



STICHTING

INNERLIJK BESEEF

VOOR UITBREIDING VAN BEWUSTZIJN

Secretariaat: Kastanje 1, 9351 XT Leek, tel. 0594-516740

Internet: www.innerlijk-besef.nl

E-mail: info@innerlijk-besef.nl

Nieuwsbrief nr. 6, september 2012

Lieve mensen,

Wat een heerlijke zomer, liggend op een handdoek, lezend in twee boeken tegelijk.

Het ene is super eenvoudig, het gaat over het creëren van je eigen toekomst vanuit het hart. Het andere is wat wetenschappelijker, over de kosmische aard van onze werkelijkheid, geschreven door 'onze' Jaas van der Meer.

Enerzijds de wetenschappelijke bewijsvoering dat het oude paradigma is geschoeid op een fictieve leest en ons vermogen om onze wenselijke werkelijkheid te scheppen.

Ik doe m'n lenzen uit en wrijf het zand uit m'n ogen. Is dit echt waar? De zee waarin ik een verfrissende duik neem, is een hologram? Het voelt koud aan, omdat ik dat zo mijn hele leventje al ervaar en mijn voorouders ook?

Dat een paradigma verandert, klopt. Mijn grootvader en grootmoeder stapten op dit zelfde eiland in zee met mouwtjes en pijpjes. Mijn ouders zonder pijpjes en mouwtjes, en ik nu helemaal met niets. Mijn van oorsprong gereformeerde velletje verbrandt lelijk.

Ik zal m'n oude huid af moeten werpen om te kunnen begrijpen dat we onze wereld zelf scheppen, dat we God zijn die zichzelf wil kennen en zien. Daar sta ik dan in de Zinderende Zon, met alleen Zand Zee en Zon zonder schaduw, aan het eind van m'n alfabet.



Zandzegge

Alles verlicht, ik voel me als een ui die al z'n schillen afwerpt en een lege kern overhoudt. Leeg, niets is nog over, alles ontrafeld. En van uit die nietsheid draadje voor draadje een lichtkleed creëren. Een nieuwe wereld van Licht en Liefde.

Het pad van creatie, een draadje als een draadje van de zandzegge. Nog een plantje, nog een draadje. Veel plantjes houden het zand vast, er ontstaat een duin en straks een eiland, herrezen uit het niets.

Het ene eiland wordt weg geslagen, zoals Atlantis ooit, het andere herrijst uit de zee van mogelijkheden.

We zijn Schepper en God en nemen het roer in handen, wetend dat alles mogelijk is.

We zijn aan het einde gekomen van een wereld waarin we alles hebben laten gebeuren, nu is het tijd om zelf onze wereld te scheppen. Bewust te zijn van ons denken, onze woorden en onze daden.

Wij als bestuur, Henk, Nico, Ursula en Ruth zijn in de weer geweest om u iets aan te reiken, wat ons in ieder geval in ons hart heeft geraakt, ons bewust heeft gemaakt.

Dit seizoen hebben we een aantal sprekers uitgenodigd, waarvan we hopen dat ze ook in U, iets aanraken.

Ruth

De ziel en kinesio­logie.

Lezing door **Henk Visser** op dinsdag 4 september 2012 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.
Aanvang: 19.30 uur.



In de 25 jaar dat ik met kinesio­logie behandelingen geef, ben ik geleidelijk tot het inzicht gekomen, dat je met deze testmethode direct kunt commu­niceren met de essentie van de ander, wat je ook de ziel kunt noemen. Toen ik me dat realiseerde, ben ik dit inzicht verder gaan uitwerken en kwam andere fenomenen tegen zoals de 12 zielskwaliteiten. Deze kwaliteiten zijn kwaliteiten die we allemaal onbepert van binnenuit ter beschikking hebben, maar waarin we het vertrouwen door levensomstandigheden vaak zijn kwijtgeraakt. Door met behulp van

kinesio­logie deze kwaliteiten zoals o.a.; levensvreugde, vrijheid, liefde, kracht en licht, weer beschikbaar te maken, kan het bewustwordingsproces, wat nodig is voor blijvend herstel en een zinvol leven, veel gemakkelijker plaatsvinden.

