



## Nieuwsbrief nr. 7, oktober 2018

Lieve mensen,

Op een rotspunt in de Franse Pyreneeën staat de imposante ruïne van een middeleeuws kasteel. Eenmaal boven heb je een panoramisch uitzicht, niet alleen op de prachtige vallei maar ook op de indrukwekkende toppen van de Pyreneeën. Ooit toebehorend aan de burggraven van Lavedan, herbergen de eeuwenoude muren van het kasteel tegenwoordig een bijzondere verzameling roofvogels die je kunt bezichtigen. Eén van die vele soorten is de Condor, weliswaar één van de grootste vliegende vogels op aarde maar helaas op dit moment ook één van de vele bedreigde diersoorten op aarde. Hoewel zijn voorouders vele generaties lang in volledige vrijheid op het Zuid-Amerikaanse continent leefden, brengt deze Condor zijn dagen grotendeels geketend door.

Nu is het wel zo dat op de oude binnenplaats van het voormalige kasteel dagelijks demonstraties worden gegeven. Het is één van de weinige momenten, waarop de Condor zijn verblijf mag verlaten, om zich in al zijn pracht aan het publiek te laten zien. Op aangeven van de valkenier mag de Condor in de zogenaamde 'vrije' vlucht ook heel even zijn koninklijke vleugels uitslaan. Minutenlang volgde ik hem aandachtig in zijn vlucht. Ik zag de Condor majestueus boven de prachtige vallei zweven om na de roep van de valkenier weer trouw terug te keren. Bij terugkomst op de oude binnenplaats, had ik heel even diep oogcontact met de Condor. Gevangen in de haarscherpe blik van dit prachtige wezen, was daar ineens ook de schok der herkenning. Het was zo'n moment waarop de tijd volledig stil lijkt te staan. Een intens gevoel van pijn en verdriet drong zich aan me op en het enige wat ik kon doen was met volledige aandacht in het moment aanwezig zijn. Ineens zag ik ook haarscherp wat me zo diep raakte. Want, zo vroeg ik me af, hoe kan het zijn dat deze Condor die tijdens zijn vlucht boven die prachtige vallei heel even bevrijd was van zijn ketenen, toch terugkeerde naar een leven in gevangenschap?

Tegelijkertijd besepte ik dat deze vraag niet alleen betrekking had op het leven van de Condor. Het liet me vooral ook zien hoe het met mijn eigen leven gesteld was. Net als zo veel mensen ben ik ook verstrikt geraakt in het web van allerlei conditioneringen, heb ik jaren lang behoorlijk klem gezeten in wat ik maar even het innerlijke bouwwerk noem van allerlei gewoontepatronen, niet onderzochte aannames en overtuigingen over hoe het allemaal zou moeten zijn, maar hoe het uiteraard nooit was. Dat maakt dat je altijd onderweg bent om een volgend doel te bereiken. Niet dat ik dat toen door had, hoor, maar op een gegeven moment laat je lichaam het wel weten. Dankbaar ben ik dat ik nu mag gaan ontdekken dat er ramen zitten in dat wat, nu ik er op terugkijk, eigenlijk veel meer op een bunker leek. Sterker nog, ik ben aan het ervaren dat er bij wijze van spreken niet alleen ramen zijn, maar ook deuren. Deuren die opengaan en mij liefdevol uitnodigen om te gaan onderzoeken wat er buiten de muren allemaal te ontdekken valt. Om dan in een volgende fase ineens te ervaren dat er muurtjes zijn die zich gaan verplaatsen en dat er zelfs muurtjes aan het oplossen zijn. Tegelijkertijd ervaar ik ook dat het af en toe nog best fijn is om mezelf weer even terug te trekken in de bunker, die dus helemaal geen bunker blijkt te zijn, maar meer en meer een innerlijke ruimte van stilte is geworden.

