

# Innerlijk Besef

Voor bewustwording en bewust zijn

Secretariaat: Kastanje 1, 9351 XT Leek, tel. 0594-516740  
Internet: [www.innerlijk-besef.nl](http://www.innerlijk-besef.nl)  
E-mail: [info@innerlijk-besef.nl](mailto:info@innerlijk-besef.nl)



## Nieuwsbrief nr. 7, oktober 2016

### Er is iets aan de hand

Er is iets aan de hand met mijn 'beleving' van tijd en van het dagelijks leven om me heen. Te midden van een roerige wereld word ik steeds meer een stille gewaar in mij zelf, die tegelijkertijd zowel vreemd als fijn voelt.

Mijn afgelopen zomer was er een van het meest verstilde soort, waarin al het leven in mijn tuin het enige was waar ik behoefte aan had. Ogenschijnlijk in een modus van 'niets doen', terwijl ik zóveel ervoer.

Ik voelde me zo verbonden met... ja, met wat? De *Geest van de Natuur*? Misschien komt deze omschrijving wel het dichtstbij. Het is een lichte en zo heerlijk aanwezige energie die mijn lichaam steeds krachtiger lijkt te doorstromen en op diepere lagen lijkt te doordringen. Leven gevende inspirerende sprankelende energie... *God?*

En ik ontwaarde zóveel in mijzelf wat gewoon niet meer goed voelt. Overtuigingen – door een oud bewustzijn gevormd en geconditioneerd – die mijn leven beheersten. Het was lange tijd een basis van waaruit ik mijn zelfbeeld, mijn leefomstandigheden en zelfs mijn fysieke gesteldheid creëerde. En nu besef ik meer en meer dat dit niet is wie ik werkelijk wil zijn. En hoe sterk sommige van die conditioneringen ook af en toe in al hun hardnekkigheid de kop opsteken, ze voelen gewoon niet als waarheid. Het klopt niet meer.

Ik kantel ze, kan steeds meer 'omdenken', kan vooral steeds vaker kiezen voor de stille stroom van Leven in mijzelf die mijn fysieke lichaam zo lijkt op te tillen en die zo hetzelfde voelt als die waarvan de natuur om me heen is doordrongen... *Liefde?*

In die verbonden stilte kom ik in mijzelf emoties tegen en vreemd genoeg een soort van droefheid van loslaten. Leegte, bibberig, een niet-weten, maar tegelijkertijd een innerlijk besef dat in mij iets nieuws aan het rijpen is. En dat het alle ruimte nodig heeft. En ik besluit om ruimte te creëren de komende maanden, zonder te weten hoe die ruimte ingevuld gaat worden. Zelfs datgene waarin ik met heel mijn hart op kon gaan, bleek een verkeerd spoor. *Wat is mijn weg?*

Dus nu ben en voel ik mij zo 'blanco' als ik me maar kan voelen. En dat bibbert en geeft af en toe een vreemd diep gevoel van 'dood gaan'. En misschien is dat ook wel zo: de oude 'ik' maakt plaats voor een 'ik' die mijn ware 'Zijn' meer weerspiegelt.

Er valt nog veel te ontdekken, niet vanuit een onderzoekende houding of een gevoel van gebrek aan iets, maar eerder vanuit een *ontvangende en liefdevolle houding van liefde en dankbaarheid* voor alles wat er is. Deze nieuwe staat van 'zijn' zal iets anders creëren. Het zal aantrekken wat bij mijn nieuwe 'ik' past, wat mij inspireert en wat mijn Lichtenergie zal doen toenemen. Ook mijn lichaamscellen krijgen een andere informatie en zullen zich daarnaar gaan gedragen. Het voelt als een stevig gearde krachtige onderstroom die het 'bibberen' kalmeert en die iets nieuws in mij heeft geopend.

Voel jij het ook? Voel jij ook dat de tijd van op zoek zijn voorbij is en dat je meer op ontdekkingsreis bent nu? Je hart volgen, houdt in dat je als vanzelf inhaakt op datgene waarmee je resonanceert of met diegene(n) met wie je op dezelfde frequentie zit. Een *onafhankelijke en vrije verbondenheid*. De tijd van nu (jouw ziel) vraagt van je dat je nog meer naar je 'eigen wijsheid' gaat leven. Hoe heerlijk is het als je jezelf die vrijheid kunt en durft te gunnen nu. Waar word je blij van?

Jóuw waarheid heeft nu hoogste prioriteit, ga er voor! Vertrouw maar – zelfs als je geen bevestiging of

voorbeelden om je heen ziet – volg je hart en ontdek! Maak ruimte vrij voor je zelf en neem alleen tot je wat voor jou van belang is. Je gevoel en je lichaamsreacties spreken voor zich. Laat je inspireren door wat jij vanuit liefde en dankbaarheid aantrekt op je pad naar heelwording.

En misschien voel je je net als ik een beetje bibberig en blanco en weet je het gewoonweg niet. *Wees* maar eenvoudigweg en *BEN* in alles wat je doet en voelt onvoorwaardelijk je *Zelf*.

*Sta je zelf toe overvloedig te ontvangen wat je in Liefde geeft.*

*In eenheid,*

*Tineke*

*www.praktijknatuurlijkbewust.nl*

## Inleiding schrijven

Lieve lezer, heeft u ook mooie en inspirerende gedachten en zou u die met andere lezers van onze Nieuwsbrieven willen delen? Dan geven we u daar graag de ruimte voor in de inleiding van een van de komende Nieuwsbrieven.