Graag vertel ik u in mijn presentatie op 4 september meer over deze bijzondere benadering en behandeling waarin onze verbeeldingskracht een belangrijke rol speelt. Aan de hand van een casus en demonstraties wil ik deze benadering verder praktisch verduidelijken.

Ik hoop u op de 4^e september te mogen begroeten!

Meer over Henk Visser en zijn werk is te vinden op zijn website: www.de-verbeelding.org.

Themadag met Marcel Messing

Datum: Zaterdag 24 november 2012.

Plaats: Zalencentrum Hingstman te Zeijen.

Tijd: 10.00 - 17.30 uur. (ontvangst vanaf 9.30 uur).

Kosten: € 40,-- voor donateurs; € 50,-- voor niet-donateurs; € 25,-- voor jongeren tot 22 jaar
Prijzen incl. koffie, thee en een vegetarische lunch.

Er is plaats voor maximaal 150 personen. Reserveren is daarom noodzakelijk!

Dit kan alleen schriftelijk met het aanmeldingsformulier dat u achter in deze Nieuwsbrief kunt vinden. Het verschuldigde bedrag dient u zelf over te maken op Triodos Bank nr. 25.44.19.933 ten name van **Stichting Innerlijk Besef te Oosterhesselen**. Schrijft u er even de namen bij van de deelnemers voor wie u betaalt.

Uiterlijk 17 november 2012 moet uw betaling zijn bijgeschreven op onze bankrekening; uw betaling is tevens bevestiging van deelname, daarover krijgt u dus geen verder bericht!

Het thema van deze dag is:

TUSSEN HOOP EN VERWACHTING

En Hij die op de troon zetelde zei: "Zie, Ik maak alles nieuwv."

En Hij zei: "Schrijf deze woorden op, want ze zijn betrouwbaar en waar."

Toen zei Hij tegen mij: "Ze zijn in vervulling gegaan."

Ik ben de alfa en de omega, het begin en het einde..."

Apocalyps 21:5-6

Terwijl de krachten achter het wereldtoneel alles op alles zetten om op korte termijn door middel van geweld en chaos de *nieuwe* wereldorde te creëren, in feite de voortzetting van de *oude* wereld-

orde is, klinken de woorden uit Boek *Apocalyps*, het Boek der Ontsluiering "Zie, Ik maak alles nieuw," geheel anders.

De wereld balanceert momenteel op de rand van de afgrond en tallozen lijken overgeleverd aan hopeloosheid en gebrek aan vertrouwen op een andere toekomst. Overal horen we over, oorlogen, diepgaand lijden en grote transformaties op de aarde. De machten der duisternis manipuleren op velerlei wijzen het leven op onze planeet en schenden dagelijks de sacraliteit ervan. De leugen lijkt stevig te zetelen op de troon der onwaarachtigheid.

Hoe staat de wereld ervoor na alle ingrijpende gebeurtenissen van de afgelopen maanden? Wat staat ons nog eventueel te wachten?

Wat dienen we te weten, waar zelden of nooit over gesproken wordt?

Hoe kunnen we ons voorbereiden op de *innerlijke* wederkomst van de Christus, de terugkeer van licht en liefde in de harten der mensen?

“Zie, Ik maak alles nieuw.” Wat betekenen deze woorden in onze tijd?



Tijdens deze speciale themadag zal Marcel Messing informatie aanreiken die van belang is voor de komende tijden. *Drs. Marcel Messing studeerde antropologie, filosofie en vergelijkende godsdienstwetenschap. Hij is auteur van vele boeken, gedichtenbundels, talloze artikelen. Diverse boeken van zijn hand verschenen in vertaling. Regelmatig is hij te gast bij de radio, is een veel gevraagd spreker in diverse landen en staat bekend om zijn synthese tussen oosterse en westerse wijsheid.*

Er is een boekentafel met boeken van de auteur aanwezig.

Angst als veranderingsinstrument.

Verslag van de lezing door Oene Hofman op dinsdag 8 mei 2012 in Zalenentrum Hingstman te Zeijen.

Oene Hofman is bij veel van de aanwezigen bekend als oud-bestuurslid van Innerlijk Besef en als schrijver van overdenkingen in de Nieuwsbrief.

