



STICHTING

INNERLIJK BESEF

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. 7, oktober 2015

Lieve mensen,

In de vorige Nieuwsbrief heb ik geschreven over de vrijwilligers die momenteel op Aarde zijn geïncarneerd om de mensheid te helpen. Deze informatie komt uit diep-hypnosessies die Dolores Cannon heeft geleid en beschreven in haar boek *“The three waves of Volunteers and the New Earth.”* Deze vrijwilligers hebben gehoor gegeven aan een oproep die door het universum is gegaan om vrijwillig te incarneren op Aarde, ten einde de mensheid te onderwijzen en te inspireren. Het is immers de bedoeling dat de Aarde en de mensen die daarop wonen de opgang naar de hogere dimensie van de Nieuwe Aarde kunnen maken. Dat kan alleen als mensen hun energiefrequentie verhogen, zodat zij de hogere frequenties van de Nieuwe Aarde aan kunnen. De mensheid is als intelligent wezen ooit op Aarde geïntroduceerd door – wat in Dolores’ boek “The Council” wordt genoemd – en het was de bedoeling dat we perfecte wezens zouden zijn, die nooit ziek worden en leven zolang zij willen. De Aarde zou een Hof van Eden zijn. Dit was bedoeld als experiment om te zien wat de mensen zouden doen met vrije wil en hoe ze zich zouden ontwikkelen.

Maar een inslaande meteoriet bracht ziekmakende bacteriën op Aarde, waardoor het experiment met de perfecte mens werd verstoord. Omdat er al veel tijd en energie in het experiment was gestoken, besloot “The Council” het toch door te laten gaan. Maar het leven op Aarde zou zich nooit zo perfect kunnen ontwikkelen als oorspronkelijk bedoeld, dit ten gevolge van ziektes door bacteriën die met de meteoriet waren meegekomen.

Sindsdien zijn de groei en ontwikkeling van de mensheid niet in een voortdurend opgaande lijn gegaan. Integendeel, die zijn vele malen afgebroken door grote catastrofes, waarna de mensheid ver werd teruggeworpen in ontwikkeling. Lemurië en Atlantis zijn daarvan bekende voorbeelden, maar er hebben zich veel meer voorgedaan. Steeds was het de mens zelf – of althans een groep mensen – die zulke catastrofes veroorzaakte, door verkeerd om te gaan met energieën en technologie. De geschiedenis dreigt zich weer te herhalen, want in onze tijd zijn er HAARP in Alaska en het CERN in Genève, waar zeer gevaarlijke experimenten worden uitgevoerd.

Onze begeleiders zagen en zien dat met lede ogen aan, maar zij mogen niet ingrijpen in onze processen van vrije wil. Zij willen graag voorkomen dat de mensen opnieuw in hun ontwikkeling worden teruggeworpen. Daarom zijn er zoveel vrijwilligers onder ons, die ons inspireren en onderwijzen hoe we onze energiefrequentie kunnen verhogen voor de overgang naar de Nieuwe Aarde.

Ga in je zielekracht staan, wees je bewust van je goddelijke en liefdevolle oorsprong en kern. Ga liefdevol om met alles en iedereen. Kom je negatieve dingen tegen, ga er niet in mee, geef er ook geen aandacht aan. Stuur er liefdesenergie heen, want liefde kan het transformeren. Dat geldt ook voor oorlogen en conflicten, zoals in het Midden-Oosten. In het boek staat ergens: “Kijk ernaar alsof het een film is.” Laat je bijvoorbeeld niet meeslepen in verontwaardiging, want ook dan geef je het energie. Het lukt meestal niet om *altijd* zo in het leven te staan. Maak je daar geen zorgen over, zolang je maar de *intentie* hebt om liefdevol in het leven te staan en ook geen nieuw karma te creëren.

Laten we met elkaar ons best doen om zó in het leven te staan en samen een energie te creëren en uit te stralen die bijdraagt aan de groei naar de Nieuwe Aarde.

Henk

Boekenmarkt

De boekenmarkt tijdens de laatste lezingavond heeft € 84,-- opgeleverd voor Stichting Lindenhof van Marcel en Marijke Messing.

We houden weer een boekenmarkt op 5 januari 2016.