Het leven van de Condor in de ruïne van het middeleeuwse Franse kasteel laat ook zien dat het noodzakelijk is om onszelf iedere keer opnieuw de vraag te blijven stellen waar wij onze vrijheid aan het inleveren zijn en waar wij onze autonomie uit handen geven. De lezingavonden van stichting Innerlijk Besef zijn hierbij voor mij altijd van grote waarde. Als een baken van licht verlichten ze mijn agenda. Iedere maand opnieuw is het een bijzonder moment om nieuwe inzichten op te doen, gelijkgestemden te ont-

moeten en je te laven aan die hele fijne liefdevolle energie die we daar met zijn allen weten neer te zetten. Daarom heb ik ook volmondig 'ja' gezegd op de vraag of ik met ingang van dit nieuwe seizoen het bestuur van Stichting Innerlijk Besef wilde komen versterken. Ik hoop met heel mijn hart dat we nog vele jaren bijzondere sprekers gaan verwelkomen en een ontmoetingsplek kunnen zijn waar we in liefde en vrijheid ervaringen blijven delen en waar we elkaar hoop, vertrouwen en troost kunnen bieden. Lieve mensen, ik zie er naar uit om jullie allemaal te mogen ontmoeten op één van de komende lezingen en hoop dat we het licht van de waarheid steeds krachtiger kunnen laten schijnen en dat we samen steeds verder mogen groeien in de kracht van liefde die uiteindelijk alles heelt.

*Jackeline*

## Bestuur

U heeft het waarschijnlijk al gelezen in de inleiding van deze Nieuwsbrief: Jackeline Kamminga is ons bestuur komen versterken als algemeen bestuurslid. U zult haar naam al wel kennen, want zij heeft zich al een aantal jaren verdienstelijk gemaakt met het schrijven van verslagen van lezingen. Dat wil Jackeline ook blijven doen, naast verschillende bestuurstaken die zij op zich neemt.

Jackeline, welkom in ons team, we vinden het heel fijn dat je je nu ook wilt inzetten als lid van ons bestuur. We verheugen ons op een mooie en fijne samenwerking met jou. Jouw positieve energie geeft een mooie aanvulling op ons bestuur. We zijn blij met jou.

## Stichting Innerlijk Besef en privacy

Bent u donateur van Stichting Innerlijk Besef, ontvangt u als abonnee onze Nieuwsbrief of neemt u wel eens deel aan één van de activiteiten die wij organiseren (themamiddagen, workshops) dan heeft u bij uw aanmelding persoonlijke gegevens aan ons toevertrouwd. In bijna alle gevallen gaat dat om uw naam, adres, woonplaats, telefoon- en/of e-mailgegevens. Wij bewaren deze gegevens tot wederopzegging en gebruiken ze uitsluitend voor het verzenden van onze Nieuwsbrieven.

Daarnaast kan het incidenteel voorkomen dat we u tussentijds moeten informeren, bijvoorbeeld over wijzigingen in ons programma. Is er sprake van een activiteit waarbij aanmelding noodzakelijk is, dan bewaren we tijdelijk alleen die persoonsgegevens die nodig zijn om uw aanmelding te registreren zodat u verzekerd bent van deelname.

Zoals u van ons gewend bent, gaan wij uiterst zorgvuldig met uw persoonsgegevens om. Vanzelfsprekend bewaren we niet meer persoonsgegevens dan nodig, zorgen we ervoor dat onbevoegden geen toegang hebben tot uw gegevens en verstrekken wij geen persoonsgegevens van donateurs en abonnees aan derden.

Uiteraard heeft u te allen tijde de mogelijkheid om wijzigingen door te geven of u af te melden. Dat kan door een e-mail te sturen naar [info@innerlijk-besef.nl](mailto:info@innerlijk-besef.nl). U kunt ons ook bereiken via de contactgegevens die vermeld staan op het contactformulier op onze site: [www.innerlijk-besef.nl](http://www.innerlijk-besef.nl).