Hij begint met op te merken hoe belangrijk het is om in deze tijd bij elkaar te komen en dit mooie gevoel – ook rond Angst als veranderingsinstrument – met elkaar te kunnen delen. Het samenbindend gevoel lijkt in deze tijd te gaan vervallen, terwijl het nu belangrijker is dan ooit. Oene vraagt ons ons hart open te stellen, zodat deze helende verbinding ook vanavond kan ontstaan. Vanavond wil hij zijn waarheid met ons delen. En vraagt ons daarom alleen iets aan te nemen als het in ons resonanceert. Bij het onderwerp angst kan bijvoorbeeld pijn of verdriet in je geraakt worden. Het komt dan in je aandachtsveld. Ook hierbij geldt dat je de keuze hebt om er iets mee te doen. Dan begint het proces van heling al vanavond.

“Niets maakt ons wijzer, dan kijken naar onze angsten”. (Elisabeth Kübler-Ross)

Als je door de angst heen gaat, kan je pas werkelijk de ervaring van wat angst is, afmaken. Misschien kun je daar vanavond al een begin mee maken.

Angst is vaak iets ouds, iets waar we liever niet aan willen denken of mee geconfronteerd willen worden. We verdringen het liever. De pijn die bij bepaalde gebeurtenissen hoort, willen we liever niet voelen. We zitten vaak onbewust vast aan de gewoonte angst (uit het verleden) te vermijden. Ang-

sten kunnen we onderverdelen in menselijke angsten en ziele-angsten. Daarnaast bestaat er de invloed van:

- angstgedachten en emoties op onze gezondheid en levensgeluk
- angst op onze wensen, verlangens en op de blauwdruk van ons leven waarvoor we naar de aarde gekomen zijn.

Dit alles kan ons ervan weerhouden om onze dromen te leven. Omdat elke verandering begint met een andere manier van kijken, gaan we luisteren naar een indringende tekst van een lied van Marco Borsato *“Nooit meer een morgen”*, geschreven door J. Ewbank/B. Russel en H. Kooreneef.

*Als er nooit meer een morgen zou zijn
En de zon viel in slaap met de maan
Heb je enig idee wat het met je zou doen
Als je nog maar een dag zou bestaan*

*Zou je hart zich weer vullen met vuur
Van de eeuwige schaamte bevrijd
Keek je niet meer benauwd naar de klok aan de muur
Kwam je los uit de greep van de tijd*

*Zouden zorgen niet langer je leven bepalen
En had je voor angst geen ontzag
Was je held of heldin van je eigen verhalen
Al was het dan maar voor een dag*

*Zou de toekomst niet langer je denken beheersen
En leefde je voor het moment
Met een luisterend oor voor het kind in jezelf
Zou je eindelijk weer zijn wie je bent*

*We verbannen de dromen naar morgen en later
Maar doet het je stiekem geen pijn
Dat je dan pas zou doen wat je altijd al wou
Als er nooit meer een morgen zou zijn.*

Waarom zouden we onze dromen verbannen naar morgen of later?

Op het menselijk niveau kennen we twee soorten angstgedachten:

- de angst om wat je niet hebt, dat nooit te zullen krijgen;
- de angst om wat je hebt, dat te verliezen.

Maar net als onze werkelijkheid bijvoorbeeld, kent angst verschillende lagen: van kleine tot grote, collectieve angsten e.d. We kennen angsten voor het verlies van een dierbare, een baan, pensioen, maar ook angst voor het leven. De vraag is of we daardoor wel voluit durven te leven. Of leven we met de rem erop? Is het vaak overleven?

Religies spelen een grote (en niet altijd positieve) rol bij de angst voor de dood. Er bestaat ook angst voor het einde der tijden, bijvoorbeeld in 2012. Maar is 2012 werkelijk een apocalyptisch jaar? 2011 was anders ook heel heftig! Het jaar van de opstanden in veel landen, de onthullingen van misbruik in de RK Kerk, diverse financiële crises, aardbevingen en een nucleaire dreiging in Japan die nog steeds niet helemaal over is. Door al die rampen was dit ook het duurste jaar voor verzekeringen: 360 miljard dollar. Het weer was ook behoorlijk in de war.

