

# Innerlijk Besef

*Voor bewustwording en bewust zijn*

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

Internet: <https://innerlijk-besef.nl>

E-mail: [info@innerlijk-besef.nl](mailto:info@innerlijk-besef.nl)



## Nieuwsbrief nr. 6, september 2022

Lieve lezer,

Het is nog volop zomer terwijl ik dit schrijf. Zonovergoten zijn deze augustusdagen die vooral uitnodigen om vaart te minderen. En terwijl mijn gedachten af en toe invulling overwegen voor de komende wintermaanden, blijft mijn innerlijke afstemming op stilte-stand.

Voor de zomervakantie schreef ik de volgende zomergroet:

### *Als woorden verstillen...*

*Als alles gezegd is en woorden 'op' zijn  
Dan is er een voelend waarnemen en ervaren zonder woorden  
Dan BEN ik*

*Als gedachten zelfs niet meer fluisteren  
dan resoneert in mij mijn Ware Aard  
Ik BEN in alles en alles is in mij*

*Een golf van gelukzaligheid – niet als menselijke emotie – als een ervaring van  
de Essentie Van wie ik BEN  
Ik heb geen woorden... Liefde vult mijn lichaam*

*En ik besef dat alles wat me nog te 'doen' staat is  
het gaan ERVAREN van mijn (goddelijke) Zelf  
Ik BEN...*

Mijn woorden lijken op dit moment nog steeds 'op' te zijn. Ik besef vandaag dat deze stilte in mij zelfs drukke gedachten niet toelaat. En al doe ik dan misschien een poging om iets te lezen, hoe inspirerend dan ook, voor mijn hoofd lijkt het al gauw teveel. Ik neem niet op wat ik lees of afluister.

"Be in Silence", hoor ik. "Listen." "Wees in stilte en luister... laat je hart zeggen hoe te zijn en wat te 'doen'." In die stilte met mijn ogen open of gesloten ben ik het liefst midden in de natuur. In mijn tuin, en in de koelte op die prachtige stille plek in het bos dichtbij.

Stil zijn, ook in de beweging van mijn lichaam, en me verbonden voelen met een vibrerende energie om me heen en in mijzelf. Maar me vooral nergens van focussen, heel simpel luisteren in de stilte in mijzelf. Ook al 'hoor' ik niets en is het oorverdovend stil.

Onder mijn handen ademt mijn buik. Ik voel een expanderende ruimte van leegte waarin zich niet specifiek iets onderscheidt, maar waarin een vibrerende aanwezigheid van leven huist. Een ruimte van 'niets' van waaruit 'alles' kan voortkomen. De ruimte bevindt zich in mij, in mijn lichaam en tegelijkertijd voelt het alsof ik volledig in een energetische kosmische ruimte van dezelfde vibratie verkeer.

Creëren als de nieuwe mens in een nieuwe frequentie... gaat dat vanzelf? Hoe doe ik dat? Heel duidelijk niet meer op de oude 'hoofddenken' -manier.

Ik ben benieuwd, maar ook weer niet. En telkens als vandaag mijn hoofd de boel wil regelen en plannen, zeg ik 'sstt..' En breng mijn aandacht naar mijn hart in de stilte. Ik weet niet wat, ik weet niet wanneer... Afstemming is een vereiste. Al doende leer ik en ontdek ik...

Innerlijk Besef heeft weer een prachtig programma uitgestippeld voor de komende maanden. Inspirerende informatie, inspirerende sprekers. Woorden en energie. Verbinding, bekrachtiging in samen zijn en elkaar ontmoeten in een nieuwe energie. Ik hoop dat ook jij regelmatig in die stille ruimte van veelbelovende nieuwe scheppingsenergie in jezelf keert en in jouw stilte kunt zijn.

Des te beter ontvang je en hoor je de woorden die speciaal voor jou zullen worden uitgesproken, woorden die iets in jou aanraken en je doen herinneren. Bewaar ze en laat ze resoneren in je buik.