Uw bijdrage mag ongeveer 1 pagina groot zijn en u kunt die sturen naar [nieuwsbrief@innerlijk-besef.nl](mailto:nieuwsbrief@innerlijk-besef.nl).

## De lifestyle voor de Nieuwe Tijd Gezonde voeding voor lichaam, ziel en geest

*Lezing door De Planteneter, Boele Ytsma op dinsdag 4 oktober 2016 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.*

Heel treffend: opierendag komt Boele bij ons spreken over een plantaardige levensstijl.

Thema is 'De lifestyle voor de Nieuwe Tijd'. Daarin gaat Boele in op de vraag: waar voeden wij ons mee als we ons willen ontwikkelen voor een nieuwe tijd? Het gaat dan over gezonde voeding, maar ook over voeding van de geest en de ziel.

Een plantaardige lifestyle verlaagt je kansen op hart- en vaatziekten ingrijpend. Veel plantaardige voeding heeft actieve kanker-bestrijdende eigenschappen. Mensen herstellen van diabetes type 2, chronische vermoeidheid en ontstekingen. En, o ja, de plantaardige lifestyle is ook nog goed voor de dieren, de planeet en al onze mede-wereldburgers.

De Planteneter wil bewuste mannen en vrouwen helpen hun verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen gezondheid. Worstel je met je gewicht of je gezondheid, ben je veel moe of heb je vaak pijn? Dan zal een plantaardige lifestyle veel voor je kunnen betekenen. Of ben je gezond, maar wil je gewoon meer energie, betere concentratie of grotere sportprestaties? Ook dan moet je het planten eten zeker eens proberen. Steeds weer zijn beginnende planteneters verrast over de snelheid waarmee ze verbetering van hun gezondheid, kracht en energie merken.

Boele Ytsma wil mensen inspireren tot en informeren over de plantaardige lifestyle. Dat doet hij met video's, blogs, e-books, lezingen en

workshops. Bovendien begeleidt Boele mensen naar een (meer) plantaardig leven met cursussen, programma's en abonnementen. Hij schrijft daarover o.a. het volgende op zijn website:



Ik geloof dat je lichaam een tempel is en dat het jouw en mijn 'heilige plicht' is om daar goed voor te zorgen. Met jouw lichaam sta jij in de wereld en verbind je je met de wereld, met jouw lichaam ontmoet en bemint je de mensen om je heen, met jouw lichaam maak jij het verschil. Daarom is je lichaam het kostbaarste wat je hebt.

Ik geloof dat élk mens een gezond en vitaal leven verdient en wij geloven dat je met je voedselkeuzes elke dag opnieuw bepaalt in wat voor lichaam je wilt leven. Gezondheid is geen loterij, gezondheid is het resultaat van gezond leven. En nee, niet iedereen zal gezond worden (er zijn meer factoren dan voeding alleen!), maar iedereen kan wel iets doen om gezonder te worden – je hebt altijd keuzes.

Ik geloof dat de mens gemaakt is voor plantaardige voeding en dat er geen betere manier is om je lichaam te koesteren dan met groente, fruit, granen, peulvruchten, noten, zaden, kiemen en paddenstoelen. Je lichaam zal je dankbaar zijn.

## Correctie

In het verslag van de lezing Het bedrog van Rome door Maurits Prins op dinsdag 3 mei j.l. is een foutieve naam terecht gekomen. In de tekst wordt Bisschop Peryneus genoemd. Dit moet echter zijn: Bisschop Irenaeus.

## De Nieuwe Tijd: erop of eronder

*Verslag van de lezing door Annemarie Postma op dinsdag 6 september 2016 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen*

In deze chaotische tijden is het erop of eronder om voor jezelf te gaan staan. Niet alleen voor wie jij werkelijk bent, maar ook voor wie jij wilt zijn. Op eigen spontane wijze vertelt Annemarie haar visie op spiritualiteit, het gaat om o.a. commitment, empathie, compassie, oordeel-loos zijn.

Het is tijd om in alles uit oude dwangmatige patronen te stappen, niet meer volgzzaam te zijn. Niet meer doen omdat je het altijd al zo deed. Ophouden met naar de hemel te staren voor redding, maar hier de aarde als onze werkelijkheid, onze leerschool te beleven. In deze nieuwe tijd is het niet meer afwachten, maar doen, als het leven ons hiertoe uitnodigt. De toestand op aarde is momenteel niet fijn. Dit accepteren als iets wat blijkbaar moet gebeuren, is misschien wel het moeilijkst wat er is.

“Vergeet niet dat jij dat ene kleine inktdruppeltje bent, dat die hele kan met water kan doen verkleuren. Dan krijg jij meer vrede in jouw kleine periferie, dan doe je daarmee zoiets groots”.

We hebben een vrije wil, maar we zijn zo gemanipuleerd van bovenaf door de geloofssystemen, door de kerk, de farmaceutische industrie, banken. We weten niet half hoe we in slaap gebracht zijn. Het is gewoon eng. Als je om je heen kijkt, is iedereen moe, apathisch. We willen wel beter, maar we weten vaak niet hoe.