Wat gaat er in 2012 allemaal gebeuren? Zou het kunnen, dat het nu de tijd is, dat oude angsten naar de oppervlakte willen komen? Dat we nu schoon schip mogen maken? Ook diep verborgen angsten door en voor de chaos in de wereld. Kijk maar eens hoe de politieke partijen en de vakbeweging worstelen met hun identiteit. Banken kun je niet meer vertrouwen. Maar wie wel: artsen in ziekenhuizen, managers in scholen gemeenschappen of woningcorporaties? Uit een onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau in 2011 hebben de Nederlanders het minste vertrouwen in de politiek en in de kerken. Het lijkt erop dat niets meer bij het oude mag blijven.

Chaos.

Als je goed kijkt (durft te kijken), zaaien godsdiensten ook vaak angst. Er wordt hoop en liefde gepredikt, maar helaas onder allerlei voorwaarden.

En als je je daar niet aan houdt, ben je alsnog verloren. Maar is dat echt de waarheid? Velen voelen van binnenuit dat de leer van de geïnstitutionaliseerde godsdiensten ons onderling alleen maar verdeelt en daarmee de wereldvrede juist in de weg staat!

Moeten we dat nu erg vinden, die verdeling en verbrokkeling? Of hebben we die chaos juist nodig? Juist uit chaos kan er werkelijk iets nieuws geboren worden waar de meeste mensen (de 99% van de Occupy-beweging?) naar verlangen. Te lang hebben enkelen het voor de anderen bepaald onder invloed van hebzucht en machtsdenken. Dit is nu aan het kantelen. Door de chaos kan er werkelijk getransformeerd worden. Komt er hopelijk een nieuwe ordening die meer past bij deze tijd, waar vertrouwen en verbinding sleutelwoorden zijn. Maar eerst moet de chaos, en dus soms ook de angst, nog even groter worden, helaas. Tot het voor een groot deel van de mensheid genoeg geweest is. Dan kantelen dingen zoals in diverse Arabische landen nu gebeurt. Waar velen voorbij de angst lijken te zijn gekomen en met gevaar voor eigen leven vechten voor een nieuwe 'samenleving'.

Waar het nu om gaat, is ons bewust te worden, voor dat wat ons niet meer dient en voedt op dit moment in ons leven. Dat die oude angsten en twijfels, die we in onze 'rugzak' meeslepen door het leven, ons niets opleveren behalve energieverlies. En dat we onze dromen niet durven te leven. We mogen meer in vertrouwen leven in het Nu. Niet in de zwaarte van het verleden of in de angstgedachte voor de toekomst.

Ego-gerichtheid.

Waarom houdt angst de mensheid zo in de greep? Dit komt vooral doordat angst een ego-element is. We leven met elkaar in een egogerichte maatschappij en bewustzijn. Het zit daarom opgesloten in ons egogericht denken en bepaalt daarmee grotendeels ons handelen. En handelen vanuit het ego is naar buiten gericht. Energie stroomt langs de bedding van je aandacht. Als je dus veel (vaak onbewust) aandacht geeft aan je angst en twijfels, geef je er extra energie aan en worden die angst en twijfel nog sterker in jou verankerd. Precies wat je niet wilt! Het ego heeft een grote invloed op ons en onze omgeving.

Waarom dan dat ego?

We zijn een ziel met een lichaam en niet een lichaam met een ziel! De ziel is leidend in de leerschool op Aarde om aspecten van liefde en niet-liefde te leren kennen. De ziel heeft op aarde een stoffelijk lichaam nodig om deze aspecten te kun-

nen ervaren. Omdat de ziel zacht en vloeiend van aard is, hebben we een instrument nodig om te kunnen focussen in ons leven. En dat is het ego. Maar in onze collectieve ontwikkeling zijn we doorgesloten en zijn we ons ego geworden. Ego-is-me! Vanuit de onbewuste overtuiging mogen we ons nu heel bewust bevrijden.

Oene geeft een persoonlijk voorbeeld van hoe je een 'angst' kan ontwikkelen. Als kind van 9 jaar kreeg hij een didactisch zeer denigrerende opmerking van een onderwijzer op een nieuwe school. Later in zijn leven heeft hij ontdekt hoe hij hierdoor onbewust een faalangst had ontwikkeld. Er zat een onbewust stemmetje in hem dat fluisterde dat alles nu heel voorzichtig en vooral meteen perfect moest worden aangepakt.

