in De Koog /Texel om 15.00 uur een lezing gegeven over Het Kennis Boek. Deze kosmische gids is zeer actueel in deze tijd van grote veranderingen in de wereld. Het begeleidt de lezer naar de volgende fase in de evolutie. Tijdens de lezing wordt verteld over het ontstaan van het boek en de bijzondere kenmerken ervan.

Informatie en aanmelden:  
Hannah Dros tel: 06-57970212 / 0222-311251 . mail: [hannydros@gmail.com](mailto:hannydros@gmail.com)

Gun je mensen ook grip op hun leven, nodig ze dan uit voor een gratis workshop!  
<http://ow.ly/Wr2ks>

Je leven leiden op jouw eigen, hoogstpersoonlijke manier. Onafhankelijk. Sterk. Bewust. Zonder hinderlijke ballast. Vrij. Communicatief en assertief. Succesvol en uitgebalanceerd. Help mee het gedachtegoed te verspreiden zodat we een kritische massa kunnen creëren. "Word meer jezelf met meer vaardigheden, en kies de dingen die voor jou goed zijn en voor je omgeving"

*Via facebook vroeg Anatol van New Life University dit berichtje op zoveel mogelijk manieren te delen. In het verleden zijn wij één van de velen geweest die een gratis workshop hebben meegemaakt wat zeker de moeite waard is geweest!  
Als wederdiens plaatsen wij dit bericht.*

### **Thema Wandeling over het strand Inzicht krijgen in de relatie**

Wij, Marcel en Joke, hebben beiden een training gevolgd voor relatiecoach. We kunnen vanuit onze man-vrouwzijn situaties op onze eigen manier benaderen.

*De wandeling kan op aanvraag verzorgd worden*

Kijk op de website [www.lifecoach4me.nl](http://www.lifecoach4me.nl)

Voor meer informatie:  
Joke Oosterbeek 06-44993248  
Marcel Oosterbeek 06-44993240

### **Plaatsen van jouw activiteit voor een dienst**

*Met alle liefde geven we aandacht aan jouw activiteit, geef aan wat jouw ruil is voor het plaatsen hiervan.*

*Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen en we linken deze informatie naar jouw site. Stuur deze mail naar: [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)*

*En heel belangrijk: De krant wordt binnen de eerste week van elke nieuwe maand verstuurd. Wil je informatie geplaatst zien, houd er dan rekening mee dat de krant later uit kan komen als de activiteit voor de 7-de van de maand plaats vindt.*

\*\*\*\*\*

### **Vordering De Stap naar Verandering**

samenvatting

*Voor meer inzicht in je handelen*

Mogelijk is een stukje heling nodig om tot nieuwe inzichten te komen.

*Op diverse locaties kom je in contact met verschillende prikkelingen.*

Bewust prikkelen kan een stap zijn naar een verandering.

## **Ontdek en ervaar.**

Met nieuwe inzichten kun je veranderen en... kijk je met andere ogen naar jezelf

Voor meer informatie  
als je mee wilt doen of mee denken  
bel 06-44993248  
joke@lifecoach4me

*In de loop naar het evenement toe, de planning is om dit in april te houden, zullen we verschillende keren bij elkaar komen.  
Woon je in Den Helder of Julianadorp en wil je meedoen en of meedenken,  
kun je je bij onze groep aansluiten en ben je van harte welkom.*

*Nieuwe tijden breken aan en kan een andere vorm van samenwerking een start zijn voor het herkaderen van de toekomst.  
Het idee is om een netwerk neer te zetten, waarbij uitruil van diensten met een dichte portemonnee of een andere bijdrage/inbreng tot de mogelijkheden behoort.  
Dit netwerk is er om elkaar te versterken en op te vangen als dat nodig mocht zijn.  
Wil je hieraan meedoen zonder mee te willen doen aan het evenement of omgekeerd, is dat ook mogelijk.*

\*\*\*\*\*

## **Overzicht Gezond Verstand Lezingen**

Voor een volledige agenda van januari en meer informatie:  
<http://www.project7-blad.nl/page8.html>

## **Informatie Project 7- blad**

*Anneke Bleeker heeft het concept Gezond Verstand Avonden doorgegeven en houdt zich nu bezig met Project 7-blad.  
Opgezet als studiegroep, komen er op verschillende plekken meer groepen bij en zijn nu voor alle geïnteresseerden toegankelijk.*

Project7-blad heeft als doel in korte tijd veel informatie te verspreiden over eetbare wilde gewassen en andere zaken die passen bij natuurlijk leven, gezonde voeding, verantwoord tuinieren en de natuur eren.

Ook kun je zelf gastvrouw of gastheer worden van een groep die minimaal eens in de twee maanden bij elkaar komt waar men kennis deelt, natuurlijke producten maakt en/of samen gaat kokkerellen.

De kosten voor de middagen zijn altijd €10,00 om de onkosten te dekken.

De kosten van materialen die moeten worden aangeschaft worden gedeeld door de leden van de groep, deze worden betaald aan degene die het onderwerp begeleidt, kostprijs dekkend is voldoende. Per keer verzorgt ieder iets lekkers voor de middag.

Gezellig samen verder komen in de wereld van gezonde onderwerpen.

Zie: [www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)

Wil je ook naar een groep komen dan kan je mailen naar [anneke@project7-blad.nl](mailto:anneke@project7-blad.nl)  
Aanmelden voor de maandelijkse nieuwsbrief: [marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl](mailto:marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl).  
Hierin staan de locaties en onderwerpen vermeld.

\*\*\*\*\*

## Verzamelde nieuwsberichten

\*\*\*\*\*

### Waarom zou je je bezighouden met bewustworden?

#### Persoonlijk:

Het bewustworden van je eigen doen en handelen is soms zeer confronterend. Het maakt wel dat ik meer facetten van mezelf heb ontdekt.

Durf ik eerlijk naar mezelf te kijken en te luisteren naar de stem van mijn ziel?

**De wereld om je heen:** Er is veel informatie in de wereld om ons heen. Welke informatie neem je tot je? Ik merk zodra ik afstand neem en de situatie overzie, ik vaak twee stromingen herken die twee zijden zijn van dezelfde medaille. Wat wil zeggen dat wij op de ervaring een oordeel plakken of iets goed of slecht is, gezien vanuit onze belevingswereld. Als we beide oordelen samenbrengen, wat ons tot een dieper inzicht kan brengen als we ervoor open staan, en of we dan links om of rechts om gaan we op hetzelfde pad uitkomen.

#### Nieuwe ervaringen om te delen

deel 4

We hebben onze eerste uitruil voor het plaatsen van een activiteit gehad.

Karien heeft een opstelling van verlangen bij ons thuis gedaan. Hoewel wij, Marcel en ik, beiden bekend zijn met opstellingen was dit voor ons een nieuwe methode.

Alle woorden van een zin, die ontstaan is uit een speciaal geformuleerde wens, worden in de opstelling neergezet en wordt inzichtelijk gebracht waar je wens door geblokkeerd wordt.

Na de opstelling met Marcel hebben we een vervolg afspraak gemaakt voor een opstelling voor mij. Dit werd een opstelling met een uitdaging omdat ik op dat moment geen stem had, tegelijkertijd maakte dat de opstelling voor mij, meer intiem.

Hoe bizar is het als je denkt met een verandering bezig te willen gaan dat je met je neus op de feiten wordt gedrukt dat je wordt tegengehouden door een ervaring over een situatie die ooit in het verleden heeft plaatsgevonden. Ik herken de situatie van vroeger, in het systeem was geen beweging alles stond muurvast. Wanneer ik dit los en achter me zou laten is er frisse lucht en ruimte voor verandering is.