### De nieuwe tijd? Twee anekdotes.

Annemarie was uitgenodigd voor de filmpremière van “Adios Amigos” in het Tuschinski theater. De film gaat over drie gehandicapte jongens die zich vrij willen maken van het zorgsysteem om een eigen, misschien wel losbandig leven te lijden. Ze moest echt “Hoho” roepen bij de ingang, omdat ze gewoon net zoals een ander van de grote rode loper gebruik wilde maken en niet weggemoffeld naar de zij-ingang voor rolstoelgebruikers met kleine rode loper.

In de pauze trof ze drie mooi uitgedoste gehandicapte vrouwen met inmiddels een rothumeur. Zij werden de muurbloempjes omdat ze zich hadden laten wegsturen.

De nieuwe tijd is een uitdaging om ervoor te gaan staan en te doen, je niet meer te laten intimideren, hoe vervelend dat ook is. Niet meer doen zoals we het altijd deden. Niemand die het voor je doet, niemand die het leven voor je mooier, gemakkelijker, vrediger maakt. Kijk om je heen. Het is één

grote chaos.

De tweede anekdote gaat over een vriendin van Annemarie, zij is schaapherder in Drenthe en Friesland. Ze bleek moe en verdrietig. De volgende dag zouden er weer een paar schapen naar de slachtbank of halal-slager worden gebracht, omdat ze niet meer rendabel waren. De vriendin besefte dat ze als schaapherderin met haar romantisch idee terecht was gekomen in het systeem. Bij de slacht aanwezig zijn, was nog het minste wat ze kon doen. Vrienden hadden hun mening over haar klaar. Dat waren geen oordeellose opmerkingen.

### Spiritualiteit

We zijn ook enorm geprogrammeerd door de new-age beweging van de afgelopen 20 jaar.

Er is ons veel onwaarheid verteld en we zijn misleid, samengaand met hardheid en rationaliteit. We zouden gered worden door buitenaardsen, de incarnatie van nieuwtijdskinderen en hoge lichtwezens. Dus kwam het goed. In slaap gesust: gewoon wachten.

Nou mooi niet. Je hebt je verantwoordelijkheid te nemen. Niet alleen maar spiritueel praten over liefde bijvoorbeeld, maar ook spiritueel doen, liefde zijn. Als voorbeeld geeft ze de ondertekening van een email die ze kreeg, getekend met “licht en liefde”. Maar die persoon was geen liefde, en toch gaf hij dit weg. Wat voor zin heeft dat.

Ja, het komt goed, als wij nu maar eens onze echte werkelijke scheppende kracht gaan zien. Gelukkig hebben we die, want het is zo gepland. Annemarie gelooft namelijk enorm in een geordend universum. We weten inmiddels veel van de wet van aantrekking. Zie ook haar boek ‘*The deeper secret of love*’. We hebben gereedschap, ook om het licht naar ons toe te trekken. Je zou kunnen weten, dat het licht leren kennen, ook betekent dat je respect voor het duister moet hebben. Alles bestaat uit twee. Sommige mensen willen het duister buiten de deur houden en ontkennen en denken dat je dit zelf toelaat. Het duister is onder ons. Zo is het leven bedoeld.

Het leven is een plek waar, vanuit alle plekken in het melkwegstelsel en andere sterrenstelsels, zaadjes zijn neergestrooid. Daarom zijn er zoveel verschillende mensen, vanuit zoveel verschillende

lagen. We moeten alle tegenstelling hebben ervaren. Kennen jullie de 7 onderlagen en 7 bovenlagen? Je kunt door reïncarnatie steeds verder omhoog op de ladder om een betere versie te worden. Zou het theorie zijn? Wat weten wij nou eigenlijk echt?

Voor haar boek *'De helende kracht van acceptatie'* interviewde Annemarie een aantal spirituele hotspots in de wereld, waaronder professor Bill Tiller van *'What the bleep do we know'*, Greg Braden en Lynne Mc Taggart van *'Het veld'*. Ze kennen inmiddels de beperkingen van het spirituele denken. Tiller zei op haar vraag, of het goed kwam in de toekomst: "Baby, I am just riding the river"; en dat zou jij ook moeten doen. We hebben nog een hele lange weg te gaan. De frequentie verhoogt dan wel op aarde, maar de tegenstellingen werken zich scherper uit. Verandering begint toch bij jezelf. Een paar sterke mensen op aarde zullen de boel energetisch omhoogtrekken. Die moeten het doen. Lynne zei: "Het gaat erom dat die paar mensen het doen", maar ook dat wij "must show up, it is time now". Het is de code van de nieuwe tijd.

De nieuwe spiritualiteit gaat niet alleen over compassie, maar wees compassie. Het gaat er nu om dat we een heel mens worden. De aarde is de plek. Hier moeten we het doen.

Dit betekent ook dat je het geleerde in de praktijk moet toepassen. Veel mensen zeggen: "Maar dit en dat ken ik al lang". "Ja" zeg ik dan. "Je weet het al lang, maar wat doe je ermee?"

Het is goed om kritisch te zijn over welke mensen nog bij je passen. Soms moet je afscheid nemen. Er is zo'n ongelooflijke behoefte aan hart-energie en hart-intentie. Voor heel veel mensen is spiritualiteit eigenlijk rationaliteit. Ze weten het allemaal. Ze hebben alle boeken gelezen, kunnen het beter vertellen. Het is een soort ego-ding. Een nieuwe manier om het leven te beredeneren, te begrijpen, te bekritisieren.

Maar jullie hebben toch ook wel door dat het leven niet gaat om begrijpen?