Indien u geen e-mail heeft, kunt u zich afmelden door te bellen met onze penningmeester: 0593-565102.

## Boekenmarkt

Tijdens de lezingavond op 2 oktober 2018 organiseren wij weer een boekenmarkt ten bate van de Stichting Lindenhof van Marcel en Marijke Messing. 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 vooraf aan de lezingavond.

U zorgt er zelf voor dat er op ieder boek een stickertje zit met een prijs tussen € 1,- en € 5,-.

Stichting Innerlijk Besef regelt de organisatie en de verkoop.

Niet verkochte boeken kunt u na afloop weer meenemen of achterlaten voor een volgende verkoping.

# Facebook

We zoeken iemand die de Facebookpagina van Stichting Innerlijk Besef wil gaan bijhouden. Lijkt het u leuk om dat voor onze stichting te gaan doen, neemt u dan a.u.b. contact op met een bestuurslid. U kunt ook een e-mailtje sturen naar [info@innerlijk-besef.nl](mailto:info@innerlijk-besef.nl).

## Nine-eleven, toch nog eens opschudden?

Lezing door **Peter Vereecke** op *dinsdag 2 oktober 2018 om 19.30 uur in Zaal Hingstman te Zeijen.*

Deze lezing is een ontdekkingsstocht naar de diepere betekenissen en verborgen bedoelingen van de belangrijkste gebeurtenis van dit millennium.



The greatest show on earth: er is hier op aarde dus een spektakel opgevoerd ... maar door wie en wat is er precies getoond?

Een mega-aanslag: men heeft meer dan enkel levens en gebouwen willen treffen. Er is iets fundamenteels gebroken ... wat?

Een occult ritueel: het is uiteindelijk een ingrijpende zwart-magische ceremonie, een (brand- en bloed)offer, een aloud verrijzenis-spel, een vruchtbaarheidsrite ... met uitgesproken satanisch-luciferische strekking.

Duivel - Satan - Lucifer: veel mensen kijken automatisch de andere richting uit als ze deze woorden lezen: te negatief, te bizar, te ongeloofwaardig.

Ten onrechte: je moet het beest in de donkere ogen durven kijken. Het occulte aspect zal het meeste aandacht krijgen. Stap mee achter de sluier in een voor ons vreemde wereld waarin data, getallen, plaatsen, gebouwen, symbolen, sterren en goden een belangrijke rol spelen.

Het volgende komt o.a. allemaal aan bod:

- Kabbala - Tarot - Vrijmetselarij/Osiris - Isis - Horus - Toth.
- MK-predictive programming - plastische chirurgie.
- Crowley - Pike - Lavey.
- Hitler - Beatles - JFK - Kubrick.
- Saturnus - Sirius.
- Mekka - Gizeh - Stonehenge - Washington DC - Vaticaan.

- Numerologie - astrologie - gematria.
- New Age - New World Order.

Nine eleven goed begrijpen is ook het doorzien van het wereldpodium.

Iedereen is welkom: zowel zij die al behoorlijk wakker zijn, als zij die nog een groot vraagteken plaatsen achter de idee dat er een elite bestaat die de mensheid op onvoorstelbare wijze misbruikt en misleidt.

Nine eleven: je zult er nooit meer op dezelfde manier over denken, zeker als duidelijk wordt dat men nog vóór de bouw van de Twin Towers al van plan was deze naar beneden te halen op 9/11 van 2001!