Wilt u het werk van die stichting steunen met de opbrengst van uw spiritueel-esoterische boeken die u 'uit' heeft? Dan kunt u die op de volgende manier te koop aanbieden:

- U kunt de boeken inleveren bij Ruth vooraf aan de lezingavond.
- U zorgt er zelf voor dat er op ieder boek een stickertje zit met een prijs van maximaal € 5,--.
- Stichting Innerlijk Besef regelt de organisatie en de verkoop.
- Niet verkochte boeken kunt u na afloop weer meenemen of achterlaten voor een volgende boekenmarkt.

Donaties

In de Nieuwsbrief van september hebben wij aan onze donateurs en abonnees verzocht om hun bijdrage voor 2015-2016 aan ons over te maken. Onze penningmeester heeft nog niet alle betalingen ontvangen.

Wij verzoeken u daarom eens na te gaan of u al betaald heeft en dat zo nodig alsnog te doen. U kunt uw betaling overmaken naar **IBAN NL 08 TRIO 0254 4199 33** van Stichting Innerlijk Besef te Oosterhesselen.

Indien uw betaling op **uiterlijk 17 november 2015** nog niet bij ons binnen is, zijn wij genoodzaakt u uit te schrijven als donateur of abonnee.

Heeft u vragen over donaties of abonnementsgeld, dan kunt u daarmee terecht bij onze penningmeester. Dat kan per e-mail naar penningmeester@innerlijk-besef.nl of telefonisch: 0524-582721.

Tien levenslessen voor deze tijd

Lezing door Hans Stolp op dinsdag 6 oktober 2015, in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.

Aanvang: 19:30 uur

We leven in een bijzondere overgangstijd. Daarin komen, vergeleken met een paar decennia terug, nieuwe levenslessen en nieuwe uitdagingen op ons af. We worden bijvoorbeeld uitgedaagd om in onze eigen kracht te gaan staan en grenzen te stellen, meer en duidelijker dan vroeger. We ontdekken vanbinnen niet alleen de kracht van ons hoger zelf, maar ook dat gevoel van heimwee. Daarnaast doen steeds meer mensen helderziende ervaringen op. Maar welke daarvan zijn zinvol, en welke zijn juist een belemmering voor onze huidige geestelijke ontwikkeling? We zullen dan ook moeten leren onderscheid te maken tussen oude en nieuwe helderziendheid, en zo zijn er nog een paar bijzondere levenslessen die juist in deze tijd op ons afkomen...

Hans Stolp (1942) is pastor en auteur. Hij studeerde theologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Behalve theologie bestudeerde hij later de psychologie van G.C. Jung en maakte hij een studie van het esoterische Christendom. Na zijn studie werd hij docent in het middelbaar onderwijs, waar hij geschiedenis,

maatschappijleer en godsdienst doceerde. Daarnaast was



hij schooldecaan. In 1978 werd hij ziekenhuispastor van het AZG in Groningen. Daar was hij de metgezel zowel van volwassenen, als van kinderen in hun laatste levensfase.

Begin 1994 legde hij zijn werk als radiopastor neer om zich volledig te kunnen wijden aan het esoterische christendom. Sinds die tijd geeft hij cursussen en lezingen over dit thema, o.a. voor Stichting De Heraut. In zijn werk maakt hij de oorspronkelijke, spirituele of esoterische christelijke traditie (weer) voor een breed publiek toegankelijk. Behalve in Nederland geeft hij ook lezingen in Duitsland, Zwitserland en Oostenrijk. Voor Stichting De Heraut geeft hij op zaterdag lezingen en cursussen in Amersfoort. De actuele onderwerpen van die lezingen kunt u vinden op de website van Stichting De Heraut onder 'Lezingen'.

Meer hierover staat op www.stichtingdeheraut.nl. Hans' persoonlijke website is www.hansstolp.nl.

Wil jij weer echt in jouw eigen kracht staan?

Een actief opbouwseminar Jassentechniek.

Middagworkshop door Hans de Waard, op zondag 25 oktober 2015 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen aanvang 14:00 uur. Reserveren is niet nodig.

Laat het belastende 'negatieve' los (jassen uit) en haal vooral nu het positieve weer terug in jouw leven (jassen aan).

Laat het negatieve los -> Jas uit.

Bij loslaten kun je denken aan: angsten, spanning, stress, beperkende emoties, onzekerheden, onverwerkte trauma's, onverwerkte ballast, pech, tekorten, beperkende levenspatronen en gedragingen, negatieve gedachten, een verslaving, noem maar op. Hierdoor krijg je weer ruimte, (zelf-) vertrouwen, innerlijke rust, ontspanning, hernieuwde levensenergie en vooral levensvreugde.