Annemarie zegt ronduit: "Ik begrijp de wereld niet". Maar na het begrijpen komt toch het stadium van aanvaarden? De wereld is zoals hij is. Aanvaarden heeft niets te maken met apathisch, passief achterover hangen. Maar juist heel actief deelnemen, in de zin van: "Ik ga eerst eens kijken naar de wereld, zoals hij is. Zonder mijn oordelen en zonder al die plaatjes die ik elke dag op de werkelijkheid afvuur".

We zijn allemaal pure onvolkomenheid. Allemaal werk in uitvoering. Natuurlijk, waarom zouden wij anders op aarde rondlopen? Maar toch verdoeven en veroordelen wij onszelf dag in en uit, omdat we niet perfect zijn.

### **Programmering**

We hebben geleerd om perfect te moeten zijn in

de rol. Je moet spiritueel perfect zijn, goed zijn op school. Moet je eens kijken wat je als vrouw allemaal moet. Eigenlijk is ze blij in een rolstoel te zitten, want dat ontslaat haar van heel veel plichten. In deze wereld van allerlei dogma's en programmeringen wordt van alles bepaald hoe we moeten zijn. Wat doen we dan? Ideaal is als we de werkelijkheid zien: "Ik ben zó en de ander is zoals hij is". Toch zetten wij elke ochtend weer onze eigen verwachtingsvolle bril op van de werkelijkheid hoe wij denken dat die moet zijn, hoe de ander moet zijn. Met als gevolg dat we dag in dag uit teleurgesteld raken. Het gaat natuurlijk nooit zoals de dia's in je hoofd, tenminste in Annemarie's leven niet.

Beter is in deze chaotische tijd een beetje ontspannen te blijven. Alleen al door onze eetgewoonten is het lichaam constant in gevecht om alles weer op orde te brengen.

Om een beetje ontspannen te zijn, probeer ik bij alles te denken: "Wat wil de gebeurtenis mij brengen en wat kan ik ervan leren?" Acceptatie van wat gebeurt, gaat niet altijd even gemakkelijk zoals ik het vertel. Soms duurt het weken of maanden.

### **Acceptatie**

Deze levensinstelling is nu wel heel belangrijk, anders krijg je het moeilijk. Aanvaarding is eigenlijk hogere levenskunst. Tegen de geïnterviewde personen merkte ze op, dat zij eigenlijk hetzelfde deden als de medische wetenschap, die wat kapot is heel wil maken, door middel van de kracht van gedachten. Maar wat als je een kracht erboven erkent, namelijk dat er niets heel of beter gemaakt hóeft te worden. Ik hoef niet te helen, niet te lopen. Laat mij zoals het is. Welke kracht komt er dan vrij?

Annemarie gelooft dat er geen ziekte bestaat. Vanuit de ziel bezien is alles genezing. In deze tijd gaat het om verschuiving, langzaam, van het persoonlijkheidsbewustzijn naar het zielsbewustzijn. Daar is de plek waar in principe alles goed is, waar geen ziekte bestaat, alleen maar heelheid, geen polariteit. We zitten ergens halverwege. Dat persoonlijkheidsbewustzijn vindt overall iets van. Daar zit het ego. Het is een uitsteller, een in de maling nemer: "Straks als je meer geleerd hebt, dan heb je rust". Straks....als... En volgens haar is dat de grootste misleiding in het hele leven. Er is iets in ons gepland dat echt niet klopt. Deze tijd is ultiem voor het afrekenen van het ego. Het ego brengt ons veel ellende. Toch is het ego een gereedschap om iets van je ideeën neer te zetten in de wereld. Als het ego de lezing gegeven heeft, kan het weer terug in het gereedschapskistje.

### **Code van de nieuwe tijd**

Om je heen zie je echt verwoestend ego, het hoort helemaal bij de indoctrinatie van bovenaf om ons gehoorzaam en volgbaar te houden. Je ziet het lethargische; geen vat meer op ons eigen

leven hebben. Alsof we slaaf zijn. Alsof het ons bijna niet gegund wordt om vanuit het hart te leven. Mensen scheppen randvoorwaarden voor wat eigenheid: huisje, boompje, beestje, gezondheid. We schijnen nog maar 20% van onze scheppingskracht te hebben. We zijn vergeten dat we macht en kracht hebben om iets te veranderen. Veel is ons afgepakt. We zijn verslaafd aan negatieve patronen, destructief en vervuilend gedrag.

Stap uit de volgzzaamheid. Durf het te zeggen als je iets niet vindt, of als je het anders ziet of het gewoon niet gaat doen. Stap uit wat anderen voor je bedacht hebben. Stap uit het idee wat anderen als mogelijkheid voor je zien, ook je familie. Dat volgzame is vaak dwars door onze hele generaties heen. Deze tijd vraagt om je waarheid uit te spreken. Gandhi zei: "Even if you are a minority of one, the truth is the truth".

Het is gewoon ook leuk om "Stop" te zeggen met een glimlach. Onze zieleopdracht kan leuk zijn, maar niet vrijblijvend. Achter alles wat je doet, moet een "Ja" zitten.