We gaan voelen, denken en vormgeven op een heel andere manier dan het bekende. Durf je het aan? Jouw oude manier van doen los te laten, in het diepe te springen en het nieuwe te omarmen? De vrijheid van 'alles is mogelijk' te voelen en beperkende angst te laten varen, zelfs als je er dwars doorheen moet. Anders gezegd: als jouw eigenheid zich wil manifesteren, dan kan zelfs de oude angst je niet tegenhouden. We groeien in Liefde, ons Licht wordt steeds sterker. Als je dit kunt voelen dan weet je dat er in feite niets is om bang voor te zijn.

Zodat jij jouw eigen prachtige Zelf, het Licht en de Liefde die jij bent, als nieuw ter wereld kunt laten komen.

Welkom nieuwe mens, nieuwe jij!

*PS*

*En dan is dit introductiestukje voor het nieuwe seizoen toch 'zomaar' voortgekomen vanuit een creatieve lege ruimte. Niet vooraf gepland of bedacht, niet opgelegd, ongevraagd... zomaar ontstaan... toegegeven aan een impuls vanuit gevoel, geschreven aan mijzelf en aan jou.*

©Tineke

[Praktijknatuurlijkbewust.nl](http://Praktijknatuurlijkbewust.nl)

## Dringende oproep: wij zoeken nieuwe bestuursleden

Eind dit jaar stopt onze secretaris met haar werk voor onze Stichting en in de loop van volgend jaar stopt onze penningmeester ook.

Daarom willen wij graag kennismaken met enthousiaste, gemotiveerde mensen die hen willen opvolgen en zich zo in willen zetten voor onze Stichting. Ben je zo iemand? Of wil je eerst meer informatie? Neem dan contact met ons op via [info@innerlijk-besef.nl](mailto:info@innerlijk-besef.nl). Bellen mag natuurlijk ook: 0592-656610.

Wij vinden het belangrijk dat je:

- Je kunt verenigen met onze doelstelling (zie <https://innerlijk-besef.nl/doelstelling>) en die mee wil uitdragen.
- Mee wilt helpen met sprekers zoeken.
- Overweg kunt met een pc of laptop, denk aan internet, e-mail, tekstverwerken.

We zien je reactie graag tegemoet.

## De Kracht van Liefde

*Lezing door Médard van Leeuwe op woensdag 7 september 2022 in zalencentrum Hingstman te Zeijen. Aanvang 19:30 uur; u hoeft voor deze lezing niet te reserveren.*

Deze bijeenkomst gaat over Liefde en vertelt hoe je kunt groeien in een open, eerlijk, kwetsbaar en sterk hart.

Liefde kent geen angst en doet, voordat je het weet, je hart ontwakent. Soms begint ze groot, soms

heel klein, je bent eruit geboren en het is het laatste wat je zult zijn. (Daily Poetry).

Het lichaam, de geest en zelfs de ziel is een verblijfplaats en uitdrukking van liefde maar niet de liefde zelf. Liefde bestaat overal om je heen en

doordringt de gehele schepping. Zij is de essentie van het bestaan en in haar aard past zij niet in de koffers van het denken. Ware liefde gaat voorbij aan de mensen van wie je houdt. Wanneer je dit diep begrijpt dan nemen de verwachtingen die je van anderen hebt af en besef je dat het bestaan zelf jou liefheeft. Je hoeft dan niet langer teleurgesteld te zijn of je afgewezen te voelen wanneer een partner of vriend(in) niet op de manier van je houdt zoals je dat zou willen. De liefde is van jezelf, het geluk is van jezelf. Jij bent zelf verantwoordelijk voor hoe jij je voelt en je hebt niet langer anderen nodig om je van liefde en geluk te voorzien. (Rumi).

Deze bijeenkomst opent en laat je ervaren dat je de "Geliefde" bent. Zij laat zien hoe je de kwaliteit ontwikkelt geluk voor je zelf en anderen te genereren onafhankelijk van de omstandigheden, hoe je groeit in compassie en vreugde en ervaart dat alles onlosmakelijk met elkaar verbonden is. Wanneer je de levensloop afstemt op de eigen mogelijkheden dan creëer je individueel een veld van liefde waarin je samen met anderen, de wereldwijde transitie die aan de gang en nodig is, plaats kan laten vinden.