En trek het positieve vervolgens weer 'aan' -> Jas aan.

Met het opbouwen van jouw fundament bedoelen we het terughalen van jouw levensenergie, levenskracht en positieve vaardigheden zoals levensvreugde, zelfvertrouwen, doel, positiviteit, passie, doorzettingsvermogen, liefde voor jezelf, etc., welke jij in je leven bent kwijtgeraakt en/of hebt afgegeven aan anderen. Hierdoor sta je letterlijk weer in je eigen kracht!

Tijdens dit seminar leer jij niet alleen bij jezelf veel 'negatieve' jassen uit te trekken, maar focussen wij ons vooral op het aantrekken van jouw positieve jassen. De middag wordt afgesloten met een volledige Jassentechniek-sessie.

Hans de Waard is paramedicus, coach, trainer, auteur en ontwikkelaar van de Jassentechniek en Jassentechniek – Healing. Na zijn studie fysiotherapie heeft Hans jarenlang gewerkt in de farmaceutische industrie en de orthopedische reconstructiemarkt.



Zijn enorme kennis over gezondheid en de ballast die wij als mens bij ons dragen deelt hij onder meer via lezingen, trainingen en workshops.

Hans is een veelgevraagd spreker. Door zijn humor, kennis en haast onuitputtelijke voorraad herkenbare metaforen weet hij telkens weer zijn prikkelende vernieuwende boodschap over te brengen en het publiek te raken. Zijn website is: www.jassentechniek.nl.

VOORKOM BESCHAVINGSZIEKTEN, VERSTERK HET GENEZEND VERMOGEN

Combinatie-workshop, waardevol voor iedereen die geïnteresseerd is in zijn of haar gezondheid.

Deze workshop gaat terug naar de essentie van de geneeskunde, namelijk hoe je door eenvoudige en natuurlijke maatregelen het zelf genezende vermogen van je lichaam en geest kunt versterken en ziekten kunt voorkomen.

Je leert de belangrijkste factoren die gezond- of juist ziekmakend zijn. Je krijgt inzicht in welke praktische maatregelen je kunt nemen op 5 niveaus; lichaam, voelen, denken, relaties en ziel. De informatie wordt zoveel mogelijk door wetenschappelijk onderzoek onderbouwd.

Voor wie?

Voor iedereen die geïnteresseerd is in zijn gezondheid en ziekte wil voorkomen.

Voor iedereen die meer wil leren over het zelf genezende vermogen van lichaam en geest.

Voor iedereen die met een ziekte kampt.

Henk Fransen is in 1985 afgestudeerd als arts en heeft meer dan 25 jaar ervaring in het werken met mensen met kanker. Hij legde al zijn kennis en



ervaring vast in zijn Handboek kanker – Hoe je reguliere en alternatieve behandelingen optimaal kunt combineren.

Hij geeft les binnen meerdere opleidingsinstituten en geeft lezingen/workshops voor tal van beroeps- en vakverenigingen. Zie ook www.henkfransen.nl.

“Wat ik de laatste 25 jaar van mensen met kanker heb geleerd, is waardevol voor iedereen die geïnteresseerd is in preventie.”

Datum: Zaterdag 14 november 2015.

Plaats: Zalencentrum Hingstman te Zeijen.

Tijd: 10.00 - 17.00 uur. (ontvangst vanaf 9.30 uur).

Kosten: € 25 voor donateurs en € 30 voor niet-donateurs; € 20 voor jongeren tot 22 jaar. Deze prijzen zijn incl. koffie, thee en een eenvoudige vegetarische lunch.

Schriftelijke aanmelding vooraf is vereist, i.v.m. de catering.

U kunt zich aanmelden voor deze combinatie-workshop met het formulier dat achterin de Nieuwsbrief staat. Uw aanmelding en uw betaling moeten **uiterlijk 11 november 2015** bij ons binnen zijn. Uw betaling is tevens een bevestiging van uw aanmelding, u krijgt daarover dus geen bericht.

Jouw Essentie in co-creatie

Verslag van de lezing door Tineke Kleine Deters op 1 september 2015 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.

Het is de bedoeling van Tineke op deze avond ons te verbinden met de aarde en te beseffen dat we bestaan uit licht en liefde en dat altijd zijn geweest; dat we verbonden zijn in eenheid met de ander, het universum en de centrale zon.