### **Intentie – stay tuned**

Wat is eigenlijk je werkelijke intentie achter de dingen die we doen? De gezondheidsindustrie is monomaan, op zichzelf gericht en niet verbonden. De code van de nieuwe tijd is: de eenheid zien. Niet alleen tussen ons hier, maar tussen ons en alles wat leeft. Dat geldt ook voor de natuur, de dieren als mededieren. Wij herhalen elke dag de zoveelste holocaust. Zoals wij met dieren omgaan en de slachtingen, dat is als het herhalen van de holocaust of nog erger, want dit gebeurt elke dag voor vijf minuten kauwplezier.

Onlangs liet een reportage uit Israël zien, dat de veganistische leefstijl onder jongeren daar groot is, omdat ze geen vlees meer willen eten. Veel fabrieken ontwikkelen nieuwe producten op het gebied van zuivellose kazen, etc.. Annemarie wil niemand veroordelen die vlees eet. Ze wil alleen aangeven dat veranderingen alleen plaatsvinden als we gaan nadenken over waarom de dingen zijn zoals ze zijn en waarom wij in de wereld de dingen toestaan die wij toestaan. Iedereen wil een andere wereld, maar niemand wil veranderen.

In haar nieuwe boek "*The sitting chef*" toont ze aan dat er veel gevaren zijn bij het gebruik van vlees, zeker voor mensen die veel zitten en weinig bewegen. Het gaat ook over schoon water in de toekomst en de CO2-uitstoot. Voor 1 kg vlees kun je 2500 x het toilet doorspoelen. Haar ergernis is: de afspraken in de klimaattop die nergens over gaan. China wordt de nieuwe vleesproducent, zonder goed toezicht op antibiotica-gebruik. In plaats daarvan gaan we ondergeschikte problemen aanpakken i.p.v. de vleesindustrie. Ze zegt: "Ik kies ervoor om erover na te denken en dit in mijn bewustzijn toe te laten en er iets mee te doen. Het gaat erom wie ik wil zijn en dat wat ik zeg, klopt met wat ik doe". Het gaat wel eens mis.

We mogen vallen en opstaan, om weer een stukje verder te komen. Vrijblijvendheid kan niet als je trouw bent aan je intentie.

### **Ontwaken uit programmering**

We groeien als bevolking. We willen meer en meer in alles, maar de aarde groeit niet mee. Consumptief gedrag is niet iets wat bij ons hoort. Hoe gelukkiger je bent, hoe beter je in je vel zit, hoe minder je gaat kopen. Er is ons wijs gemaakt, heel onbewust, door alle decennia heen, dat wij niets zijn en vooral niet moeten denken dat wij iets zijn. En van daaruit zijn wij aan het ontwaken en dat is heel erg mooi. Daarom zitten wij hier ook.

Soms raakt Annemarie hevig gefrustreerd van wat er gaande is. Eén van de codes van de nieuwe tijd is "stay tuned", blijf in het hier en nu. Blijf aanwezig. Sommigen lukt het niet om in het hier en nu te stappen. Het kunnen ook de symptomen van deze tijd zijn.

Er zijn zoveel kosmische veranderingen gaande en het lichaam wordt daarin meegetrokken. Soms krijg je koorts, ben je moe of duf in je hoofd.

Het is ook een tijd van bescheidenheid. Niet in de zin van je weg cijferen. Nee, je moet er juist gaan staan. Leren dat wij niet alles zelf doen. Het gaat ook vooral om ontvankelijk te worden, dus je open te stellen voor informatie die nu voor ons nuttig is om bij je naar binnen te laten komen. Steeds meer mensen worden meer paranormaal en spiritueler. Maar hoe ga je ermee om? Doe je er wat mee?

Spiritualiteit heeft te maken met totaal je menszijn aanvaarden en hier de hoogste versie van jezelf te worden binnen jouw menselijk gereedschap. Gaan staan en doen, show-up, doen als je het moet doen, zelf verantwoordelijkheid nemen, commitment, acceptatie, overgave, compassie, empathie. Compassie is echt het sleutelwoord.

Yogi Bhajan, bekend van de Kundalini-yoga zei ooit al: "Begrijp door compassie of anders mis je totaal het punt van deze tijd".

### **Zorg goed voor jezelf/Voedingssupplementen**

In je spirituele ontwikkeling is het goed je te beschermen tegen rare symptomen van deze tijd en je ook minder ontvankelijk maken voor de duistere krachten. Er zijn absoluut veel positieve krachten. Maar als je op gaat staan, dan krijg je vaak duistere tegenkrachten. Vergelijkbaar met succes dat je vrienden je uiteindelijk niet gunnen. Als we bij onze kracht, bij ons licht, bij onze ware potentie komen en leren wie wij werkelijk zijn, dan worden ze boos. Dat is namelijk voor hen niet de bedoeling. Marcel Messing kan dit heel goed verwoorden.

Hier wat tips. Zie ook haar nieuwe boek '*The Sitting Chef*'. De volgende supplementen kan ze aanraden. Gebruik goede kwaliteit!

- *B12* veganistisch, in druppelvorm, hoge dosis. Neem veganistische druppels die niet zomaar

door de lever afgebroken worden. Alle gekke symptomen die je nu hebt, verdwijnen, zoals gekke uitslag, moeheid, apathie, depressiviteit en soms ook psychose.

- *Magnesium* – dé ontspanner. Maar ook als natuurlijk antidepressivum.

- *Vitamine C*, natuurlijke, bijvoorbeeld poeder, hele hoge dosis.