Karien, wij willen je hartelijk bedanken voor de mooie ruil en inzichten die wij hebben gekregen. Wij wensen je oprecht veel succes met je opstellingen

<http://www.kariensmeetsopstellingen.nl/opstellen-van-het-verlangen>

Veel liefs van ons

Een nieuw jaar, een nieuwe maan. En steeds meer komt hetzelfde thema op mijn pad, mijn inzicht over trouw zijn, trouw aan jezelf ofwel trouw zijn aan mezelf.

Volgens Petra Stam **is de nieuwe maan een tijd van inkeer, introspectie, maar ook een goede tijd om ongewenste, ongezonde en niet meer bruikbare gewoontes los te laten. Een goede tijd dus om je goede voornemens in je bewustzijn omhoog te laten komen en te ankeren.** Dit heeft voor mij niets met het nieuwe jaar of voornemens te maken, maar meer met het moment waarop veel samenkomt.

Hoe trouw ben ik aan mezelf, en zo niet voor wie aan wie ben ik het dan? Zijn het verwachtingen of anderen niet willen teleurstellen? Verlies ik mijzelf dan niet?

Waar ben ik dan?

Mooie gedachtes.

En herken je je ook wel eens in het liedje, *Ik ben mezelf niet of al die jaren nooit geweest*, Acda en de Munnik.

Kan dat?

Omdat je in verschillende situaties steeds een andere ik bent, kun je naar jezelf kijken alsof je uit verschillende delen bestaat deze delen werken uitstekend samen zodat in de juiste situatie het juiste deel de leiding neemt. Dan kun je dat weleens ervaren alsof je heel tegenstrijdig bent. Wordt er bijv. van je verwacht dat je uit hoofde van je werksituatie een mening moet hebben of advies geven die je uit jezelf niet zou geven. Of zelfs iets moet zeggen wat je eigenlijk niet wilt zeggen. Hierbij kun je dan sterk het gevoel hebben dat je jezelf niet bent. Dit komt voort uit het gevoel niet trouw zijn aan jezelf. Wanneer je je anders voordoet dan je je voelt, ben je afgesneden van jezelf (je innerlijk, je ziel) en ben je als het ware aan het overleven.

Overleven kan soms letterlijk en figuurlijk overleven zijn door een trieste situatie.

Maar ook kun je het gevoel hebben niet jezelf te zijn of onbewust het gevoel hebben dat je geen grip hebt op je leven en/of je je laat leiden door aardse verleidingen. Aardse verleidingen zijn (verslavende) voedingsproducten, stimulerende middelen, ook social media of p.c, maar ook gezonde levenswijzen waarin je kunt doorslaan en je het gevoel hebt zelf de controle over je lichaam te hebben verloren.

Al het verslavingsgedrag komt voort uit dat je het werkelijke contact met jezelf bent kwijt geraakt, de liefde voor je zelf. Je bent even de leiding kwijt.

Dan is de verslaving een signaal en bepaal je zelf welke kant je dan opgaat. Wat is de les die je wilt ontvangen?

Er is een korte weg, een lange weg of een uitweg. De korte weg is niet altijd de beste net als een eenvoudige weg niet altijd het beste is.

Het gaat om de keuze van de persoon zelf, zoveel mensen zoveel verschillen die we van elkaar te hebben accepteren en respecteren. Er is geen goed of fout, alleen iets anders dan jij zou doen.

Iedereen herkent wel een soortgelijke situatie waarin hij/zij zelf heeft gefaald. Wanneer je dan in deze situatie over een ander oordeelt of zelfs veroordeelt, veroordeel je alleen jezelf.

Hiermee wordt je afgescheiden van jezelf, en raak je uit je evenwicht- uit balans.

De kunst is dan terug in balans te komen, hoe kijk je hier naar en hoe ga jij hier mee om.

Wat ik dan vaak toepas: Genade, ik vergeef mezelf, ik leef vanuit mildheid.

Het gevoel van afgesneden te zijn, ligt niet bij de ander maar komt voort uit jou. En dit is wat in je vroegste jeugd ooit is ontstaan, wanneer je hebt ervaren dat je niet één bent met je moeder en heb je een gevoel van afwijzing ervaren. Is afwijzing een blokkade in je leven nu, kan dit te herleiden zijn naar een afwijzing van vroeger. Omdat we vaak primitief reageren, beseffen we niet dat we de hetzelfde gevoel; namelijk afwijzing, blijven voelen ook al lijkt de situatie anders. Wanneer we dit beseffen, kunnen we met onze volwassen deel dit kindsdeel helen.

<https://www.youtube.com>

Kortom: Alles wat je doet, doe je voor jezelf of kom je hoe dan ook bij jezelf uit.

Je kunt jezelf wel saboteren, door niet lief te zijn voor jezelf door het andere boven jezelf te stellen. Uiteindelijk wordt je daar niet gelukkig van en zul je bewust of onbewust in opstand komen.

Je bent dan niet in verbinding met je innerlijke zelf, en je kunt vandaar uit het gevoel hebben: Ik ben mezelf niet... Maar je kunt niet, niet jezelf zijn.

<https://www.eckharttollenow.com>

\*\*\*\*\*

Anything that annoys you is teaching you patience. Anyone who abandons you is teaching you how to stand up on your own two feet. Anything that angers you is teaching you forgiveness and compassion. Anything that has power over you is teaching you how to take your power back. Anything you hate is teaching you unconditional love. Anything you fear is teaching you courage to overcome your fear. Anything you can't control is teaching you, how to let go.

CE collective...  
EVOLUTION

\*\*\*\*\*

## **Lyme een bondgenoot**

Ik wil jullie vertellen over mijn proces.

In oktober heb ik voor het eerst een heftige griep meegemaakt. Is niets bijzonders, maar voor mij wel.

Waar ik normaal tussendoor fiets of hoogstens een neusverkoudheid aan over houd, kreeg ik in een korte tijd alle normale verschijnselen die bij de griep horen. Na een week was ik wel klaar, dacht ik.

Begin december begon ik met hoesten. Dit hield twee weken aan, althans mijn gevecht ertegen. Toen brak ik, raakte ik mijn stem kwijt en ben in de overgave gegaan. Ik werd een bondgenoot van mijn hoest. Er moest schijnbaar het één en ander opgeruimd worden. Dit kan ik me achteraf goed voorstellen, gezien mijn kijk op de wereld en hoe ik mijzelf aan het voeden was. Ik was bezig met een ideale wereld en was ik overdag alleen, zorgde ik niet altijd evengoed voor mezelf qua drinken en voeding.

Kortom, ik leefde in een utopie die ik met het nu wilde verbinden. Om deze utopie te bereiken is het nodig dat er van alles verandert, hierbij kun je niet alles buiten jezelf neerleggen en was het nodig ook mijn levensstijl aan te passen.

Hoe kan dat als ik geen duidelijke keuzes in mijn leven maak?

Leven in het nu, vond dat ik dat deed en dacht dat me eigen te zijn, werd nu getest of ik dat binnen deze omstandigheden ook aan het toepassen ben.

Net als alle gedachten die ik heb over ziek zijn, mag ik nu zelf gaan ontdekken wat de onderliggende oorzaken zijn van de lichamelijke klachten die ik heb.

Na 3 weken wilde ik hulp bij dit proces omdat ik niet de werkelijke oorzaak van het hoesten kon ontdekken. Een longontsteking heeft immers een andere oorzaak dan die van een griep. De dokter kon mij geruststellen dat ik geen longontsteking had. Het hoesten bleef, maar werd wel minder.