Via drie meditaties en prachtige klankschaal momenten leidt zij ons naar dat besef. Licht en liefde is er altijd en overal in het universum. Met dat bewustzijn kun je ervaren wat voor geschenk dit eigenlijk is. Dat we niet in afgescheidenheid leven, ook al hebben we af en toe deze gedachte.

In het midden van de zaal liggen symbolen van liefde: een houten kristalvorm, rozen en stenen van overal in de wereld (die aarde-energie dragen). Flesjes met lichtdruppels, die ook hologrammen bevatten. Het zijn remedies van healing art waarmee ze werkt. Dit is een serie die juist de energie in zich draagt van de overgang van het oude naar het nieuwe en ons helpt om los te laten wat niet meer bij ons past om meer ons werkelijk zelf te worden.

Als je eens kon zien

Tineke neemt ons mee op 'reis'.

"Als je eens kon zien, dat schitterende, heldere licht dat jou omhult en dat je zelfs van binnenuit lijkt te verlichten van top tot teen en rondom.

Als je eens kon zien, de liefde die je omhult, je persoonlijkheid omarmt en ver daaraan voorbij gaat. Als je eens kon zien hoe je hartelicht reikt van het hart van moeder aarde en ver daaraan voorbij.

Als je eens... Wat zou jouw licht de wereld kunnen verwarmen en wat zou je dan stralen.

Licht zijn wij, net zo werkelijk als we mens zijn. Ik zie hier heel veel mensen zitten en daar word ik blij van, want ze nemen heel veel licht mee. Ik zie heel veel licht.

Ondanks alle heftige ervaringen van het mens-zijn van elke dag zijn we licht en liefde. We stemmen ons vanavond af op een frequentie van liefde. Die frequentie van liefde zit in ons zelf. Dus vanavond gaat het om jou.

Het gaat in deze meditatie-lezing niet om woorden, maar om de energie achter de woorden. Stem je af op je hart en de energie die je hoort, of beter gezegd: voelt. Soms wil ons brein oordelen over onze ervaringen terwijl gevoelsmatig de ingevingen kloppen. Volg die dan.

Liefde

Liefde ervaren we uiteraard in ons persoonlijke leven, maar het is vaak verbonden met andere mensen. Een kind laat onze liefde gemakkelijk

stromen en dan maak je automatisch verbinding met het wezen van licht en liefde, de onbevangenheid en onvoorwaardelijkheid. Je houdt van je partner, kinderen, familie. Toch is het altijd weer verbonden aan een ander. Is er nog liefde voor jezelf als die ander er niet is? En zo kennen we verschillende gradaties van liefde. Verschillende lagen van bewustzijn. Je kunt die voelen als bijvoorbeeld extase, of heel zacht misschien, vertederend, emotioneel.

Betekenisvolle voorwerpen

Tineke nodigt ons uit om onze persoonlijke verhalen te vertellen die horen bij de meegebrachte voorwerpen in relatie tot liefde. De verhalen zijn ontroerend en wij mogen er deel van uitmaken. Een ketting, steen, hart-sleutelhanger, een scarabee, ring, armband. Alle hebben ze een belangrijke betekenis gekregen voor die personen. Tineke zelf gaf een kristal, die lag te verstoffen in huis, terug aan de aarde. Als jij ook zoiets thuis hebt, besef dat het een stuk van de aarde is.

Een diamant heeft veel facetten. Zo heeft onze ziel heel veel facetten en aspecten en ben ik maar één aspect van mijn ziel. Als je loslaat, laat je dingen gebeuren. Zodra je de controle loslaat kan er iets ontstaan, dat we met controle misschien niet eens zouden kunnen bewerkstelligen. Open je voor jezelf.

Waarom is verbinding met de aarde belangrijk?

De aarde is belangrijk, alsook ons lichaam. Want hoe zouden we onze missie kunnen voltooien als we niet volledig deze wereld kunnen accepteren, als we niet volledig ons lichaam kunnen accepteren. Soms zijn we liever in het hogere. Want dat ken je, is onvoorwaardelijke liefde en voelt fijn. Op aarde is sowieso een fysiek lichaam: beperking, minder vrij, nog los van alles wat mensen kunnen ervaren in de wereld van dualiteit, en onbewust van 3D.

Je weet dingen, maar weten is nog zo anders dan beseffen en je je lichaam voelt reageren op een wetenschap die werkelijk in je bewustzijnsveld indaalt.