Toen hij later bij een psycholoog probeerde van deze faalangst af te komen, zei deze: "Dat zal je niet lukken. Je zult eerst volledig moeten accepteren dat je faalangst hebt. Dan pas kan onze geest er los van komen." Op persoonlijke wijze vertelt Oene, hoe hij hiermee heeft leren omgaan. Bijvoorbeeld om er tijdens een lezing heel open over te spreken. Het is heel belangrijk om het nogmaals te benadrukken:

Angst is vaak alleen maar een gedachte. Het is geen reële werkelijkheid. Een spin bijvoorbeeld, doet jou niets. Een opmerking (bijvoorbeeld gedaan in je jeugd) kan zich in je vastzetten als overtuiging. Als je hier vanaf wilt, is het nodig om er anders over te gaan denken. Er anders naar te kijken. Daarom:

Elke verandering begint met een andere manier van kijken!

Het is echt de moeite waard om door je angst en onzekerheden heen te gaan. Het benoemen van de angst/onzekerheid alleen al, is belangrijk. Maak er maar contact mee. Probeer je angst maar in het gezicht te kijken. Vind je dit te groot, of durf je niet? Zoek er dan (vertrouwde) hulp bij die je een tijd begeleidt. Oefen eerst maar met een kleine angst/onzekerheid. Bij slachtofferschap blijft de plaat als het ware in de groef hangen. Daardoor beklijft de onzekerheid alleen maar meer. Het gaat erom de ervaring af te maken. Kijk de pijn maar in het gezicht. Al wat verborgen is, komt in deze tijd naar buiten. Het kan zijn, dat je jarenlang ergens mee hebt kunnen leven, maar dat het nu niet meer gaat. Het moet juist in deze tijd uit je systeem. Maak de ervaring af! De 2012-energie zal je hierbij helpen.

Hoe raken we onze angsten kwijt?

Allereerst is het van belang om je bewust te worden dat er een of meerdere angsten in je vast kun-

nen zitten. Herken de angst en érken het vervolgens. Kijk maar wat er niet stroomt in je leven. Daar zit angst en onzekerheid op. Bestrijd het niet, maar accepteer het. Breek het open en voel. Erken, accepteer het. Ga mee in het gevoel van de emotie. Loslaten . . . Naast loslaten – aanvaarden – ook vergeven.

Als er iets zwaars gebeurd is in je leven, probeer dan de ander te vergeven en ook jezelf. Hoe moeilijk het ook is. Zoek eventueel therapeutische begeleiding. Bidt met hart en ziel dat je ervan bevrijd mag worden. En wil het ook! En als de angst is gevoeld kan spirituele groei en heling op gang komen, bewustwordingsgroei. Want jij bent het waard!

"Jij bent hier, opdat het goddelijk doel van het universum zich kan ontvouwen," zegt Eckhart Tolle.

Het donkerste uur van de nacht is het uur vlak voordat het licht wordt. Ook het donker van de nacht wijst het licht de weg naar een nieuwe morgen. Zo is het vaak ook in onze eigen veranderingsprocessen. Als je denkt: "Ik kan niet meer," houd dan nog even vol. Je pijn is het breken van de schaal die het inzicht omsluit (Gibran).

Angst overstijgende bemoediging.

Het ego is naar buiten gericht, maar door het volgende van binnenuit te voelen, komt er rust in je en vindt heling plaats. We waren er al voordat we geboren werden, en zullen we er zijn nadat we gestorven zijn. Waarom zouden we dan angst hebben tijdens het leven? Jij bent ontstaan in de ochtendgloren van de eeuwigheid. Jij was er al voordat de zon op temperatuur was en de aarde zijn vorm nog moest krijgen. Jij bent ontstaan uit de Oceaan van Liefde en bezit dezelfde eigenschappen. Durf in dit vertrouwen te leven. Wij zijn dit allemaal vergeten omdat we teveel ons ego zijn geworden.