Mijn overtuiging, en ik ervaar dit ook daadwerkelijk zo is, alles komt op het pad als je het nodig hebt, je moet het wel zelf kunnen zien.

En zo kreeg ik het tijdschrift Spiegelbeeld in handen tijdens het boodschappen doen. Ik werd getriggerd door de opschrift tweeling ziel en las in dit blad een artikel over Lyme. In het verleden heb ik eens een lezing over Lyme bijgewoond en duwde dit weg omdat ik op een eigenwijze wil kijken naar het ontstaan en de gevolgen van de ziekte Lyme. Ik herken me in de tekst op deze website [http://www.lymenatuurlijkgenezen.nl/mentale\\_aspecten.htm](http://www.lymenatuurlijkgenezen.nl/mentale_aspecten.htm)

Ik heb me nooit willen bezig houden met de klachten die bij Lyme horen. Achteraf denk ik dat ik het altijd al wel heb voorvoeld maar er niet aan heb willen gaan.

Ik heb twee innestelingen van een nymf, een voorstadia van een teek, gehad. De laatste is rond oktober geweest en hiermee herkende ik dat de eerste van meerdere jaren terug ook een nymf is geweest. Die plek op mijn been is nooit helemaal goed geheeld, maar hoort inmiddels bij me. Met de tweede innesteling ben ik naar dokter geweest en heeft ze foto's van de plek van mijn been gemaakt om zo vergelijkingsmateriaal te hebben, mocht dit veranderen.

Na het lezen van het artikel in Spiegelbeeld viel mijn oog op enkele klachten. Thuisgekomen ben ik gaan googelen en kwam een rits klachten in beeld waar ik me in een aantal duidelijk herken. Maar dan nog. Heb je klachten kunnen dezelfde klachten toch bij verschillende oorzaken hebben. Achteraf verbaast de uitkomst me niet.

Een geneeskundige heeft dit bevestigd al wil hij dit niet garanderen. Zijn kijk, we leven allemaal met schimmels bacteriën etc in ons lijf waar we niet zonder kunnen. Is ons lijf gezond hebben de slechte ook geen grip op ons. En dat is mijn doel, mijn lichaam en geest gezond maken om hiermee te kunnen leven. Steekt er iets op, is dat niet voor niets.

Lyme is zo besmettelijk dat je niet alleen besmet wordt door een teek, maar een steek van een mug kan ook voldoende zijn. Het kan via bloedcontact overgebracht worden. Onbewust zullen velen Lyme hebben. Het is maar net of je immuunsysteem sterk genoeg is dat je er geen lichamelijke klachten van hebt.

Ik ben bezig het bewust leven op allerlei vlakken uit te breiden en vooral bij klachten stil gaan staan hoe ik in het leven sta. Ik ben niet ziek. Ik ben dankbaar juist dankbaar omdat ik nu in contact ben met diepere lagen in mij. Lagen waar ik me voor heb afgesloten, die ik nu letterlijk en figuurlijk wil doorleven. Gaan in vertrouwen en overgave, maar ook liefde voor mezelf voelen, deze diepere liefde is nieuw voor mij. Dus dank je wel, lieve Lyme, je bent een bondgenoot en je laat me zien wanneer ik mezelf voorbij ga.

Ik wil nu mijn droom waarmaken, dan als ervaringsdeskundige. Met een groep gelijkgestemden anders kijken naar ziekten en onderzoeken wat hiervoor nodig is. Dit kan naast het reguliere en de natuurgeneeskunde. Geneeskunde is een tijdelijk hulpmiddel als de oorzaak van de klacht niet wordt aangepakt. Zo kan de buitenwereld jou niet genezen, genezing komt van binnenuit. De geneeskunde pakt de klacht aan, maar de oorzaak wordt hierbij niet geheeld, dat kun je alleen zelf. Voel jij je aangesproken en wil je anders omgaan met je klachten, wie weet kunnen wij hierin iets voor elkaar betekenen. Je kunt me bellen, Joke Oosterbeek 06-44993248

\*\*\*\*\*

*Er is veel om te zeggen om de bio-industrie af te schaffen. Dit moet niet omslaan in het verbieden van houden van vee. Als dieren met liefde worden gehouden en verzorgd, is dat terug te proeven in het vlees.*

*Als de top van de wereld koeien de schuld willen geven (mogen kippen dan nog wel?), worden misschien meerdere problemen opgelost, door alleen de mens bang te maken en de oplossing te geven waarvan iedereen elkaar napraat dan wordt het probleem eenvoudig snel opgelost. Opgelost...?, en de doelen dan om per land minder uitstoot te behalen? Cijfers zijn manipulatief. Een mooi praatje eromheen en iedereen kan weer rustig slapen... Slaap zacht...*

*Daarom ben ik zo blij met het onderstaande nuchtere tegengeluid. Zo heb ik he niet bekeken, maar zullen we ook nooit zo van uit de top horen.*

*Er is niet één oplossing, het is lastig om niet mee te gaan met de rapporten en onderzoeken die gedaan zijn. De lobby is zo sterk. Hoe kun jij dan weten of dit nog klopt of dat de wens is dat wij geloven dat het klopt.*

*Mijn credo, ik geloof niets meer, tenzij ik het met mijn ogen heb gezien, mijn eigen oren heb gehoord en met mijn eigen lijf heb gevoeld. Om dit trouw te blijven, blijft een uitdaging. redactie*

Van De Buitenplaats  
Bram en Ilse  
Surmerhuizerweg 10  
1744 JC Eenigenburg  
[www.loeigoeiezuivel.nl](http://www.loeigoeiezuivel.nl)

### **Het is winter in Nederland, toch ?**

Ja, het is officieel winter maar buiten is het 13 graden boven nul.

Heel erg zacht voor de tijd van het jaar.

Komt dat door de opwarming van de aarde ??

Ik weet het niet maar als het zo is,

dan moet ik eerlijk bekennen dat ik het niet zo erg vind.

Een paar graden warmer bevalt me wel :)

### **Koe veroorzaakt opwarming en dus vernietiging van de aarde**

Zo kopen de artikelen in kranten en op internet.

Wat ??? Bedoelen ze mijn koeien ?

Zijn mijn lieve koeien de oorzaak van alles?

Ik ben natuurlijk helemaal geen CO2 deskundige.

Maar ik heb vroeger op school geleerd dat planten CO2 opnemen en zoogdieren weer uitstoten.

Een kringloop dus, dat kan toch niet verkeerd zijn?

Om het fijne er van te weten ga ik eens op internet snuffelen.

Eén ding wordt meteen duidelijk op internet :

De aannahme dat koeien de aarde opwarmen is erg hot.

Overall artikelen over hoe enorm veel CO2 een koe uit stoot doordat koeien boeren en scheten laten.

Dat komt, denk ik door de ontdekking dat methaan de aarde veel meer opwarmt dan CO2 en koeien erg veel methaan uitstoten.

Ja, dan word je natuurlijk al gauw de boeman, uhh ik bedoel de boekoe.

*Van alle methaan die een koe uitstoot kan je een waakvlam laten branden*

### **Broeikasgas**

Laten we het positief inzien.

We moeten namelijk heel erg blij zijn met de broeikasgassen

De warmte van de zon die op aarde komt wordt afgevoerd via verticale luchtstromen en doordat de aarde de warmte terug straalt.  
De meeste warmte verwijt door de luchtstrome. Als die er niet zouden zijn dan zou het op aarde wel 60 Graden zijn.  
Dat is wel heel warm.