*Over Peter Vereecke:*

*Opgeleid als klassiek filoloog; enkele jaren leraar Latijn, nam daarna het familiaal verzekeringskantoor over, was 25 jaar actief in zijn dorp Sleidinge en gemeente Evergem. Daar was hij o.a. als burgemeester dienstbaar, tot hij vanaf de millenniumwisseling zich allerlei vragen begon te stellen. Onthutst door de antwoorden die hij vond, gooide hij zijn leven en denken met een forse draai 180 graden om.*

*Hij begon met de burgerbeweging die de naam 'Belfort-group' kreeg en 'Diogenes', een bewustzijnsbeweging. Inmiddels geeft Peter veel lezingen over o.a. 'Leonard Cohen', 'de Mattheuspasie', 'Beatles', 'Wat is onze plaats in het universum' en 'Waarom draait de wereld zo vierkant'. Binnenkort komt Peter met zijn nieuwe lezing over '2001: A Space Odyssey' naar aanleiding van de verborgen boodschappen van Stanley Kubrick in zijn films.*

# Spirituele themamiddag

**Marcel Messing**

Presenteert zijn nieuwe boek

## 'Met een glimlach de wereld rond'

**Wanneer:** Zaterdag 20 oktober 2018

**Waar:** Zalencentrum Hingstman te Zeijen.

**Hoe laat:** 13:00 tot 17:00 uur. (ontvangst vanaf 12:00 uur)

**Entree:** € 15,- per persoon; donateurs € 10,-.

Jongeren tot 22 jaar € 6,- per persoon.

Deze prijzen zijn inclusief 1 consumptie.

Meer informatie over deze themamiddag vindt u in de Nieuwsbrief van september of op de website [www.innerlijk-besef.nl](http://www.innerlijk-besef.nl).

Bij het ter perse gaan van de Nieuwsbrief zijn er nog maar enkele plaatsen vrij. **Aanmelding vooraf is noodzakelijk, bij voorkeur online via [het formulier op de website](#).**

## Bits, Bytes & Bewustzijn

op het snijvlak van computertechnologie en menselijk potentieel.

*Verslag van de lezing door Yfke Laanstra op 4 september 2018 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.*

Yfke was tot nu toe gewend om, voorafgaande aan haar lezingen, eindeloos bezig te zijn met het zoeken van het meest passende beeldmateriaal (voor de beamer) zodat ze al moe was als ze aan de lezing begon. Tijdens de bespreking van haar boek, merkte ze dat ze meer en meer informatie ging delen. Na afloop van zo'n lezing voelde ze zich dan vaak leeg en inspiratieloos. Ze heeft besloten nu als Mens voor de zaal te willen staan, meer in contact met zichzelf en met elkaar. Ze wil vertellen vanuit haar eigen ervaring.

Yfke schreef het boek: "*Bits, Bytes & Bewustzijn*", hiertoe uitgenodigd door uitgeverij Edicola, van het tijdschrift Bres, waar ze al artikelen voor schreef.

Het boek was in 4 tot 5 maanden klaar, "Wat erg snel lijkt te zijn" vertelt ze met enige verbazing in haar stem.

Het wordt al snel duidelijk dat Yfke een ware passie voor computers heeft. Ze is daar klip en klaar over; "Ik ben verslaafd! Verslaafd aan beeldmateriaal, informatie en prikkels, en met Google komt daar geen eind aan". Computers trekken je in je hoofd. Onder het gehoor zijn er wel mensen die dit herkennen. Nadat Yfke haar boek had voltooid en ze de eerste lezingen had verzorgd, overviel haar op een bepaald moment het gevoel dat haar

boek haar inhaalde, dat ze als het ware in het boek terecht gekomen was.

De film "The Matrix" (1999), had eenzelfde soort effect op haar. Je wordt in een realiteit gezogen en kunt niet meer onderscheiden wat echt is en wat niet.

Yfke besloot haar eigen testobject te worden en de in het boek gegeven adviezen op zichzelf toe te gaan passen.

*Hoe is het zover gekomen?*

Diverse kantoorbanen als directie-secretaresse, een fascinatie voor computers met alle mogelijkheden, en een eigen onderneming als "online secretaresse op afstand", zogen haar erin. Er waren dagen dat ze nauwelijks at, alleen maar binnen, achter alle schermen zat. Enthousiast somt ze alle schermen op: smartphone, computer, smart tv: "Je wilt niet weten hoe groot!", VR bril.