Het beschermt ongelooflijk tegen hart- en vaatziekten, vertraging veroudering, dementie of bij vergeetachtigheid. Vooral in de rolstoel ben je gevoelig hiervoor en daarom heeft ze veel onderzoek gedaan in wetenschappelijke artikelen en alternatieve bronnen. Hoge dosis vitamine C is het geheim van hartchirurgen. Het houdt het collageen van je vaatwanden soepel. Intraveneus is zelfs beter. Vaten kunnen verhard en dus kun je veroudering, en dus ook dementie, vóór zijn. Dementie is een vasculaire ziekte, het heeft te maken met je leef- en eetpatroon.

- *Algen*. Ook goed voor huisdieren.

Eet geen vis, maar wat vissen eten. Je hebt super supplementen algenolie, chlorella of capsules olie en prachtige zeewierpasta bij Albert Hein. Gewoon door je eten doen, of in het eten van je dier. Alsof je een muur om je heen krijgt tegen de duistere krachten, want je wordt weerbaar. Deze uitdagende tijd van geestelijk, emotioneel, spiritueel, lichamenlijk heel worden vraagt om supplementen en niet alleen omdat in onze huidige voeding veel minder zit dan vroeger. Huisartsen zijn niet altijd op de hoogte.

- *Water drinken*. Professor Martijn Kattan (hoogleraar voedingsleer) heeft ongelijk: koffie drinken heeft niet dezelfde werking als water drinken.

- *Bewust ademen*. Annemieke Schrijver van de Ikon zei ooit: "We ademen niet, we worden geademd". Er is een veel grotere, geordende kracht, terwijl wij alles een chaos vinden. Adem verbindt met het leven en brengt je weer in contact met het nu en brengt je weer tot leven.

- *Meditatie*, bijvoorbeeld acceptatie van gebeurtenissen in je leven.

- *Minder of geen TV kijken*.

Wat gebeurt er eigenlijk als je naar die beelden kijkt? Hoe kan je bij je licht en liefde blijven als je al die beelden van dierenleed, oorlog, geweld op internet of TV ziet? Als je dit binnen laat komen, zakt het naar je hart, ben je minder weerbaar. Misschien is het wel een truc of opzet. Vroeger vond ze, dat je al het leed in de ogen moest kijken. Nu niet meer. Ontkenning is ook niet de bedoeling. Je kunt wegkijken van hoe het toegaat in de slachthuizen. Het gaat om mens-zijn en hoe we met alle obstakels en hobbels en kuilen die wij tegenkomen het beste kunnen omgaan en hoe we ons

een beetje weerbaar kunnen maken tegen alle dingen van deze tijd. Een beetje ons geluk kunnen vinden. Ik vind het best moeilijk om nu je geluk te kunnen vinden, om echt gelukkig te zijn, als je weet dat er zoveel om je heen gebeurt. Ik zou, als ik jullie was, gewoon de TV uitzetten.

Kijk naar de aarde. In veel literatuur lees je dat we veel te lang van de aarde vervreemd zijn geweest. We zijn hartstikke gek. We zijn totaal de verbinding verloren met waar het echt om draait en wat we hier hebben te doen. We hebben de aarde heel veel tekort gedaan. Niet meer gezien als een belichaamd wezen. Wij hebben haar ziel aangetast en dat doen we elke dag.

#### **Samenvatting codes nieuwe tijd:**

Stop met dwanggewoonten

Stop met volgedrag

Zorg goed voor jezelf

Compassie, empathie, overgave

Besef hoe krachtig je bent, commitment

Spreek je uit, spreek je waarheid

Show up

Stay tuned

#### **VRAGEN**

*Wat doet wijn nu eigenlijk? Annemarie wordt vaak aangevallen op het feit dat ze wijn drinkt.*

Wijn is niet goed, kan een verhoogde kans op borstkanker geven, en zeker als je een zittend leven leidt, is de kans op diabetes type 2 hoog. Dat het toxisch is, klopt, maar er zijn ook wetenschappers die hebben aangetoond dat iets toxisch nemen het afweersysteem juist alerter kan maken. Clean eten is wel belangrijk.

Haar redenen om wel wijn te drinken: gezelligheid, waar ze gelukkig van wordt. Bloedverdunners slikken i.v.m. trombose door veel zitten, is niet nodig. Het helpt te ontspannen bij de vele stress in haar lichaam.

*Zit er bij de supplementen ook vitamine D?*

Ja, denk aan D2 en D3 in druppelvorm. We komen massaal vitamine D2 tekort.

Gebruik hoge dosis vitamine C (een eetlepel poeder door het eten). Advies om een top-product te nemen van Health Force, te bestellen via rawfoodvena.nl. Vitamine C is de echte bewezen vitamine die beschermt tegen hart- en vaatziekten, houden je vaten soepel. Werkt ook goed bij verbrandingen. In Nederland worden ze nauwelijks intraveneus, gegeven in tegenstelling tot Amerika en Mexico.

*Diabetes 2* komt voor bij dikke, maar ook bij dunne mensen. De laatsen hebben weinig spieren, die nodig zijn om de suiker op te nemen. Lees Dr. Kris Verburgh van 'De Voedselzandloper', met wie ze volgend jaar lezingen gaat geven.

Diabetes 2 is omkeerbaar. Advies is om geraffineerde suikers, koolhydraten en het aantal calo-

rieën terug te brengen. De alvleesklier, als producent van insuline, krijgt veel klappen door het veelvuldig suikergebruik. Ook van producten die zich in het lichaam als suiker gedragen, zoals tarwe en witmeel (nog erger dan suiker). Het maakt je ook apathisch en depressief. Let op de hoeveelheid tarwe in vleesvervangers. Seitan is een tarwe-afgeleide, kan ook uit spelt gemaakt worden.