De warmte die de aarde terug straalt wordt belemerd door broeikas gassen en daardoor blijft de warmte langer op aarde en wordt de aarde warm.  
Één van de grootste broeikasgassen is waterdamp en dat is maar goed ook.  
Als er geen broeikas effect was op de aarde (dus als alle zonnewarmte ongehindert weer terug kon vloeien naar de ruimte zoals bv. op de maan) dan zou het hier op aarde achttien graden onder nul zijn.  
Dat is dan wel weer heel erg koud.  
Afin, goed dat er broeikas gassen zijn dus.

### **Hoeveel CO2 boert onze koe Hendrika uit ?**

CO2 en methaan zijn ook broeikasgassen die de stralings warmte tegenhoud.  
En omdat de CO2 in onze atmosfeer hoger wordt, wordt de aarde ook warmer.  
Maar komt dat nu door onze koeien ?

Eerst maar eens wat cijfers erbij halen.  
Hoeveel CO2 stoot een koe dan eigenlijk uit ?  
Alhoewel internet vol staat met CO2 verhalen zijn er maar weinig cijfers te vinden.  
Maar op twee sites vond ik dat koeien ongeveer 1 kg CO2 uitstoten per 1 kg melk.  
Wij produceren ongeveer 100.000 liter melk per jaar.  
Dan komt er door onze boerderij dus ook 100.000 kg CO2 de lucht in  
Whoow ,dat klinkt wel veel.

### **Hoeveel neemt een ha. gras op aan CO2 ?**

Daar is nog minder van te vinden op internet.  
Een bos neemt 100.000 tot 300.000 kg. CO2 op per ha.  
en suikerbieten 35.000 kg per ha.  
Ik ga er maar vanuit dat gras dan een bescheiden 20.000 kg CO2 opneemt per ha.  
We hebben 24 ha. dus dat is 480.000 kg CO2.  
Heee, dan leggen we dus veel meer CO2 vast dan dat we uitstoten.  
Vooral als die CO2 door de bodem wordt vast gehouden als humus.  
En daar werken we al heel lang heel hard aan, omdat humus heel fijn is voor de bodem.

De kringloop van de natuur zit dus eigenlijk perfect in elkaar.  
(En daar ben ik niet eens verbaasd over).  
Maar waarom dan al die commotie dat koeien zoveel broeigassen uitstoten?

Ik denk dat dat komt omdat er veel bossen worden verbrand om veevoer te telen,  
er veel grond verschaald wordt door kunstmest en verkeert gebruik ervan.

Ja, dat geeft veel CO2 uitstoot; dat raad je de koekoe.  
Maar dat komt door verkeerd boeren.  
Niet door de koeien.

Het is dus niet zo erg om een bakje yoghurt te eten  
of een stukje vlees te eten als je weet dat dat op een normale manier geteeld is.  
Het is wel verstandig dat we met z'n allen niet teveel zuivel en vlees eten.  
Voor het milieu maar ook voor onze eigen gezondheid.  
Te veel is nooit gezond.

\*\*\*\*\*

## **Nu**

Veel mensen genieten niet volledig van het huidige moment; hun energie gaat op aan frustratie en schuldgevoelens over het verleden en aan angstgedachten over wat er in de toekomst zou kunnen gaan gebeuren. Een ding valt niet te ontkennen en dat is dat het altijd 'NU' is. Zelfs als je denkt aan vroeger of aan de toekomst, doe je dat nog steeds 'NU'. Het verleden en de toekomst bestaan alleen in onze gedachten en nergens anders! Zelfs het 'NU' vindt alleen maar plaats in onze beleving.

*There is only this moment!*  
Bill Hicks

*In het verleden gebeurt niets meer.*  
Eckhart Tolle

## **Opgaan in iets**

Verlichting is niet zoiets als een mystieke of bovennatuurlijke ervaring waarbij je het gevoel hebt alsof je voor een hele week LSD hebt ingenomen. Verlichting is iets alledaags. Het zijn de momenten van innerlijke rust die ontstaan wanneer de Muppets in ons hoofd stil zijn. Dat zijn momenten waarop we 'opgaan in iets'. Het kan zijn dat je opgaat in het lezen van een boek, een goed gesprek, een film, een vrijpartij of in het uitoefenen van een sport.

Dat zijn momenten waarop je wellicht actief bent, maar er is ook innerlijke rust. We ervaren dit ook wanneer we lachen, dansen of zingen. De Muppets in ons hoofd, ofwel het piekerverstand, staat dan uit en we zijn dan 'in flow', we zijn dan 'in het NU'. We gaan volledig op in een activiteit en er zijn geen gedachten die ons een gevoel geven van frustratie, angst of stress. Je hoort sporters na afloop van een wedstrijd ook regelmatig zeggen: 'Ik zat goed in de wedstrijd'. Zo'n speler heeft dan intuïtief gespeeld zonder piekerverstand.

## **Het zandkasteel**

Een kind kan volledig opgaan in het bouwen van een zandkasteel. Urenlang is het bezig met graven en het bouwen van torens en van figuurtjes. Dan wordt het vloed en alles wordt stukje bij beetje weggespoeld, tot er niets over is. Het kind is intens gelukkig en geniet van ieder moment. Het is vrij van piekergedachten. Als wij volwassenen op het strand liggen, nemen de Muppets in ons hoofd direct een loopje. 'Gisteren was het mooier weer, waren we gisteren maar naar het strand gegaan'. 'Ik moet volgende week voor m'n werk nog die vervelende klant terugbellen, wat een nare man is dat'.

'Tjemig, moet je die vrouw zien daar, zo'n bikini trek je toch niet aan!' 'Zal ik straks een patatje nemen?' 'Of nee, eigenlijk moet ik afvallen'. 'Maar een kleine patat kan toch wel?' 'Dan doe ik zonder mayonaise'. 'Maar ja, dan vind ik het niet lekker, dan neem ik wel geen ijsje'. 'Kunnen ze die honden hier niet gewoon verbieden?' Terwijl het kind een prachtige middag heeft, is onze vreugde voor een groot deel vergaan door allerlei gedachten, angsten, oordelen, irritaties, schuldgevoelens en door onze controlezucht.

## **Weg met de Muppets!**

Hoe kan een organisatie zorgen voor innovatie, verbinding en betrokkenheid? Paul Smit is een spreker voor bedrijven en middels humor en inhoud gaat hij in op deze thema's. Hoe komt het dat wij volwassen mensen die Muppets in ons hoofd hebben? Het gepieker ontstaat doordat wij denken dat we aan het roer staan van ons leven. Alsof wij zelf kiezen wat we doen, wat we willen en hoe we ons leven inrichten.

\*\*\*\*\*

## 5 Tips naar Geluk

Jij hebt de keuze om een ongewenst gevoel te blijven vasthouden of te besluiten om een positief gevoel te creëren. Ik geef je daarom graag 5 tips hoe je deze omzet in geluk. Ze hebben mij in ieder geval veel geholpen.

### Tip 1: Wees nieuwsgierig

Volgens mij komt angst vaak voort uit het niet goed om kunnen gaan met het onbekende. Het gezegde *'onbekend maakt onbemind'* stamt al uit de Middeleeuwen. Kennelijk houden wij niet zo van veranderingen en nieuwe dingen. Maar veranderen we dat gezegde niet in *'onbekend maakt nieuwsgierig'*. Dat is toch veel positiever. Zelf ben ik nogal nieuwsgierig van aard, ik hou er erg van om nieuwe dingen te ontdekken en te proberen. Op die manier wordt mijn wereld letterlijk en figuurlijk steeds groter. En daarmee mijn geluksgevoel.