Tineke vertelt, dat zij zeker en zeker werd. "Zo was er een moment in mijn leven dat ik dagelijks veelvuldig affineerde dat ik liefde was. Ik moest de controle loslaten toen ik niet meer wist wat te doen. Ik deed zo mijn best. Ik sloeg een boek open en las de woorden: *Liefde heeft geen vorm*. En toen kwam bij mij als bij donderslag dit besef: *Natuurlijk, wij zijn liefde*".

Ze denkt dat die bewustwording compleet maakt:

het weten, ervaren en doorvoelen.

Als Tineke vertelt dat wij niet zomaar op aarde terechtgekomen zijn, dan is dat haar waarheid. Je hebt een missie voor jezelf. De missie gebaseerd op liefde. En die kan je alleen maar voltooiën als je ook werkelijk verbinding kunt maken op de plek waar je je bevindt. Voel hoe het resoneert bij jou. En dat is het mooie van deze tijd dat wij ons dit weer gaan herinneren. Want zodra wij hier komen vallen de sluiers neer en dan weet je het niet meer. Dan moet je dit, als het ware, weer opnieuw gaan ontdekken”.

Tineke gaat nu samen met ons een verbindingsoefening doen met de aarde. Zie het niet als een verbinding die uit jezelf naar iets anders gaat, maar voel het van binnen.

Meditatie voor verbinding met je lichaam

“Het is goed om de grond onder je voeten te voelen. Om niet afgeleid te worden door iets om je heen, sluit maar je ogen. Je kunt ook naar één punt blijven kijken. Voel je lichaam dat op de stoel zit. Voel de voeten op de grond. Je ademt rustig zoals het is zonder daaraan te hoeven veranderen. Hou je aandacht bij je lichaam.

Voel hoe met elke uitademing er meer ontspanning komt in je lichaam. Elke uitademing lijkt je dieper te gronden in je lichaam. Onder je voeten is de aarde. En zie die aarde voor je als een zon. De zon onder je voeten. Kijk hoe die er uitziet. Geeft hij licht? Welke kleur heeft hij? Maak die zon onder je voeten zo mooi als jij hem wil hebben, zo kleurrijk, zo groot als voor jou nodig is. Terwijl je rustig in en uitademt, je bewust bent van je lichaam op de stoel, je voeten op de grond en die prachtige zon onder je voeten. De zon die groter en groter lijkt te worden. Als je heel goed kijkt zie je midden in die zon een heel licht helder stralend puntje, dat je uitnodigt om contact te maken. Het is het hart van de zon onder jouw voeten. Het is het hart van de aarde dat je uitnodigt om je met haar te verbinden. Voel wat er gebeurt in je lichaam. Wees je bewust van je gedachten ten aanzien van die uitnodiging. Durf je eraan gehoor te geven? Doe maar rustig. Je bent er helemaal vrij in, ga zover als goed voelt. Zie hoe dit middelpunt van de zon groter en groter lijkt te worden. Lichter, stralender lijkt te worden. Vanuit het middelpunt van de zon van deze aarde, reiken stralen van licht naar jouw voetzolen. Kun je het voelen in je lichaam? Hoe je voetzolen als longen zijn en met elke inademing je het licht van de aarde inademt? Hoe het zich verspreidt via je voeten omhoog je benen in, je lichaam? En ook als je het niet zo duidelijk voelt, dan is jouw verlangen de weg. Dat is voldoende. Vertrouw erop dat het licht van de aarde jouw lichaam vult. Dat het meegevoerd wordt door je bloed dat alle organen bereikt. Licht in je lichaam is fijn. Aardelicht. Misschien wist je niet dat de aarde ook licht kon zijn. Aarde is juist licht. En met jouw aandacht zal het licht sterker worden.

Stel je voor hoe het je hart vult. Stel je voor dat je nu zo gevuld bent met het licht van de aarde. Zie die verbinding, zie die kristallijnen hartstralen vanuit moeder aarde jouw hart bereiken. Je hoeft er niets voor te doen. Alleen maar te ontvangen. Voel de verbinding en voel en neem de reactie van je lichaam waar. Misschien wil je lichaam wat bewegen. Misschien wil je gaan staan, om nog beter de aarde-energie te voelen. Misschien wil je klanken voortbrengen. Luister naar je gevoel en je impuls. Hier is alleen jij. Niemand anders.” Tineke laat prachtige klanken van de kristallen klankschalen horen.