Als het stroomt in je leven, als je 'in de flow zit', dan betekent dit dat je de goede keuzes maakt overeenkomstig je bestemming. Luister maar naar de zachte fluistering van de ziel of wat je lichaam je te zeggen heeft bij keuzemomenten. Vertrouw er maar op ook al lijkt het niet altijd 'logisch' wat je dan moet doen. Juist in deze tijd van de 2012-energie die voelbaar sterker wordt, wil de ziel ons nu wakker maken. Laat het ego weer de dienaar van het hart (intuïtief bewustzijn) worden. En weet dat je er niet alleen voor staat! Er wordt ongelooflijk van ons gehouden op een manier die mijn verstand en ervaring verre te boven gaat. In de volgende 'doorgeving' aan jou, via Pamela Kribbe, wordt dit prachtig verwoord!

*Dierbare engel,
Weet dat je geliefd wordt, dat er van je gehouden wordt, onvoorwaardelijk.
Ook nu je vertoeft in een lichaam van vlees en bloed, een sterfelijk lichaam.
Ook nu ben je nog altijd onvoorwaardelijk deel van God, van het Thuis waar je zo naar verlangt.
Je bent daar nooit echt weggegaan, maar je herkent het niet meer in je eigen wezen,
de vlam van Licht die daar eeuwig en oneindig brandt.
Maak daarmee contact in dit moment, koester
jezelf, weet wie je bent.
Er brandt in jou een Licht, zo mooi, zo puur.
Hoe heb je er ooit aan kunnen twijfelen?*

Vragen en opmerkingen na de pauze

Nieuwetijdskinderen ervaren onzekerheden, die door velen niet worden begrepen. Ook bij hooggevoelige mensen komt dit voor. Hoe moeten we daar mee omgaan?

Met hooggevoeligheid worden we geboren. Geschat wordt dat 10-20% van de mensen hooggevoelig zijn. Dus ook onder kinderen. De vraag is zijn we als ouders en leerkrachten voldoende hiervan bewust om deze gevoeligheid voldoende te herkennen. Een belangrijk inzicht hierbij is dat een kind een volwaardig wezen is met een geest en een ziel. Misschien innerlijk wel wijzer dan de opvoeder!

Nieuwetijdskinderen zijn vaak hooggevoelig maar dit is niet in alle gevallen zo. Zij komen met een missie om ons iets te leren wat we vaak zelf nog niet hebben ontdekt.

Kinderen voelen aan wat je intentie is. Niet-congruent gedrag veroorzaakt verwarring bij kinderen. Het innerlijk weten van kinderen is anders dan uiterlijke kennis van de ouder. Wij moeten ophouden te denken, dat wij het weten en zij niet(s). Zij spelen met 'iets' wat zij zien (en wij niet), en nemen energieën waar. Soms dwaal je zelf af van je kern, zonder dat je het in de gaten hebt. Neem je dingen over van een ander zonder dat dit echt van jou is en kinderen voelen dat. Spiegelen ons daarin. Kijk maar eens goed naar jezelf: wat is echt van jou, en wat is van je opvoeder, de dominee, of leraar? Is dit wat of wie je wilt zijn? Je intuïtie kan je hierin ondersteunen. Strijd en onbegrip tussen ouders en kinderen op dit terrein, kunnen een leven lang duren en grote wonden slaan. Word meer jezelf en je kinderen zullen je belonen in hun gedrag.

Hoe denk je over 21 december 2012?

Ik denk niet dat de wereld zal vergaan. Wel dat de tijd gevoelsmatig nog sneller zal gaan. Dat er grote veranderingen zullen komen op allerlei terreinen waardoor de chaos groter wordt. Angst kan dan op de loer liggen. Het ego slaapt nog niet!

Maar wees niet bang. De veranderende energie van 2012 zal ook doorgaan in 2013, 2014 en was er al in 2010 en 2011. Ook zullen positieve krachtplek-

ken op aarde zich sterker laten voelen om ons te ondersteunen in ons proces van verandering. Jij mag ook een poort zijn. Dit is ook de bedoeling. Moeder Aarde verlangt er naar om jouw aandeel hierin te ervaren. Er is een meditatievorm die je hierbij kunt gebruiken. Bij het inademen visualiseer je dat je kosmische energie via je kruin naar binnen laten stromen. En laat deze energie bij de uitademing weer via de voeten de in aarde stromen. Zo wordt je een 'brug tussen hemel en aarde'! 2012 is een transformerende energie. Laat je door het leven meenemen in die energie en verzet je niet. Wordt één met die levensstroom. En wat je bent zal in jou vermenigvuldigd worden. Een open, meer innerlijke houding is hierbij nodig. Weet en besef dat je een spiritueel, onsterfelijk wezen bent. En je zult 21/12 op een bijzondere manier ervaren!