Ter illustratie; In een restaurant probeer ik vaak juist de gerechten die ik niet ken. Natuurlijk check ik wel even de reactie van de ober; avontuurlijk eten kent bij mij ook zijn grenzen. Maar op die manier heb ik de lekkerste dingen geproefd en ontdekt. Mijn nieuwsgierigheid uit zich ook in de reizen die ik maak. Ik ben naar landen geweest, waarvan veel mensen geen eens weten waar ze liggen. Dat zijn juist de landen die mij nieuwsgierig maken. Even een paar dagen, weken niet weten hoe de dag verloopt. Alles net wat anders dan normaal. Het onbekende maakt voor mij reizen juist aantrekkelijk.

Ook op feestjes en netwerkbijeenkomsten stap ik graag op mensen af die ik nog niet ken. Wanneer je oprechte belangstelling toont, krijg je vaak de leukste gesprekken. Om die reden loop ik al een tijd rond met het idee, om de NS eens te benaderen om naast stiltecoupés ook praatcoupés te introduceren in de trein. Het zou toch geweldig zijn, om tijdens je treinreis een goed gesprek met onbekende mensen te hebben, in plaats van door je Facebook updates heen te scrollen. Een kijkje in de wereld van een ander is toch een prachtig cadeautje?

Zo'n gesprek met een onbekend persoon zou je ook kunnen voeren met die eenzame oude dame bij jou in de straat of met een asielzoeker die recentelijk bij jou in de stad is komen wonen. Achter elk mens schuilt vaak een mooi verhaal. Wees daarom nieuwsgierig en geïnteresseerd naar anderen. Het is de moeite waard!

### Tip 2: Oordeel niet (meteen)

Angst zit vaak verpakt in oordelen die we hebben. Oordelen over mensen, gebeurtenissen. Vaak hebben we overal wel een mening over. En het gaat vaak razendsnel en onbewust. Zelf betrap ik me er ook nog regelmatig op. Mijn verhaal over de lifestyle beurs met de chagrijnige mensen is bijvoorbeeld al zo'n oordeel. Ik heb die mensen namelijk niet gesproken. Misschien waren die mensen helemaal niet ontevreden en chagrijnig en hebben ze een geweldige dag gehad. Ze liepen alleen niet rond met een enorme glimlach. Maar moet dat? Nee dus. Maar ons gedrag wordt wel vaak bepaald door de oordelen die we hebben.

Vaak ontstaan onze oordelen door eerdere ervaringen of door meningen van anderen. Probeer zo'n oordeel eens los te laten. Zeker in gesprekken werkt dat enorm bevrijdend. Wanneer je met iemand in gesprek gaat, waarbij je al een bepaald oordeel hebt, is er weinig ruimte voor een echt gesprek. Wanneer je dat oordeel achterwege laat, krijg je veel leukere en mooiere gesprekken. Verwonderen is zo veel leuker dan (ver)oordelen.

### **Tip 3: Bedenk waarom de ander gelijk heeft**

Wil je daarin nog een stap verder gaan, dan is de volgende oefening een leuk experiment. Wanneer je in gesprek bent met iemand die een andere mening heeft, of je ziet iemand op de televisie waar je het niet mee eens bent, bedenk dan eens 3 redenen waarom die persoon WEL gelijk heeft. Verplaats je eens in zijn of haar situatie. Je hoeft het er uiteindelijk niet mee eens te zijn, maar probeer het in ieder geval te begrijpen.

De laatste tijd lopen discussies vaak hoog op, omdat de meningen over een bepaald onderwerp vaak ver uiteenlopen. Denk maar eens aan de bijeenkomsten in verschillende gemeenten die volledig uit de hand lopen over de komst van asielzoekers, of de discussie of Zwarte Piet nu wel of niet kan. Het hebben van een mening is helemaal prima, maar respecteer dat een ander net zo veel recht heeft op een mening als jij.

### **Tip 4: Geef complimenten**

Wanneer heb jij voor het laatst een compliment gegeven? Of ontvangen? En hoe voelde dat, toen je er een kreeg. Een oprecht en gemeend compliment kan mijn dag helemaal goed maken. Dat gevoel herken je vast ook wel. Hoe fijn is het daarom om de ander te laten weten dat je blij bent, dat hij/zij er is of om wat hij/zij doet. En dat hoeven heus niet alleen maar bekenden te zijn, maar het kan ook de kassière bij de supermarkt zijn of iemand die je tegenkomt op straat. Het moet natuurlijk geen trucje worden, daar prikken mensen zo door heen.

Een compliment kan je trouwens ook op een andere manier geven; schenk mensen jouw mooiste glimlach. Een simpele lach doet vaak wonderen. Of als je durft .... geef mensen eens een knuffel. Wist je dat wanneer je genoeg mensen dagelijks een knuffel geeft, er een stofje in je hersenen vrijkomt; oxytocine, waardoor je je gelukkiger gaat voelen. Echt waar, dus hoe makkelijk kan het zijn.

### **Tip 5: Wees dankbaar**

De laatste tip is misschien wel mijn belangrijkste, wees dankbaar. Angst en onvrede worden vaak veroorzaakt door de gedachten over wat we NIET hebben. Denken vanuit schaarste helpt niet bij je gelukkig voelen. Denken vanuit overvloed daarentegen wel.

Sta bijvoorbeeld eens stil bij de dingen die wij in Nederland heel gewoon vinden, dat er bijvoorbeeld altijd drinkwater uit de kraan stroomt, dat we mogen zeggen wat we denken, dat er Internet bestaat ..... Vorig jaar sprak ik iemand die voordat ze naar bed toe ging elke dag een ABC-tje deed, voor alle dingen waar ze dankbaar voor was. Je kent ze wel van bruiloften, de A staat voor, de B staat voor ..... De letter waar ik erg om moest lachen, waar zij dankbaar voor was, was de C. De stond bij haar voor Chardonnay.

Je kan natuurlijk ook dankbaar zijn voor dingen die je zelf gedaan hebt. Dat kunnen ook kleine dingen zijn, door daar even bewust aan te denken en ze te benoemen, geeft al een enorm geluksgevoel. Zelf doe ik het elke dag voor de spiegel. Dan sta ik even stil bij de dingen die WEL gelukt zijn, de gebeurtenissen waar ik die dag blij van werd of trots op ben. En het werkt echt. Het maakt mij echt gelukkiger!

Ik hoop dat je wat hebt aan mijn tips!

Kees is gastblogger voor 365 Dagen Succesvol en blogt op persoonlijke titel . Kijk hier voor de [socialbusinesskees.nl](http://socialbusinesskees.nl)

\*\*\*\*\*

## **De belangrijkste levensles die schrijver Jan Geurtz leerde, is de boeddhistische les**

Deze leerde hij niet zomaar. Eraan vooraf ging een leven van verliefdheden, verslavingen, vallen en weer opstaan. "Een heel normaal leven", volgens Geurtz.

Les 1

### **Vecht niet tegen je gevoel**

"Een ochtendhumeur is maar een ochtendhumeurtje. Eenzaamheid is niet meer dan een gevoel, zelfafwijzing is slechts een illusie. Gevoelens zijn fictieve verschijnselen. Het is niet het gevoel zelf dat ellendig voelt, het is het vechten ertegen, het niet willen voelen, dat zo'n gevoel beknellend maakt. Het is de geest zelf die het lijden creëert.