“Bij elke inademing adem je het licht in. Met elke uitademing wordt het in je lichaam verspreidt. Aardelicht. Onder je voeten. Elke stap die je zet is verbonden met het licht van de aarde. Het is er altijd. Hoe meer je je aandacht hierop richt, hoe sterker dit in je bewustzijn zal komen. Hoe sterker de ervaring van het gedragen worden in verbinding je zal begeleiden. Onvoorwaardelijke liefde. Liefde van moeder aarde waar jij je dagelijks mee kunt vullen. Resonantie in je hart. De uitademing van moeder aarde is jouw inademing. Jouw uitademing is de inademing van moeder aarde. Veilig, jouw plek. Beweeg langzamerhand weer je lichaam. Plaats je aandacht weer in het hier en nu”.

Tineke vraagt ons een steen te nemen uit de kring. Besef dat je met deze steen ook een stukje licht vasthoudt. Het licht van het hart van moeder aarde dat alle levende materie, en zo op het oog minder levende materie, doorstraalt. Dit stukje aarde bevat hetzelfde licht dat ook in je hart is. Het kan je helpen herinneren aan jouw verbinding met de aarde.

Meditatie voor verbinding met jouw licht en liefde

“Als jij de verbinding totaal aan wilt gaan met je lichaam, met de aarde, dan is daar zowel de verbinding met het licht van de aarde en ook de verbinding met je eigen licht nodig. Want er is nog geen afgescheidenheid. Het is niet dit of dat licht jouw of mijn licht. Het zijn allemaal delen van dezelfde eenheid van licht en liefde en de bron waar we vandaan komen en waarvan de vonk nog steeds in ons aanwezig is en nooit zal doven. Het mooie van deze tijd is dat wij ons dit meer en meer mogen herinneren. Dat wij ook steeds meer ervaringen hebben die we misschien niet begrijpen. Alsof een nieuw veld in ons zich opent. Het lijkt wel een ontdekkingsreis in plaats van een zoektocht. Die ontdekking is letterlijk ont-dekken, alsof er langzamerhand een deken van ons afgaat. Iets wat van binnenuit gebeurt alsof we er geen controle over hebben. Iets wat we van binnenuit creëren. We kunnen ons bewuster worden van aspecten in onszelf. Soms zijn het lastige aspecten, maar alles in onszelf wil zich de eenheid herinneren. Net zoals wij ons weer de eenheid herinneren als we elkaar kunnen

gaan zien. Als we met ons hart kijken en voelen. Ik denk dat heel veel pijn voortkomt uit de gedachte die we hebben dat we juist niet deel uitmaken van die eenheid. Dat we afgescheiden zijn van de bron, van het licht, waar we vandaan komen en ons zelf maar moeten redden.

Dat we juist dat licht wél zijn. Dat we het nooit verloren hebben en het er altijd is geweest. Dat die innerlijke diamant er altijd is en was en nog meer stralen wil. Dat is het besef waarvan ik heel sterk het gevoel heb dat dit duidelijk in ons bewustzijnsveld indaalt in deze tijd.”

Meditatie om je je licht en liefde te herinneren

“Zojuist hebben wij ons bewust verbonden met de aarde. Ik wil jullie weer meenemen in de energie van de aarde en ons opnieuw verbinden met de aardevelden.

Voel weer de grond onder je voeten, de steen in je hand als deel van de aarde. Maak je niet druk over wat voor steen dit is. Je voelt wat het is en wat het voor jou betekent. Aarde. Jouw inademing is de uitademing van moeder aarde. Jouw uitademing is haar inademing via jouw voetzolen door je hele lichaam naar je kruin. Een eeuwigdurende stroom van verbinding. Van je linker voet naar rechts boven, naar links boven, naar je rechter voet. Een grote lemniscaat. De verbinding met de aarde. Word één met de zon onder je voeten, word één met het kristallijnen hart van de aarde. Voel hoe je hart resoneert met de klank van het hart van moeder aarde. Alsof je aarde bent. Alsof aarde jij is. Zie jezelf als de planeet aarde in het universum. Zie jouw hart kloppen. Zie jouw hart als een stralende ster die van binnenuit alles belicht. Doorstroomt met leven, onvoorwaardelijk. En je voelt zoveel liefde voor wie je bent. Voor het leven in jou. Je hart stroomt vol, nog helderder, nog meer stralen, krachtig, sterk. Jij voelt licht. Aarde. Zie jezelf als die prachtige lichtende bol in het universum. Stralen die uitstralen. Naar die centrale zon, die het licht van jou vangt in allesomvattende energie van liefde en licht. Licht ontmoet licht, aarde ontmoet licht. Jij ontmoet licht als deel van jou zelf. Als je goed kijkt, zie je dat licht overal in dat universum, alles doorstromend in een voortdurend inademing en uitademing. Eenheid. Voel wat het is om licht te zijn. Voel wat het is om weer heel te zijn, weer thuis te zijn. Waar je ook bent. Overal is dit licht dat je doorstroomt, je begeleidt. Overal, altijd, eeuwigdurende in- en uitademing van liefde, van leven. Zoveel liefde ben jij. Herinner het je, weet het weer. En laat de cellen in je lichaam zich herinneren: licht en liefde. Altijd geweest. Thuis.