Wat doen angst en onzekerheid met de gezondheid van mensen?

Emoties zijn als lichamelijke sensaties voelbaar in ons lichaam. Gedachten en gevoelens gaan aan emoties vooraf. Angstige gedachten geven sensaties die onprettig zijn. Positieve emoties geven sensaties die prettig zijn. Twijfel kun je ook lichamenlijk voelen. Denk bijvoorbeeld bij een keuze aan een uitkomst en voel dan maar of er een gevoel van rust of onrust waarneembaar is in je lichaam. Is er rust, dan is het een goede keuze, is er onrust, dan niet.

Onprettige gedachten zoals bij onzekerheid en twijfel, gaan samen met een niet-prettige energiestroom in je lichaam. Als dit veel voorkomt, kan dit in het lichaam vast gaan zitten en tot een ziekte of chronische pijn omgezet worden. En dit kan tot op celniveau doorwerken. Lichaam en geest zijn één. Maar het kan ons ook parten spelen op fijnstoffelijk niveau. Bijvoorbeeld tot blokkades van onze chakra's. Deze stromen dat niet optimaal, waardoor we ons niet in balans voelen, niet in onze kracht staan. Chakra's zijn de biologische interfaces tussen ons lichaam en onze ziel/geest. Een overzicht:

Chakra		Thema van bewustzijn	Als werkwoord:
1e chakra	→	innerlijke rust, veiligheid	ik heb
2e chakra	→	levenslust, evenwicht, overgave	ik voel
3e chakra	→	eigenwaarde en autonomie	ik kan
4e chakra	→	liefde, mededogen en eenheid	ik houd van
5e chakra	→	communicatie/expressie	ik spreek
6e chakra	→	intuïtie, inzicht, verbeelding	ik zie
7e chakra	→	verbinding met je Zelfbewustzijn	ik weet

Onze gedachten zijn dus in hoge mate bepalend voor onze gezondheid.

Als je de ervaring van angst kunt afmaken, kan angst gebruikt worden als veranderingsinstrument. Als er onzekerheid is in jou, heet het dan welkom. Het hoort op dat moment bij jou. Erken het, accepteer het en dan kun je het omzetten en veranderen. Dan kom je er losser in te zitten en dit is voelbaar.

De ziel wil er zeker in deze tijd alles aan doen om zich te manifesteren. De ziel geeft op diverse manieren signalen en wil ons wakker maken. Voel het in je lichaam. Zoek de stilte op. Ook deze avond kan al helend werken. Beschouwend en zonder oordeel naar je emoties kijken, maakt al dat de verandering begint. Vooral het aanvaarden is het begin van heling en je beter voelen

Oene sluit af met een zegenwens in de woorden van Hein Stufkens:

Om licht en liefde

(uit: Vrede voor jou – gedichten)

*Steek een kaars aan in het duister,
laat het licht toe in je hart.*

*Maak je handen niet tot vuisten,
streel maar zacht wat is verhard.*

*Steek een kaars aan in het duister,
en zaai vrede waar je gaat.*

*Strek je armen uit en luister,
naar de mens die naast je staat.*

*Steek een kaars aan in het duister,
eer wat kwetsbaar is en klein.*

Ga geduldig tot het uiterst.

Laat waar jij bent liefde zijn.

AUM, AMEN

Daisy Smith

Parel

De kracht om te kiezen

De koers van je leven kun je elk moment veranderen.

Dat kan niemand je afnemen.

Je hebt je lot in eigen hand:

Doe wat je moet doen en wat mogelijk is,
word degene die je altijd al wilde zijn.

Je hoeft niets te kopen, van niemand.

Je hoeft die baan niet eeuwig te houden.