Dat weet ik sinds ik sinds ik dagelijks mediteer. Ik zit op mijn kussentje en probeer mijn geest naar zichzelf te laten kijken. Kijken, zonder een rotgevoel te willen wegduwen, maakt dat het gevoel verdwijnt. De momenten waarop ik erin slaag mijn vervelende gevoelens te zien voor wat ze zijn - namelijk: ervaringen van voorbijgaande aard - ervaar ik dat het spirituele pad het juiste is. Dat de boeddha gelijk heeft. Zonder twijfel is dit het belangrijkste dat het leven mij in de afgelopen drieënzestig jaar leerde.

In 1998 las ik 'Het Tibetaanse boek van leven en sterven' van de Tibetaanse leraar Sogyal Rinpoche. Dat moment markeert mijn eerste schreden op het spirituele pad. Daaraan vooraf ging een leven van verslavingen. Verslavingen aan liefde en erkenning, aan nicotine en amfetamine. Een leven met een huwelijk, kinderen en een echtscheiding - een heel gewoon leven in feite."

Les 2

### **De mens is in wezen goed**

"Ik ben het jongste kind uit een gezin van zes, een nakomertje. Zoals dat in elk gezin gaat, werden de eerstgeborenen, mijn vier zussen en broer, strak gehouden. Zij hadden de hardste klappen al opgevangen en bij mijn ouders was, na vijf kinderen, een soort opvoedingsvermoeidheid opgetreden. Ze lieten mij aan mijn lot over, in de meest gunstige zin van het woord. Als ik niet voor al teveel ellende zorgde, zo was de stilzwijgende afspraak, dan bemoeiden ze zich niet met me.

Elk kind leert door zijn opvoeding dat het bijgestuurd moet worden, dat het tekortschiet. Dat creëert in een kind al vroeg het idee dat het niet goed is zoals het is. In mijn boeken noem ik dat het 'negatieve geloof'. Dat negatieve geloof is pijnlijk en het moet worden toegedekt.

Mijn negatieve geloof was: ik ben zwak, ik ben niet goed genoeg. Om dat niet te hoeven voelen, wrong ik me in allerlei bochten, alles om maar aardig gevonden te worden. Ik was dat vriendelijke, lieve jongetje, de nice guy. Pas laat ontdekte ik dat ik dat gedrag vertoonde als reactie op mijn opvoeding. Nog veel later begreep ik dat ik goed ben zoals ik ben en dat elk mens in wezen goed wordt geboren."

Les 3

### **Klamp je niet vast**

"Toen ik vijftientig was, ontmoette ik de moeder van mijn kinderen. Op haar werd ik hevig verliefd. Ik was juist aan het kalmeren van een lange periode waarin ik in de polder van Zeeuws-Vlaanderen als hippie had geleefd, en me met een bijstandsuitkering van affaire naar affaire sleepte, onderwijl forse hoeveelheden drugs tot me nemend. En toen was zij daar, een bron van liefde en veiligheid. Zij bedekte mijn negatieve geloof - het gevoel niet goed genoeg te zijn. Met haar liefde en erkenning moest zij mijn pijn afdekken, dus klampte ik mij aan haar vast, en zij zich aan mij.

Uit angst haar kwijt te raken, metselde ik onze relatie zorgvuldig dicht. Al snel woonden we samen. Zij had al twee kinderen, in korte tijd kwamen er nog twee bij.

Ik werkte als leraar Nederlands en hing aan tegen een burn-out. Daarnaast begon ik aan een studie pedagogiek. Ondertussen kochten mijn vrouw en ik een

huis dat aan alle kanten verbouwd moest worden. Dat was te veel.

Elke ochtend begon ik de dag met een klein beetje amfetamine, met speed. Net dat beetje dat me het gevoel gaf dat ik de dag aankon. De nice guy die ik tot dan toe was geweest, werd steeds vaker driftig. Mijn vrouw sloot zich steeds meer af.

Mijn huwelijk ontplofte, we scheidden en ik vertrok naar Amsterdam. Daar bleef ik van de amfetamine af en nam ik me voor nooit meer een traditionele relatie aan te gaan.

Niets is blijvend. Nu ik dat weet, geniet ik meer van wat er op mijn weg komt. Ik geniet ook meer van de liefde die ik kan voelen voor een ander. Het ego wil vastklampen, het wil claimen, met een huwelijk en kinderen. Vastleggen creëert veiligheid, maar het is schijnveiligheid."

Les 4

#### **Laat je kind los**

"Wat mijn huwelijk des te lastiger maakte, was het feit dat ik een vrij neurotische vader was, hoewel ik al tegen de dertig liep. Als vader was ik zacht en vriendelijk, maar ik kon geen grenzen stellen. Ik was die vader die eerst over zich heen laat lopen en daarna driftig wordt en het kind van zich afduwt. Ik kon niet ontspannen, niet genieten en ik voelde me gruwelijk verantwoordelijk voor het geluk van die vier kinderen.

Naast vreugdevolle, heb ik dus ook pijnlijke herinneringen aan het vaderschap. Het duurde lang voor ik erop kon terugkijken zonder zelfafwijzing, zonder negatief oordeel over mezelf. Nu lukt dat wel, want ik deed toen wat ik dacht dat goed was, maar het was allemaal gericht op overleven. Ik sloeg om me heen zoals iemand dat doet die bijna verdrinkt - niet uit agressie, maar uit paniek.

Het gevoel dat jij als mens verantwoordelijk bent voor het geluk van je kind, dat is een last die niemand kan dragen. Het klopt ook niet. Je bent er niet om je kind geluk te brengen, je bent er om je kind te helpen de verantwoordelijkheid te ontwikkelen voor zijn eigen geluk. Daarvoor moet een kind vaak zijn kop stoten. Het is moeilijk om als ouders die ruimte te geven. Maar als je dat kunt, als je de verkramping voorbij bent en je kind durft los te laten, dan voorkom je een hoop ellende."

Les 5

#### **Bevalt het niet, verander het dan**

"In Amsterdam ging ik aan de slag als automatiseerder. Ik had status, verdiende veel geld en haalde ook best een beetje zelfvertrouwen uit dat werk. Maar ondertussen had ik nog steeds het gevoel niet goed genoeg te zijn. Op aanraden van een vriendin meldde ik me aan voor een Essence-cursus, halverwege de jaren negentig een populaire psychologische training die erop gericht was een gezond ego te ontwikkelen.

Essence was sterk gericht op verandering. Ik leerde er mijn angst voor confrontatie te overwinnen, ik leerde dat zelfafwijzing in feite een illusie is. Ik merkte hoe leuk ik het vond om oude gewoontes los te laten en nieuwe dingen te proberen.

In die tijd stopte ik met roken en begon ik met het geven van stoppen-met-roken trainingen. Ook het automatiseren liet ik voor wat het was. Ik kocht een houten zeilkotter en ging het IJsselmeer op met toeristen. Ik begon zelfs weer een liefdesrelatie, deze keer met een vrouw die ruim twintig jaar jonger was dan ik. Juist omdat van meet af aan duidelijk was dat deze liefde nooit voor eeuwig kon zijn, werd het een vrolijke, leuke en liefdevolle relatie. Toen zij behoefte kreeg aan samenwonen en kinderen krijgen, gingen we vriendschappelijk uit elkaar.

In die jaren leerde ik dat het prima is om vergissingen te begaan, om fouten te maken, om aan iets te beginnen en weer iets anders te doen als het niet meer bevalt. Zo gemakkelijk als ik die stoppen-met-roken training opzette, zo gemakkelijk deed ik die na zeven jaar over aan iemand anders om zelf tijd te hebben voor een langdurige retraite in Zuid-Frankrijk."

Les 6



## **Zit stil**

"Het Tibetaanse boek van leven en sterven' van Sogyal Rinpoche lag bij een vriend thuis. Ik bladerde erin, schafte het aan en las het in één adem uit.