Het tempo van de menselijke ontwikkeling zoals we dat in onze geschiedenis tot nu toe gewend zijn, is een gestage ontwikkeling van agrarische naar de industriële revolutie, naar een digitale ontwikkeling.

Maar de technische ontwikkeling waar we nu in terecht gekomen zijn, gaat anders dan in een ge-

stage, lineaire groeicurve. Deze verloopt volgens exponentiële groei, wat betekent dat elke stap zich onmiddellijk verdubbelt  $1 > 2 > 4 > 8 > 16 > 32 > 64 > > > > 1024 > 2048 > 4096 > 8192$ , etc. Dit heeft te maken met de ontwikkeling van de computerchip.

Niet alleen groter, groter, meer, meer, maar ook omgekeerd: in de verkleining, gaat het erg snel: er zijn al zulke kleine chips, dat ze ingebracht kunnen worden in de bloedbaan. En als je denkt, dat we wel een grens hebben bereikt: er is inmiddels sprake van quantum-chips (zogenaamde qubits).

Er is zoveel mogelijk en het gaat zo hard, dat we ons er niet op kunnen voorbereiden. Dit hebben we namelijk nog niet eerder meegemaakt. We bevinden ons vlak voor het punt dat de groeicurve lijnrecht omhoog zal gaan. Dit betekent zoveel als dat onze realiteit de komende tijd radicaal zal veranderen, in alle opzichten.

*Computers en technologie hebben invloed op het bewustzijn.*

'Info-besitas' is het nieuwe woord voor overmatige input van data. Dit wordt ook wel 'data smog' genoemd. Een overmatige inname van data, een informatie-overload, die leidt tot:

- dataverstopping
- keuzestress
- een overmatige prikkeling van zintuigen.

Op een gegeven moment beseft Yfke: "Het gaat toch niet om de kwantiteit van meer en meer, maar om de Mens".

*Een diepgaande bezinning op wat Menselijk potentieel is: "Wat is dat en wie zijn we als Mens?"*

De Mens is een natuurwezen, maar we hebben over het algemeen geen gezonde connectie meer met de natuur. Toch zijn we opgebouwd uit natuur en daaraan moeten we ons opladen. We zijn ook elektromagnetische wezens. Straling heeft veel invloed op onze gezondheid.

We hebben een rechter- een linker hersenhelft. De linker hersenhelft heeft met onze rationele analytische kant te maken. Dit is de hersenhelft die vooral met computerwerk actief is.

De rechter hersenhelft is verbonden met creativiteit, holistisch denken, intuïtie, compassie. Deze hersenhelft herbergt meer onze menselijke kwaliteiten, die ons onderscheiden van de computer/machine.

Aandacht vragen voor het hart is heel belangrijk. Van hoofd naar hart is slechts 30 centimeter, maar de langste reis die er is.

*Ken jezelf!*

Het kortste hoofdstuk, maar achteraf is het misschien wel het belangrijkste wat ze te vertellen heeft. Om staande te blijven in al die nieuwe mo-

gelijkheden moeten we ons Mens Zijn ontwikkelen:

"Wie ben ik?", "Wat ben ik?" en "Waarom ben ik hier?" zijn hierbij leidende vragen.

De Mens is een groots wezen. We zijn veel meer, dan wat zichtbaar is in het aardse lichaam. De computerevolutie zet ons misschien wel op scherp, zodat we het verschil moeten leren onderscheiden tussen kunstmatig en organische ontwikkelingen, tussen machine en mens.

In het tweede deel van haar boek beschrijft Yfke met duizelingwekkende voorbeelden High Tech ontwikkelingen:

*Bio / Neuro Hacking:* het verbeteren van je biologie en gezondheid met behulp van technologie. Denk aan stappenteller, smartwatches om je hartslag te meten, bloedsuikerspiegelmeter, hoofdbanden om je hersenfrequentie te meten.