De belangrijkste problemen kunnen niet worden opgelost binnen het kader waarin zij zijn gecreëerd. (Albert Einstein).

## Zelfherstel van binnenuit

*Verlag van de lezing door Pascale Bruinen op donderdag 21 april 2022 in zalencentrum Hingstman te Zeijen.*

"Wat is zelfherstel? Hoe zet ik dat aan? Welke biologische effecten hebben gedachten, gevoelens, emoties en overtuigingen op onze gezondheid?"

### *Eigen ervaring*

Pascale was vroeger Officier van Justitie. Ze bleek in 2016 een tumor in haar buik te hebben die met spoed geopereerd moest worden. In 16 dagen tijd heeft ze zichzelf optimaal voorbereid, zowel fysiek als mentaal. Ze schreef voor zichzelf een programma voor twee en een halve week. Dat bestond uit *buitenwerk*, zoals gezond eten, inspirerende boeken lezen, sporten, heilzame contacten vieren en *binnenwerk*, zoals meditatie, affirmaties en visualisaties. Ze affineerde en visualiseerde dagelijks een succesvol verloop van de operatie, de woorden van de arts "alles is goed" na de operatie, geen pijn hebben achteraf. In werkelijkheid reageerde de arts met dezelfde woorden en had ze geen morfiepomp nodig om pijn te reguleren, hetgeen de arts verbaasde bij zo'n zware buikoperatie.

Na deze bijzondere ervaring deed ze onderzoek naar de oorzaken ervan. Haar grootste ontdekking was: *de geest is leidend, het lichaam volgt. De*

De oplossing voor de huidige wereldwijde uitdagingen worden niet gebracht door nieuw te ontwikkelen technologie. Nee!! Alle middelen, kennis, geld en technologie om de grote uitdagingen van deze tijd aan te gaan en op te lossen zijn al lang voorhanden, maar tot nu toe is de mens niet bereid (geweest) te veranderen. Wat nodig is, is dat de mens in gevoelsverbinding komt met de bron en zich de eenheid die ten grondslag ligt aan de gehele schepping, gaat zien en gaat ervaren.

Het is belangrijk dat je leeft vanuit hart, hoofd en buik. Het hart geeft richting, het hoofd sturing en je bent in gevoelsverbinding met de bron. Moderne wetenschappen vertellen hoe het werkt. Deze lezing vertelt hoe je het doet.



Dit samenzijn wordt verzorgd door Médard van Leeuwe.

Hij is arts, energetisch heler en ingewijd in de traditie van de Inca en Bhakti Ayurveda. Médard heeft zijn leven gewijd aan groei in liefde en bewustzijn.

Zijn website kunt u vinden op: [www.medard.life](http://www.medard.life).

*geestkracht van de hersenen, is de poort naar zelfherstellend vermogen, onze natuurlijke apotheek.*

*De kracht van positieve gedachten, het placebo-effect*

Per dag hebben we ongeveer 50.000 tot 80.000 of zelfs 120.000 gedachten. Gelukkig onthouden we daarvan maar enkele. Dat zijn 70-75% negatieve gedachten bij gezonde mensen. Als je ingesteld bent op overleven, maak deze gedachten dan bewust en positief. Want 95% van alle gedachten zijn dezelfde als die van gisteren. Uit de psycho-fysiologie weten we dat elke gedachte ons lichaam beïnvloedt, ook bekend als het placebo- en nocebo-effect. We doen twee aan twee een oefening om deze effecten voelbaar te maken, ons bewust te worden van een negatieve gedachte over onze gezondheid, deze te stoppen, te neutraliseren en om te draaien naar een positieve gedachte. Door deze oefening vaak te herhalen, maken we nieuwe neurale verbindingen in onze hersenen door zg. neuroplasticiteit. Wat eerst gekunsteld voelt als een truc, blijkt uiteindelijk, via emoties, chemische stoffen, hormonen, af te geven in de hersenen. Zo produceren gevoelens van liefde, compassie en tevredenheid stoffen als oxytocine, serotonine en

dopamine. Deze stoffen veroorzaken bloeddruk-daling, een lagere hartslag, stressverlaging, een ongeveer 7 jaar langer leven, pijnverlaging, energievermeerdering, een grotere immuniteit, enz.