Ik begon meer te lezen over Tibetaans boeddhisme en meldde me aan voor een cursus. Aanvankelijk zag ik niets in meditatie, het leek me saai en ik vond het tijdverspilling. Maar langzamerhand kwam ik tot de conclusie dat alleen bestudering van het boeddhisme onvoldoende was, wilde ik mijn eigen geest leren begrijpen en doorzien. Toen ben ik begonnen met mediteren. Steeds vaker ging ik stilzitten, op een kussentje. Ik begon het zelfs leuk te vinden.

Toen ik hoorde dat Sogyal Rinpoche 's zomers lesgeeft in Frankrijk, reed ik daarheen voor een beginnersretraite van tien dagen. De jaren daarna ging ik elke jaar een beetje langer, tot ik er elke zomer een aantal maanden verbleef. In die tijd volgde ik alle lessen die Rinpoche aanbood. Tegenwoordig parkeer ik daar mijn kampeerbusje in de vrije natuur en zie ik mijn leraar maar af en toe.

Meestal ben ik daar alleen, soms komt mijn vriendin. We fietsen, we wandelen en mediteren. Traditionele relaties had ik al lang geleden afgezworen. Wat wij hebben, noem ik een spirituele relatie. We laten elkaar vrij, in liefde en verbondenheid.

Ik wist niet dat het bestond, maar zij kwam op mijn pad en we bleken precies hetzelfde te verlangen van een relatie. Ja, dat is heel feestelijk."

Les 7

## **Deel je kennis en ervaring**

"Als ik niet in Frankrijk ben, woon ik op mijn scheepje in Amsterdam. Doordeweeks leef ik een kalm leven. Ik zit op mijn meditatiekussen, ik schrijf, maak een wandeling of ga een stuk fietsen.

Ik zie mijn vriendin, soms komen mijn kinderen of kleinkinderen langs. In de weekenden werk ik. Dan geef ik lezingen, cursussen en workshops over het boeddhisme, over meditatie, over de thema's in mijn boeken.

Ik heb het boeddhisme bestudeerd en beoefend, ik zag dat het werkte en paste de principes toe. Wat ik zelf leerde breng ik graag over op anderen; over de geest die zelf het lijden creëert, over zelfafwijzing, die in feite geen bestaansgrond heeft.

Kennis en ervaring delen is fijn. Het helpt me bij mijn eigen leerproces: door te vertellen wordt het voor mezelf ook duidelijker. Doorgeven en mezelf ontwikkelen is een wisselwerking tussen mij en de mensen die het leuk vinden om naar mijn verhaal te luisteren. Misschien schreef ik al die boeken wel om mijn ervaring te delen.

Misschien schrijf ik wel om de lessen die ik zelf trok uit een leven van vallen en opstaan, te kunnen doorgeven."

## **Jan Geurtz**

Jan Geurtz (1950) studeerde Nederlands, orthopedagogiek, onderwijskunde en wetenschapsfilosofie.

Zijn boek 'De opluchting' (1997), waarin hij belooft rokers in één dag van hun verslaving af te helpen, werd een bestseller. Een eendaagse training gebaseerd op het boek wordt aangeboden door het Instituut voor Dagelijkse Afhankelijkheden (IDA).

Na 'De opluchting' volgden 'De verslaving voorbij' (1999), 'Het einde van de opvoeding' (2004) en 'Verslaafd aan liefde' (2009).

Recent verscheen 'Verslaafd aan denken'. Daarin zet Geurtz uiteen dat we vaak proberen onze

pijnlijke emoties op te lossen met denken, maar dat die emoties daardoor juist beknellend aanvoelen.

Dat levert een vicieuze cirkel van lijden op, die de boeddhisten Samsara noemen.

Jan Geurtz geeft (meditatie)cursussen en workshops op basis van zijn boeken. Het boeddhisme is zijn belangrijkste inspiratiebron.

www.jangeurtz.nl  
TEKST HINKE HAMER

\*\*\*\*\*

### **Loskoppelen van negatief massabewustzijn**

Rondom de aarde zijn tal van energievelden aanwezig. Deze worden onder meer gevoed door gedachten van de massa, ons massabewustzijn.

Massabewustzijn is door alle tijden heen opgebouwd en al haar velden kunnen positief of negatief geladen zijn. Zo vormt bijvoorbeeld breedgedragen liefde voor de natuur een positief veld rond de aarde. Terwijl angst dat klimaatverandering slecht zal zijn voor diezelfde natuur een negatief veld oplevert. Deze velden beïnvloeden onze denkwereld. Zolang we niet uitdrukkelijk loskoppelen van negatief massabewustzijn, blijft die beïnvloeding. Met onderstaande affirmatie kun jij jezelf bewust loskoppelen van negatief massabewustzijn dat jou hoogste goed niet dient.

#### **Loskoppelen van negatief massabewustzijn: Verbondenheid met de aarde.**

Zet je voeten stevig op de aarde en voel verbondenheid met de aarde. Ga dan met je aandacht naar je energetisch hart, het lichtpuntje in het centrum van je borstkas en voel daar hoe het zou voelen om los te koppelen van negatief geladen massabewustzijn.

Besef goed dat aangekoppeld zijn ook kansen biedt voor levenslessen die voor dit leven zijn beoogd. Als het gevoel in je hart opkomt dat je op dit moment niet moet loskoppelen, laat het er dan helemaal zijn. Vraag dan eventueel aan je hart wanneer het moment er wel zal zijn.

Als je voelt dat je op dit moment ten dele moet loskoppelen, dan kun je onderstaande affirmatie uitvoeren. Hierin is meegenomen dat je alleen loskoppelt van die negatieve velden die jou hoogste goed niet dienen.

Kies je er in je hart voor om los te koppelen van negatief massabewustzijn, dan vraagt dit ook een wederdienst van jou. Namelijk dat jij de energie van eigen negatieve gedachten bij je houdt, totdat die energie is geneutraliseerd of omgezet in positieve energie. De affirmatie sluit daarmee af.

#### **Loskoppelen van negatief massabewustzijn: Affirmatie:**

Ik heb mijn beeld over wie ik ben, wie de aarde is en hoe de wereld en het universum in elkaar steken laten beïnvloeden door positieve en negatieve velden van massabewustzijn.

Dit heeft mij gediend en daar ben ik dankbaar voor.

De beïnvloeding door negatieve velden van massabewustzijn dient mij echter niet langer, daarom koppel ik mijzelf los van die negatieve velden van massabewustzijn die niet bijdragen aan mijn hoogste goed en het hoogste goed van allen,

ik koppel mijn bewustzijn ervan los,

ik koppel mijn onderbewustzijn ervan los,

ik koppel mijn hersenen ervan los,

ik koppel mijn neurotransmitters ervan los,

ik koppel mijn zenuwbanen ervan los,  
ik koppel mijn inademing ervan los,  
ik koppel mijn stembanden, ogen en oren ervan los,  
ik koppel mijn hart ervan los,  
ik koppel elke fysieke cel ervan los,  
ik koppel mijn karma ervan los,  
ik koppel mijn ego ervan los,  
ik koppel al mijn energetische lichamen ervan los,

en tenslotte koppel ik mijn uitademing er zodanig van los dat de energie van elke negatieve gedachte bij mij blijft en niet bijdraagt aan negatief massabewustzijn, totdat die energie is geneutraliseerd of omgezet in positieve energie. De energie van elke positieve gedachte die ik heb adem ik uit de wereld in.

-einde affirmatie-

Geniet na van deze prachtige keuze.