Internet of Things: de smart koelkast, smart auto, smart meter etc. Op een gegeven moment kunnen allerhande apparaten met elkaar verbonden worden en wisselen informatie met elkaar uit, steeds meer wordt ook de Mens hier onderdeel van. Is dit wat we willen? Er is al een enorme markt voor.

*Transhumanisme:* samensmelting van Mens en machine. Dit is een intellectuele beweging, die ervan uitgaat dat dit een logische stap is in de evolutie.

Het heeft veel te maken met een Mensbeeld wat je drijft:

- Zie je de mens als een soort onontwikkelde holbewoner, die alleen maar in staat is tot het vervuilen van de aarde, dan kan de hoogontwikkelde computer een uitweg bieden.

- Maar wanneer je de Mens als een hoogontwikkelde vorm van leven ziet, kom je op hele andere vormen van Menselijke ontwikkeling uit.

*Virtual Reality:* Het zal steeds minder duidelijk worden wat *echt* is en wat *geprojecteerd*. Het is fascinerend wat er mogelijk is, Nu nog met VR brillen, wordt de illusie getoverd dat we in een andere werkelijkheid zitten. De uitdaging voor ons, Mensen, is ons niet te verliezen in de virtuele wereld, maar aanwezig te blijven in de reële wereld.

Voor de jeugd is gevoelig voor die virtuele wereld, je voelt geen emoties, je kunt er geen blauwtje lopen, je hebt geen fysiek ongemak.

*Social Media:* hebben een veel grotere invloed op de ontwikkeling van het leven dan we denken.

Mensen posten vooral blijde zaken, stralende foto's, vakantie, leuke nieuwtjes, buitenkant. Als iemand al de moed heeft te melden niet zo blij te zijn, krijg je een leuk icoontje of een "sterkte" als antwoord, in plaats dat we elkaar opzoeken en werkelijk tot steun zijn. Aanwezigheid en (ge-

wenste) aanraking zijn belangrijke elementen voor het veilig voelen als Mens. Jonge mensen hebben veelal uitsluitend contact met elkaar via een scherm. Je hoeft niet je emoties te voelen, niet je fysieke ongemakken, je lijkt met drukken op de knoppen macht te hebben over de situatie.

*Smartphones* zijn ontworpen om ons verslavingsgevoelig te maken.

Het ergste is het voor baby's en peuters. De "bedrading" in de hersenen ontwikkelt zich in het jonge leven nog. Computers en smartphones hebben daar invloed op.

- Kinderen kunnen zich steeds moeilijker concentreren.
- Het brein blijft op zoek naar prikkels,
- wat maakt dat je moeilijk dieper in jezelf af kunt dalen, maar aan de oppervlakte blijft,
- en dat je alleen maar informatie aan het *verzamelen* bent, maar deze niet meer op je in kunt laten werken en verwerken, en je niet meer tot eigen gedachten kunt komen.

Het is veel minder onschuldig dan we denken.

Google heeft een project om de hele wereld via internet te verbinden: daarvoor zijn 700 satellieten nodig. Facebook wil via drones verbinden.

Ook worden "smart lantaarnpalen" en "smart stoepen" ingevoerd om altijd verzekerd te kunnen zijn van WiFi (en constant in straling te leven).

De doelstelling is om in 2023 90 procent van de wereld online te krijgen en in 2018 (nu dus!) 90 procent onbegrensde en gratis dataopslag.

De ene kant is, dat het geweldig is, dat we toegang hebben tot al die informatie. Maar Frankrijk, Zweden en Duitsland zijn toch terughoudender. Er kleven ook andere kanten aan.

Steeds meer mensen worden ziek van de straling. Zeer hooggevoelige mensen moeten al speciale voorzorgsmaatregelen nemen. De telecomproviders kijken graag weg. Ook zijn er in verschillende landen verschillende normen. Frankrijk hanteert strenge regels. Geen smartphones, etc. op scholen van jonge kinderen. Nederland volgt de ontwikkelingen juist als braafste jongetje van de klas.