Onder het motto "optimisme kun je leren" bewerkstelligen wij zodoende een samenleving met minder hart- en vaatziekten, minder infectieziekten en een grotere immuniteitsgraad. Het zelfherstellend vermogen werkt pas in rust en ontspanning! Daarmee is het bewust zoeken naar ontspanning onze topprioriteit geworden. Naast meditatie, affirmatie en visualisatie kunnen dat activiteiten zijn zoals wandelen, het bos ingaan, iets creëren, sporten, tuinieren, enz. De wetenschappelijke verklaring hiervoor is, dat onze prefrontale cortex, verantwoordelijk voor het nemen van beslissingen, dan minder actief is. Gevoelens van *Compassie* en *Liefde* zijn de grootste immuniteitsverhogers die er bestaan!

#### *De kracht van negatieve gedachten, het nocebo-effect*

Functionele versus niet-functionele stress.

Negatieve emoties zoals haat, bitterheid, cynisme en angst voor mislukking zijn emoties die niet functioneel zijn. Bij voorbeeld: acute stress is functioneel en kan levensreddend zijn, omdat deze het stresshormoon adrenaline produceert. Chronische stress daarentegen veroorzaakt laag-gradige ontstekingen. Vaak in combinatie met verkeerd eten, angst, depressie, grote zorgen, niet-passend werk, te veel moeten, een slechte relatie, enz. Bij chronische ontstekingen raken onze cellen in de overleefstand en is ons lichaam ontvankelijker voor bijvoorbeeld virussen, ongewenste bacteriën, kankercellen, plaque-afzetting in onze aderen, met alle gevolgen van dien.

#### *De kracht van overtuigingen, negatief*

Definitie: een overtuiging is een rotsvast geloof in iets dat niet per se waar is. Deze kan bewust of onbewust zijn, negatief of positief. Overtuigingen conditioneren ons, opvallend of stiekem, de hele dag door. Ze bepalen ons gedrag, bijvoorbeeld: 'ik kan niet tekenen', 'ik krijg elk jaar de griep', 'ik ben reumapatiënt', 'ik ben ziek', 'ik ben slachtoffer van...' Je kunt je ook teveel identificeren met een diagnose. Deze negatieve overtuigingen hebben een nocebo-effect op onze gezondheid. Als je niet gelooft in een behandeling of in het zelfherstellend vermogen, zal het resultaat zich aanpassen. Negatieve overtuigingen kunnen in extreme gevallen zelfs tot de dood leiden.

#### *De kracht van overtuigingen, positief*

Als we er echter van overtuigd zijn dat ons lichaam een zelfherstellend vermogen heeft, als we denken dat we ons beter voelen, als we geloven in de werking van positieve suggesties, maakt ons lichaam dezelfde stoffen aan als bij pillen, pufjes, prikken enz. Ons dopamine-niveau stijgt, ook bijvoorbeeld door het vertrouwen in de positieve woorden en de

persoonlijke behandeling van een arts. NB: het tegenovergestelde is óók waar: angst voor de witte jas en voor de diagnose doen ons in de angst schieten. Als we echter verwachten dat een operatie mee zal vallen, wordt die gedachte een 'self fulfilling prophecy'. Als we snel herstel verwachten, past het resultaat zich aan, want het dopamineniveau is gestegen. Vandaar mijn advies voor een 'helende hersenspoeling'. Train je brein met positieve suggesties, herhaal deze net zolang totdat die overtuiging een 'natuurlijke staat van zijn' is geworden. Over *hoe* wij ons positieve overtuigingen eigen maken, gaat Pascale dieper in op meditatie, affirmatie en visualisatie, oftewel haar 'train your brain' programma.