Kom langzaam weer met je aandacht terug in het hier en nu. In het besef dat wat je zojuist ervaren en gevoeld hebt, altijd in je aanwezig is in welke omstandigheid je ook bent. En dat licht verspreidt zich, dat hoeft je niet eens bewust te doen, maar jouw lichtveld zal iedereen en alles beïnvloeden. Dat is geen aanname, maar het is een natuurwetenschappelijk gegeven, dat licht resoneert. En zo kunnen wij heel veel voor anderen doen zonder dat

wij ons daar bewust van moeten of hoeven zijn. Soms heeft iemand anders jou even nodig. Dan wil je ook graag dat licht geven. Licht geven is het allerbelangrijkste dat je in jouw eigen liefdesveld bent en blijft. Dat hoeft niet eens in woorden.”

Oefening om liefde door te geven

We staan allemaal in één grote kring. “Ga naar je hart. Voel bij jezelf en raak dan de ander aan die links van je staat. Blijf met je focus in je hart. Voel liefde en dankbaarheid voor wie je bent. Alleen jijzelf, jouw hart. Voel weer het licht dat je zojuist in de meditatie voelde, dat jij bent. Op deze manier zal degene die jij aanraakt jouw liefde ontvangen, terwijl je alleen maar gefocust bent op jouw hart. En ook als je nu je linker hand weer bij jezelf neemt, zal toch die kracht van liefde rondgaan. Zal het die ander bereiken, de focus blijft bij jezelf. Dit is een hele krachtige methode als je graag iets voor iemand wil doen.

Alleen al de focus op jouw hart kan al zoveel licht brengen. Het is niet nodig om iemand anders aan te raken. Het gaat om jouw liefde, jouw hartenergie. Kijk eens wat een geschenk je ook jezelf geeft, telkens weer. En merk dat het geschenk groter en groter wordt, naarmate dat je dit deelt. Niet de focus op de ander maar op jezelf. Je weet nu hoe jouw hartenergie zich zal verbinden met het licht in de ander. Liefde zoekt zijn weg naar liefde. Liefde ontmoet liefde en licht. Altijd.

We laten samen onze zangklanken gaan en dit geeft een prachtige energie in de zaal. “Verschillende klanken die één grote resonantie vormen. Zo blijven we uniek en toch deel van die grote eenheid,” zegt Tineke afsluitend.

Tineke antwoordt nog op de vraag van een van de aanwezigen, waarom sommigen een gedeelte van het geluid van de klankschaal als onprettig ervaren.

Alles is trilling en heeft zijn eigen klank en resonantie. Zelfs ons lichaam heeft een frequentie en is voortdurend in klank. Elk chakra heeft zijn eigen frequentie en klank, al horen wij dat niet. De klank die van buitenaf komt heeft dus ook effect op je lichaam. Als het evenwicht lange tijd zoek is geweest dan kan het lichaam zich moeilijk of niet meer goed herstellen en raakt uit de toon. Door zelf te gaan klanken (ook wel ‘tonen’ genoemd) kun je als het ware, dit orgaan of lichaam weer in balans brengen. Dat kan ook met klankschalen. Kristallen klankschalen hebben voor Tineke een aardende en verbindende werking, dus anders dan een koperen klankschaal. Het kan zijn dat je gevoelige oren hebt. Vaak is dat een aanwijzing dat er iets niet in evenwicht is. Stel je open en voel dus even bij jezelf: heeft dit voor mij een betekenis of is het echt zo dat ik het niet kan verdragen. Het kan zijn dat het voor sommige mensen toch te intens is. Tineke bracht drie klankschalen mee voor de

frequenties van voorhoofds-, hart- en keelchakra. Maar als je bijvoorbeeld de frequentie van het hartchakra hoort dan kan het best zijn dat jij het in je hart voelt en een ander in de knieën of juist in het bekken. Alles is tenslotte met elkaar verbonden.