Veel jongeren nemen hun smartphone mee naar bed onder hun kussen, om ze 's morgens te wekken, niet wetend dat de smartphone alle energie uit ze trekt, wat al snel tot burn-out kan leiden.

Er is een stroming die de technologie wil gebruiken om de mens in toom te houden door het bewustzijn en de frequenties laag te houden.

Kritiek wordt snel afgedaan als complottheorie. Hart en ziel afgedaan als zweverig.

We missen de filosofische vraag in deze tijd.

Wil je hier meer over weten: David Icke schreef "*Fantoom Zelf*".

Er is een vraag hoe 5G ingezet kan worden. Iemand uit het publiek brengt in dat dit een band-

breedte is, waardoor, wanneer er een groep mensen bij elkaar is, bijvoorbeeld de politie mind control kan uitoefenen via WiFi.

Yfke vertelt dat er ook een technologie is die 'Voice of God Technology' heet, die je de ervaring kan geven dat er een stem in je hoofd spreekt. Mensen kunnen denken dat ze God in hun hoofd horen spreken. Ook bedoeld voor mind control en massa-manipulatie.

Volgens Ray Kurzweil zou de computer in 2030 qua intelligentie de Mens inhalen, dit punt wordt ook wel de Singulariteit genoemd.

Maar we moeten ons niet bang laten maken. Het wordt hoog tijd dat we ons gaan bezinnen op ons Mens Zijn en het gaan omarmen. De technologie zou dan ook de aanzet kunnen zijn om ons bewust te worden van de grootsheid van ons Mens-zijn.

*Slow Tech* is een term die Yfke in haar boek introduceerde, geïnspireerd door slow living.

- Wees echt, schaam je niet, omarm jezelf.
- Verbind je met jezelf, de ander en wat er echt toe doet.
- Technologie dient jou, niet andersom.
- Laad jezelf op in de natuur, voel de wind, ruik de bladeren.
- Ken jezelf en wees trouw daaraan.
- Beperk je 'schermtijd' tot acties die je missie dienen.
- Wees gul met tijd, aandacht en je talenten.
- Voed jezelf met echte dingen, op alle niveaus.
- Doe vaker even niets, wees stil, wees op jezelf en ontspan.
- Maak je eigen regels en houd je eraan!
- Train je lichaam en geest OFFLINE.

De eerste generatie die helemaal opgegroeid is met digitale mogelijkheden (Millennials) is nu volwassen, zo'n 25 jaar. Kenmerken van deze groep zijn, dat ze te grote verwachtingen van zichzelf hebben, ongeduldig zijn en gewend zijn dat met een druk op de knop alles binnen bereik is.

Een vrouw van deze leeftijd in de zaal reageert: "We zijn ook omgeven met meer mogelijkheden om voor je geluk te kiezen. We zijn bijvoorbeeld beter op de hoogte van wat goede voeding is en we hebben meer tijd voor transformatie".

De bandbreedte van je potentieel wordt door angst kleiner. Laat je niet langer door angst leiden.

*Oefeningen om verantwoord met technologie om te gaan:*

- Lees een echt boek i.p.v. van een tablet of E-reader.

- Ga vaker de natuur in.
- Word je bewust van de gevaren van technologie en van de keuzes die je maakt.
- Maak contact met je hart. Word je bewust van het fluisterend stemmetje in jezelf en train je om daar meer naar te luisteren.
- Voed jezelf met liefdevolle relaties, bevredigend werk, inspirerende teksten.
- In het nietsdoen, ontstaat creativiteit.
- Oefen je mogelijkheid tot visualiseren in plaats van je steeds met, door anderen bepaalde, beelden te vullen (film, TV, YouTube en ander beeldmateriaal).