Je hoeft niet door te gaan met welke relatie dan ook.

Je kunt kiezen.

De keuze is aan jou.

Het is altijd de volgende stap.

(Thich Nhat Nanh)

Programma's

STICHTING INNERLIJK BESEF.

Lezingen in **Zalencentrum Hingstman**, Hoofdstraat 18, **Zeijen**. Aanvang: **19.30 uur**.

Datum	Spreker	Thema
4 sept.	Henk Visser	De ziel en kinesiologie.
2 okt.	Peter Toonen	2012: nieuwe ronden, nieuwe kansen.
6 nov.	Jaas van der Meer	Het eenheidsbesef van onze werkelijkheid en de manipulatie van bewustzijn.
Za 24 nov.	Marcel Messing	Tussen hoop en verwachting. <i>Themadag, schriftelijk aanmelden vereist.</i>
11 dec.	Janet Ossebaard	Graancirkels: het laatste nieuws.

Info: Henk Koops, tel. 0592-656610 (reserveren voor een lezing is niet nodig.)

Website:	www.innerlijk-besef.nl	E-mail:	Via het contactformulier op de website.
-----------------	--	----------------	---

STICHTING IN-ZICHT TE JOURE.

Lezingen in **Party Zalencentrum 't Haske Joure**, Vegelinsweg 20, **Joure**. Aanvang: **19.30 uur**

Datum	Spreker	Thema
19 sept.	Hans Stolp	2012, de transformatie is begonnen. <i>Tijdig reserveren vereist!</i>
17 okt.	Gerwine Wuring	De aarde roept!

Info: Oene Hofman, tel. 0519 - 34 64 91.

Website:	www.in-zicht.nl	E-mail:	post@in-zicht.nl
-----------------	--	----------------	--

STICHTING WIJZER TE DOKKUM.

Lezingen in de **Nije Warf**, Voorweg 31 a, **Wouterswoude**. Aanvang: **19.30 uur**.

Datum	Spreker	Thema
26 sept.	Ron van Dijen	Sungazing. Zonnestaren voor gezondheid en geluk.
31 okt.	Barbara Driessen	De smaak van herinnering.

Info: Froukje van der Zwaag, tel. 0519-297641.

Website:	www.stichting-wijzer.nl	E-mail:	stwijzer@stichting-wijzer.nl
-----------------	--	----------------	--

STICHTING DE GRAANCIRKEL TE STEENWIJK.

Lezingen in **De Meenthe**, Stationsplein 1, **Steenwijk**. Aanvang: **20.00 uur**.

Datum	Spreker	Thema
5 sept.	Helena Tjong Tjin Joe	Biodanza. <i>Aanmelden vereist!</i>
10 okt.	Eric Karsemeijer	Klankschalenconcert. <i>Aanmelden vereist!</i>

Info: Tel. 06-20343018 of via het contactformulier op: www.stichtingdegraancirkel.nl.

Website:	www.stichtingdegraancirkel.nl	E-mail:	Via het contactformulier op de website.
-----------------	--	----------------	---

Aanmelding voor de Themadag met Marcel Messing
op zaterdag 24 november 2012 vanaf 9.30 uur

Dhr./mevr.....wel/niet*) donateur

Dhr./mevr.....wel/niet*) donateur

Adres..... Tel.....

PostcodePlaats.....

- Meldt(en) zich aan voor de Themadag met Marcel Messing op zaterdag 24 november 2012 in **Zalencentrum Hingstman in Zeijen.**
- De kosten van **€ 40,-** voor donateurs, **€ 50,-** voor niet-donateurs, worden door mij gelijktijdig overgemaakt op Triodos Bank nr. 25.44.19.933 ten name van **Stichting Innerlijk Besef te Oosterhesselen.**
- De kosten voor personen **tot 22 jaar** bedragen **€ 25,-** (geb. datum.....)
- Ik betaal voor.....persoon/personen

Handtekening.....

Dit formulier (of een kopie) ingevuld opsturen naar:

Nico Marinus, Beatrixlaan 73, 7861 AH Oosterhesselen

Attentie: uw aanmelding èn uw betaling moeten **uiterlijk 17 november 2012** bij ons binnen zijn!

Uw betaling is tevens uw bevestiging.