Zuivel belast ook de alvleesklier en het onttrekt juist kalk aan de botten.

Gebruik green smoothies 's morgens, dus veel groente en slechts een handje klein fruit.

Afkicken betekent dat je lichaam minder suikerbehoefte krijgt. In het boek staan mooie gerechten met bijv. boekweitmeel.

#### *Ontkalking*

Gebruik geen kalksupplementen na je 20<sup>ste</sup>. Je botten worden niet dikker, maar het gaat er om ze niet dunner te laten worden. Voorkom kalk onttrekkend voedsel, zoals zuivel. Suiker ontkalkt ook. Magnesium is goed.

#### *Artrose*

Veel ziektes die wij als ouderdomsziekte bestempelen, zoals rheuma, artritis, zijn niet anders dan het resultaat van laaggradige chronische ontstekingsreacties van het lichaam, omdat het constant in gevecht is met dingen die daar niet thuishoren. Verkeerde leefstijl, veel stress, te weinig zuurstof en verzurende voedingsmiddelen, suiker,

zuivel, vlees. Vlees is enorm verzurend, vis ook wel. Er is een Nederlands onderzoek, gesubsidiëerd door de overheid, van een paar jaar geleden. Dit toont aan dat we 70% minder dierlijke eiwitten moeten gaan eten, omdat bijna alle welvaartsziekten ontstaan door dierlijke eiwitten.

#### *Cholesterol*

Cholesterol is nodig om beschadigingen aan de binnenkant van de vaatwand als een pleister te beschermen. Cholesterolverlagers zijn daarom niet goed. De statine-business is een grote business om ons weer onder de duim te houden. Cholesterol is wat dat betreft wel een marker voor je leefstijl en dat er iets aan de hand is. Met hoge cholesterol moet je de oorzaak van ontstekingsreacties weghalen uit je voeding. Tarwe is een plaag voor darmen: het kan problemen en ontstekingen veroorzaken, bijvoorbeeld verhoogde darmpermeabiliteit (lekkende darm).

#### **Meditatie**

Ter afsluiting geeft Annemarie ons een mooie meditatie om onze pijn te omarmen, om te accepteren wat er is. De meditatie staat in haar boek *'Leven en acceptatie'*. De muziek is van Devakant: *'In Your Eyes... The Face of God'*.

Deze meditatie vindt u hieronder als Parel.

*Irene*

## **Parel**

### **Meditatie**

Deze acceptatie-meditatie is erop gericht om de pijn te omarmen en er gewoon niets mee te doen.

Als je er zin in hebt kun je je ogen sluiten. Leg je handen open op je schoot.

Neem een situatie voor je die voor jou op dit moment moeilijk of pijnlijk is, jouw verdriet.

Onrust bezorgt stress. Een situatie die je uit je kracht haalt, die je niet verwacht had.

Neem een situatie voor je die je moeilijk vindt te accepteren. Het kan zijn dat het te maken heeft met financiën, met je gezondheid of gezondheid van anderen of een situatie die te maken heeft met de situatie in de wereld, of die te maken heeft met je relaties, relaties met je kinderen of familieleden waar je je zorgen om maakt.

Stel jezelf de vraag of je bereid bent de dingen die je nu pijn doen of onrust geven, te accepteren zoals ze op dit moment zijn. Gewoon toe te laten. Door je armen oordeel-loos te spreiden voor wat je zo moeilijk vindt.

Als je dat probeert te doen, komen er natuurlijk meteen allerlei verwachtingen. Observeer die gedachten en gevoelens die omhoog komen, zonder oordeel en zonder kritiek. Het kan zijn dat er helemaal niets bij je naar boven komt, dat kan ook; aanvaardt dat ook zonder oordeel of kritiek.

Probeer te voelen welke onprettige gevoelens de onprettige situatie teweegbrengt.

Wat brengt de situatie die je moeilijk kunt accepteren of die je moeilijk vindt om te accepteren, teweeg.

Zonder oordeel, zonder kritiek. We zijn er zo goed in er altijd maar iets van te vinden. We vinden vandaag gewoon helemaal niets.

Laat alles er gewoon zijn. Laat die plaatjes gewoon weg uit je diaprojector. Denk: oké, het is gewoon zoals het is. Schenk liefdevolle aandacht aan dat wat nu het meest op de voorgrond treedt in je bewust zijn. Wat dat ook maar is. Voel wáár het zit. Is het in je buik gaan zitten of in je armen? Voelen ze zwaar?

Of zit het als een soort kramp in je hoofd, in je vingers, in je benen? Ik noem maar wat. Waar zit de pijn? Ga er gewoon met je gedachten naar toe. Zit het in je hartstreek of in je borst. Ga dan met je gedachten naar je borst toe en blijf daar dan ook als je er bent. Meestal willen we weg van het punt waar iets zit. Weg van de pijn.

Ga er gewoon heen en zeg: oh.

Voel waar deze onaangename dingen zich genesteld hebben in je lijf. Het lijf is zo wijs. Het liegt nooit.

We kunnen zelf dingen rationaliseren, maar het lijf doet dit niet.

Adem nu. Ga naar je pijnplek en adem er gewoon doorheen.