Als laatste nog dit. De hedendaagse media voedt vooral onze angsten en voedt daarmee negatief geladen massabewustzijn. Bekijk daarom ook of het voor jou nodig is om op de hoogte te zijn van het nieuws en zo ja, hoe jij je wilt laten informeren.

Bron: <http://hogerbeseef.nl/>

Over de auteur: Mijn naam is Janny. Mijn doel is mensen helpen om zelf de weg naar binnen te vinden. Door eenvoudige oefeningen, meditaties, schilderijen en muziek te bieden, die een open houding, heelheid van het hart en innerlijke vrede bevorderen. Vanuit dit oogpunt schrijf ik voor Hoger Beseef.

In het dagelijks leven ben ik werkzaam als milieucoördinator. In mijn vrije tijd hou ik mij bezig met meditatief schilderen, liedjes schrijven en werk ik aan de onlinetraining "Je oorspronkelijke zelf hervinden".

Kijk voor de training op mijn website: <http://www.songsfromheaven.net/>

\*\*\*\*\*

## 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.**

\*\*\*\*\*

## TOCO-THOLIN

Het **unieke familie-recept** is gebaseerd op **7 zuivere etherische oliën**, gewonnen uit **heilzame planten**, verrijkt met menthol. De positieve kracht van deze oliën is al duizenden jaren bekend en beschreven in vele boeken over planten en kruiden.

Etherische oliën zijn **ontspannend** en **positief** voor lichaam en geest. Ook zijn ze **verzachtend** voor de luchtwegen. Dat begint al bij de geur via de ademhaling. Eenmaal aangebracht op de huid, dringen ze diep in de spieren door met hun weldadige invloed.

### **De vraag is nu welke olie voor wat geschikt is.**

TOCO-THOLIN antwoordt hierop met "**Het goede oude huismiddel**", volgens oud familierecept, waarbij de oliën elkaar ondersteunen.

De ingrediënten zijn: **pepermuntolie, eucalyptus-, steranijs-, petitgrain-, lavendel, rozemarijn-, kruidnagelolie en menthol.**

### **TOCO-THOLIN om vrijer te ademen!**

Enkele druppels op uw zakdoek of in een stoombad. Ook borst of rug inwrijven met enkele druppels of dun met TOCO-THOLIN Balsem is aan te bevelen.

### **TOCO-THOLIN ontspant en verfrist.**

Enkele druppels op uw voorhoofd, uw slapen (niet bij de ogen) en in de nek en u bent weer fit. Goed te gebruiken bij vermoeidheid, autorijden, vergaderen, winkelen, sport, etc.

Een druppel op de verdamper/ventilator in uw kamer of auto **verfrist de lucht!**

Bij **kriebel in de keel** enkele druppels op suiker of honing zo lang mogelijk in de mond houden. Ook de hals inwrijven met TOCO-THOLIN brengt de keel tot rust.

TOCO-THOLIN helpt bij de verzorging van de huid na **insectenbeten, kwallenbeten, brandnetels**, etc. Enkele druppels op de huid aanbrengen.

**Insecten houden niet van de geur.** Muggen en andere insecten blijven op afstand als u enkele druppels TOCO-THOLIN op uw haar, kleding, of kussen sprenkelt.

**Sauna:** een paar druppels in de pollepel, water erbij en op het vuur. Heerlijk fris en voor meer lucht. Prima als aromatherapie.

**Ligbad en voetbad.** 5 tot 10 druppels in water houden uw spieren en gewrichten soepel. U bent weer urenlang actief. Heeft u geen bad? Sprenkel dan een paar druppels tegen uw douchewand, dit is verfrissend.

**Voor een frisse adem.** De mond spoelen met een druppel TOCO-THOLIN in water of gewoon direct op de tong. Helpt tegen de geur van knoflook, roken, alcohol, etc. Doe eens een druppel TOCO-THOLIN in het water van uw monddouche!

**Meer lucht voor sporters:** een paar druppels in de mond, op T-shirt, zweetbandje of TOCO-THOLIN Balsem op borst, hals, etc., maken u urenlang actief. Aan te bevelen bij sporten zoals: wielrennen, voetballen, hockey, tennis, golf, skiën, fitness.

TOCO-THOLIN is een spierolie voor **soepele spieren en gewrichten** en dringt diep door in de spieren. Maar als u de spieren ook wilt masseren, kunt u beter **TOCO-THOLIN Balsem** nemen.

Voor een hele lichaamsmassage of een groot oppervlak van het lichaam is **MEDIMAS** of **NATUMAS** massage-olie de beste keus!

\*\*\*\*\*

## **Abraham Hicks**

Elk voedsel is goed!  
Het gaat helemaal niet om het eten.  
Het gaat erom waar jij je bevindt op de Emotionele Schaal,  
wat gelijk staat aan jouw Aantrekkingspunt.

De Wet van Aantrekking schijnt alleen een licht op  
hoe je jezelf in ieder moment voelt,  
en regelt de MENSEN,  
DE GEBEURTENISSEN  
EN HET VOEDSEL  
DIE EEN MATCH ZIJN  
MET HOE JIJ JEZELF VOELT.

Het gaat echt niet om het eten !  
Iemand anders met een andere overtuiging kan de Franse Frietjes eten met een houding van:  
"Alles wat ik eet voedt mij en is goed voor mij als ik het eet."

Maar wanneer jij de Frietjes als 'junk-food' ziet, dan kun je eigenlijk niet echt verbaasd zijn  
over de reactie van je lichaam als je ze eet.

Je lichaam volgt alleen maar jouw trein van Gedachten.  
Zonder uitzonderingen!

\*\*\*\*\*

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

### **Zo mooi!**

<http://www.forevermom.com> Jada Pinkett Smith answers a question about being a wife and  
mom with stunning honesty

### **Positief**

<http://www.collective-evolution.com> Another Jim Carey message to humanity that could  
change your life forever

<http://www.vaderinstituut.be> Ton vd Kroon, een andere kijk op het midden-oosten

<https://www.youtube.com> People react to being called beautiful

<https://itunes.apple.com> Satsangs in Nederland By Nondualiteit Nederland

To listen to an audio podcast, mouse over the title and click Play. Open iTunes to download and  
subscribe to podcasts.

### **Gezondheid**

<http://earth-matters.nl>

De geneeskunst van de toekomstdeel 2

<https://hogerbeseef.nl>

Een gratis meditatie cursus

\*\*\*\*\*

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 helemaal achter. Als je een stukje wilt schrijven voor de nieuwsbrief en daarin een andere kijk belicht, nodigen we je van harte uit.

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.

Door informatieve artikelen te plaatsen willen wij jou als lezer prikkelen zodat je deze schrijver, een genoemde site of meer over dit onderwerp gaat opzoeken.

Mogelijk kan aangereikte informatie niet geverifieerd worden waardoor deze of gene zich benadeeld kan voelen, wat nooit onze bedoeling is. Door het plaatsen van deze tip wordt de informatie die we graag willen delen, 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.

***Wij gaan mee in de flow en plaatsen dat wat passeert en hopen jou hier in mee te nemen of van op de hoogte te stellen.***

***Het belangrijkste is dat je in deze roerige tijden bij alles wat je tegenkomt, bij jezelf kunt blijven.***

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

***Voel je goed bij de vele informatie die bij je binnenkomt en je nieuwe inzichten geeft. Wat vandaag nieuw is, is morgen gedateerd.***

***Niets is blijvend:***

***1. You exist. You always have and you always will.***

***2. Everything is here and now.***

***3. The One is All and the All are One.***

***4. What you put in is what you get back.***

***5. Change is the only constant ...***

***Except for the first four laws, which never change***