Tot slot nodigt Tineke ons uit om allemaal één van de prachtige rozen te pakken, die ook al de hele avond in de kring liggen. Die roos en de steen die we al eerder hebben gepakt, mogen we mee naar huis nemen.

Irene

Parel

De beste manier om het licht te vinden, is om het een ander te geven.

De beste manier om vrienden te krijgen is er een te zijn.

De beste manier om je Engel te ontmoeten is om er een voor de ander te zijn.

De beste manier om gelukkig te worden is een ander gelukkig te maken.

Als we dit allemaal geloven en doen, worden we allemaal gelukkig.

(Bron onbekend)

Programma's

STICHTING INNERLIJK BESEF.

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

Datum	Spreker	Thema
Di 6 okt.	Hans Stolp	10 levenslessen voor deze tijd. <i>Reserveren is niet nodig.</i>
Zo 25 okt.	Hans de Waard	“Wil jij weer echt in jouw eigen kracht staan?” Middagworkshop Jassentechniek, aanvang 14:00 uur. <i>Reserveren is niet nodig.</i>
Di 3 nov.	Willem Witteveen	De bibliotheek van Gizeh — ‘broncode van de schepping’.
Za 14 nov.	Henk Fransen	Combinatie-workshop: “Voorkom beschavingsziekten” en “Versterk het genezend vermogen” . <i>Schriftelijke aanmelding vooraf is vereist.</i>
Di 1 dec.	Roelof Tichelaar	Psychisch of paranormaal — bovennatuurlijke ervaringen in het licht van psychiatrie, religie en spiritualiteit.
Info:	tel. 0592-656610	
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
14 okt.	Robbert van dan Broeke	Graancirkels en andere Verschijningen.
28 okt.	Hans Moolenburgh sr.	Kindergeneeskunde – Vroeger en nu.
Zo 15 nov.		Inzicht ontmoet, beurs van mensen vóór mensen.
9 dec.	Oene Hofman	De mens als kosmisch wezen – een ervaring die groots eindigt.
Info:	Oene Hofman, tel. 0519-346491.	
Website:	www.in-zicht.nl	E-mail: post@in-zicht.nl

STICHTING WIJZER TE WOUTERSWOUDE.

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

Datum	Spreker	Thema
10 okt.	Siemen Banga	Piramide ervaringsmiddag
28 okt.	Irisea Barkhuysen	Op zoek naar het Ware Noorden, en de rol van 200 walvissen.
7 nov.	Marja de Vries	Gecombineerde lezing: De hele Olifant in Beeld, en Samenlevingen in Balans.
25 nov.	Bert Jansen	Merlijns Magie, Graancirkels, en The Boy who saw True.
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 het vestzaktheater in **De Meenthe**, Stationsplein 1, **Steenwijk**. Aanvang: **20:00 uur**.

Datum	Spreker	Thema
7 okt.	Janet Ossebaard	het Oude Egypte en de Cirkelmakers.
10 nov.	Willem Glaudemans	Universele wetten.
8 dec.	Erik Karsemeijer	Klankschalen- en boventoonconcert.
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 Workshop met Henk Fransen
Op zaterdag 14 november 2015 van 10.00 tot 17.00 uur**

Dhr./mevr wel/niet*) donateur

Dhr./mevr wel/niet*) donateur

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

Postcode Plaats

Meldt/melden zich aan voor de workshop op zaterdag 14 november 2015 in

Zalencentrum Hingstman in Zeijen.

- De kosten van **€ 25,00** voor donateurs, **€ 30,00** voor niet-donateurs, worden door mij gelijktijdig overgemaakt op IBAN rekeningnummer: NL 08 TRIO 0254 4199 33. ten name van **Stichting Innerlijk Besef te Oosterhesselen.**
- De kosten voor personen **tot 22 jaar** bedragen **€ 20,00** (geb. datum.....)
- Ik betaal voor.....persoon/personen

Handtekening.....

Dit formulier (of een kopie) ingevuld opsturen naar:

Nico Marinus, Beatrixlaan 73, 7861 AH Oosterhesselen. Telefoon: 0524-582721

Attentie: uw aanmelding en uw betaling moeten **uiterlijk 11 november 2015** bij ons binnen zijn!

Uw betaling is tevens uw bevestiging.