Inademen, ongeveer 3 tellen vasthouden, en uitademen. Benoem ondertussen in gedachten wat je voelt. Geef er maar een soort van naam aan. Is het misschien moeheid wat je voelt, angst of onzekerheid, boosheid... verdriet...

Benoem maar wat je voelt. Het heeft allemaal te maken met wèrkelijk worden, ècht worden. Erkennen wat er aan de hand is, zonder oordeel. Geen weerstand bieden, gewoon observeren.

Het is er... ik heb er geen oordeel over... het mag er zijn... ik vind er niets van. Het doet niets af aan mij wat ik niet kan accepteren.

Je ademt... ademt... je ademt door de pijn heen. Ik zeg niet dat je de dingen die je niet kunt accepteren leuk hoeft te vinden. Dat is heel wat anders. Je hoeft het ook niet eens te zijn met bepaalde dingen in jouw leven. Je hoeft ze ook niet meteen te veranderen. Dat willen we zo graag, alles meteen veranderen. Laat ze er gewoon zijn.

Laat de vraag nog eens door je heen spelen. "Wat wordt er in mijn leven afgenomen?" Probeer in elke situatie die je tegenkomt deze vraag te vervangen door: "Wat komt deze gebeurtenis mij brengen?" Wat mag ik leren?

Stel je deze vraag bij alles wat je tegenkomt. "Wat komt deze gebeurtenis mij brengen?"

Dit werkt zoveel beter en positiever in je leven. En helemaal als je blijft ademen.

Als je ademt, merk je dat er heel weinig aan de hand is... De adem is toch het enige wat je hebt.

Je kunt op je kop staan van alles wat je niet wil accepteren... adem gewoon. Leef door.

Verleg nu je aandacht van de pijnplek, als je daar al aanbeland bent, naar je buik. Leg je beide handen maar op je buik. Daar is je basis. Daar is alles goed. Daar zit jouw wijsheid, de aarding, waarheid. Niet in je hoofd. Je ademt...

Op elk moment wanneer je weer iets moeilijks tegenkomt en dit moeilijk kan accepteren, stel je jezelf een hele grote houten deur voor en zet hem open. Zeg: "Kom maar binnen. Je bent welkom pijn...onaanvaardbare gedachte... onaanvaardbare gebeurtenissen. Ik maak ruimte. Ga maar zitten, neem koffie."

Acceptatie is niets anders dan ruimte maken. Dat is niet echt een gemakkelijk iets, maar je doet er zo veel mee voor je eigen geluk. Ruimte maken.

Haal nog 1x adem en open dan langzaam weer je ogen.

## Programma's

STICHTING INNERLIJK BESEF.

Activiteiten in **Zalencentrum Hingstman**, Hoofdstraat 18, **Zeijen**. Aanvang: **19:30 uur**.

Datum	Spreker	Thema
4 okt.	Boele Ytsma	De Planteneter. De lifestyle voor de Nieuwe Tijd
1 nov.	Janet Ossebaard	Heel veel graancirkelnieuws.
6 dec.	Ton van der Kroon	Een andere kijk op het Midden-Oosten.
<b>Info:</b>	tel. 0592-656610	
<b>Website:</b>	<a href="http://www.innerlijk-besef.nl">www.innerlijk-besef.nl</a>	<b>E-mail:</b> 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
5 okt.	Hans Stolp	Onze persoonlijke levensopdracht in deze tijd. <i>Uitverkocht</i>
26 okt.	Martijn van Staveren	Buitenaards contact is werkelijkheid, deel 8. De kracht van Creatie en Autorisatie
16 nov.	Coen Vermeeren	9/11: De dag dat de wereld voorgoed veranderde.
7 dec.	Oene Hofman	Het wonder van het Universum dat ben JIJ!
<b>Info:</b> Oene Hofman, tel. 0519-346491.		
<b>Website:</b>	www.in-zicht.nl.	<b>E-mail:</b> post@in-zicht.nl.

**STICHTING WIJZER TE WOUTERSWOUDE.**Lezingen in de **Nije Warf**, Voorweg 31 a, Wouterswoude. Aanvang: 19:30 uur.

Za 8 okt. 11.00-17.00	Piet Smolders en Anton Teuben	Mini Symposium "Bezoek uit de ruimte".
26 okt.	Janneke Monshouwer	ANDER NIEUWS, wat Journaal niet uitzond.
23 nov.	Thea Jurina Dijkstra	Boodschappen van Frank – vanaf de andere zijde.
<b>Info:</b> Froukje van der Zwaag, tel. 0519-297641.		
<b>Website:</b>	www.stichting-wijzer.nl.	<b>E-mail:</b> stwijzer@stichting-wijzer.nl.

**STICHTING DE GRAANCIRKEL TE STEENWIJK.**Lezingen in het Vestzaktheater in **De Meenthe**, Stationsplein 1, Steenwijk. Aanvang: 20:00 uur.

Datum	Spreker	Thema
11 okt.	Maarten Oversier	De tranen van onze voorouders.
8 nov.	Healing Centre Beyond Medicine	ET contact Experience.
13 dec.	Guy Andreoli	Van overleven naar leven.
<b>Info:</b> tel. 06-20343018 of via het contactformulier op: www.stichtingdegraancirkel.nl.		
<b>Website:</b>	www.stichtingdegraancirkel.nl	<b>E-mail:</b> Via het contactformulier op de website.