Een oefening die Yfke van een dame leerde die haar hielp zichzelf te ontdekken:

Sluit je ogen en stel je voor dat je uit jezelf stapt, je omdraait en naar jezelf kijkt. Dan ga je door de kamer waar je bent en je stelt je voor wat je allemaal ziet, ruikt, voelt. Dit is een oefening om je innerlijke zintuigen te oefenen.

Dit vermogen wordt door de digitale wereld uit ons systeem gefilterd.

Iemand in de zaal reageert, dat zij als kleuterjuf vroeger dit soort oefening met haar kleuters deed, nu pas realiseert ze zich hoe belangrijk dat was.

Een mevrouw in de zaal vertelt dat ze ook zo ontzettend blij is met haar smartphone en zo haar kleinkind in Spanje kan zien en volgen.

Er wordt voorgesteld de avond in stilte te eindigen, een slag op de klankschaal begeleidt ons de stilte in...

Er vond een mooie uitwisseling met de zaal plaats.

In plaats van met angst en beven gefocust te zijn op de naderende robotisering, kunnen we veel beter gefocust zijn op onze Menselijkheid en onze kracht.

*Conny*

## Parel

Wie een machine is geworden om geld te maken,  
verspilt kostbare dagen.

*John Muir*

*(1838-1914, natuurvorser, schrijver en natuurbeschermer)*

## Programma's

### STICHTING INNERLIJK BESEF

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

Datum	Spreker	Thema
2 okt.	Peter Vereecke	Nine-eleven: toch nog eens opschudden?
Za 20 okt. 13-17 uur	Marcel Messing	Spirituele themamiddag. Met een glimlach de wereld door. <b>Aanmelding vooraf is noodzakelijk!</b> Bij voorkeur online via <a href="https://innerlijk-besef.nl">https://innerlijk-besef.nl</a> .
6 nov.	Ger Lodewick en Maarten Oversier	Wat je zou moeten weten over orgaandonatie.
4 dec.	Roelof Tichelaar	De spiritualiteit van het geluk.
<b>Info:</b>	tel. 0592-656610	
<b>Website:</b>	<a href="https://innerlijk-besef.nl">https://innerlijk-besef.nl</a> .	<b>E-mail:</b> Via het contactformulier op de website.

**STICHTING IN-ZICHT TE JOURE.**Activiteiten in **Party Zalencentrum 't Haske**, Vegelinsweg 20, **Joure**. Aanvang: 19:30 uur.

Datum	Spreker	Thema
10 okt.	Yfke Laanstra	Bits, Bytes & Bewustzijn (Slow Tech - Bewust omgaan met technologie).
Zo 4 nov. 13. -17.uur	In-zicht Ont-moet dag (van mensen voor mensen).	
Do 15 nov. 10. -16.uur	Martijn & Asma	Themadag: De Universele taal van Verbondenheid.
21 nov.	Ivo Valkenburg	Economie als zichtbaar gemaakte liefde.
12 dec.	Manuela van der Knaap	Inzicht in je Wezensessentie (met behulp van kosmische astrologie).
<b>Info:</b> Oene Hofman, tel. 0519-346491.		
<b>Website:</b>	<a href="http://www.in-zicht.nl">www.in-zicht.nl</a> .	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:post@in-zicht.nl">post@in-zicht.nl</a> .

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

Datum	Spreker	Thema
Wo 10 okt.	Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden	Van MeToo naar WeToo, over seks, macht en verandering.
13 nov.	Saskia Bosman	De pijnappelklier, middelaar tussen binnen en buiten.
<b>Info:</b> Tel: 06-20343018 of via het contactformulier op: <a href="http://www.stichtingdegraancirkel.nl">www.stichtingdegraancirkel.nl</a> .		
<b>Website:</b>	<a href="http://www.stichtingdegraancirkel.nl">www.stichtingdegraancirkel.nl</a> .	<b>E-mail:</b> Via het contactformulier op de website