#### *TRAIN YOUR BRAIN programma:*

##### • *Meditatie*

Sluit je ogen (80% van alle prikkels komen via de ogen binnen), vertraag je ademhaling (een paar keer diep ademen, vervolgens op het natuurlijke ritme laten gaan), ontspan: je zelfhelende vermogen wordt aangezet, hersengolven vertragen, stress vermindert, telomeren (beschermde kopjes van chromosomen die veroudering tegengaan) herstellen, de amygdala in de hersenen krimpt (minder last van angst en piekeren), de prefrontale cortex verdikt (voor betere focus, concentratie, relativeringsvermogen), geluksgevoel en sociaal gemak nemen toe, ontvankelijke staat neemt toe (met alfa- en theta-golven in de hersenen). Mediteer liever vaak en kort (bv 5 minuten dagelijks), dan soms en lang. De genoemde lichamelijke en geestelijke ontvankelijkheid maken het affirmeren gemakkelijker.

##### • *Affirmatie*

Definitie: een affirmatie is een positieve krachtspreek die je vaak moet herhalen. Eerst ervaar je deze spreuken als een truc die je niet gelooft, waartegen je zelfs verzet voelt. Later blijken de hersenen toch ontvankelijk te zijn geworden en kan deze spreuk je wel degelijk doen geloven. Een prettig bijverschijnsel van dit affirmeren is, dat het ons brein vult met positieve gedachten die de negatieve op den duur verdringen. De hersenverbindingen die we het vaakst gebruiken, worden dominant en de ongebruikte verbindingen krijgen steeds minder invloed: 'use it or lose it'. De hersenen gaan helende stoffen aanmaken.

Wat is een goede affirmatie?

- Beperk je tot 1 specifieke, bewuste, duidelijke intentie.
- Gebruik de tegenwoordige tijd.
- Gebruik positieve en krachtige woorden, zonder ontkenning in de zin.
- Koppel er een bedankje aan zoals 'Ik voel me dankbaar en tevreden', 'Ik ben blij dat...'
- Herhaal vaak, maak er een gewoonte van, maak een 'mood board', schrijf hem op de spiegel.

- *Visualisatie*

Definitie: een visualisatie zet onze verbeeldingskracht in werking. Deze wordt ook wel 'medicijn van de verbeelding' genoemd. Het betreft een zeer oude helingspraktijk die wereldwijd al duizenden jaren wordt toegepast. Onze hersenen maken nauwelijks of geen verschil tussen de realiteit en onze verbeelding. Bijvoorbeeld: het denken aan je favoriete strand, bos, bezigheid, enz. heeft bijna evenveel effect als de daadwerkelijke ervaring. Er bestaan meerdere soorten visualisaties, zoals:

- *Geleide visualisaties.* Ter ontspanning, te vergelijken met nidra yoga. Deze kan men toepassen bijvoorbeeld vlak voor een operatie, een spannend gesprek, een moeilijke ontmoeting, een spannende actie. Doe deze visualisatie bijvoorbeeld een kwartier lang om zodoende met de door onze gewenste verbeelding het resultaat positief te beïnvloeden.
- *Motorische visualisaties.* Deze wordt toegepast op revalidatie-afdelingen, waar men liggend, in gedachten oefeningen ter versterking van spieren en zenuwstelsel doet. Ook kunnen sporters in gedachten, eventueel met een 3D-bril, zich voorbereiden op hun parcours. In deze gevallen is wetenschappelijk aangetoond dat hun spiermassa is toegenomen.
- *Helende visualisaties.* De helende biologische effecten hiervan zijn wetenschappelijk aangetoond. De visualisaties kunnen gericht zijn op het versterken van het hele immuunsysteem, op afweercellen in het bijzonder, op organen, enz. Er werd gemeten dat: afweercellen toenamen en krachtiger werden, kankercellen werden afgeremd, het immuunsysteem sterker werd, de doorbloeding werd gestimuleerd, bijwerkingen van medicatie (zoals misselijkheid, slaapproblemen) aanzienlijk afnamen, overlevingskansen toenamen.

Oefening: visualiseer Licht en Liefde, stuur deze naar het hart, een ziek lichaamsdeel van jezelf of van een geliefd persoon of dier. Herhaal deze verbeelding vaak. Door dit gelijktijdig met een groep te doen, kan het effect aanmerkelijk versterkt worden. Effecten zijn bijvoorbeeld snellere wondgenezing, vermindering van pijn, sneller herstel.

*Tot slot:*

Pascale benadrukt om genoemde technieken te gebruiken *náást* reguliere behandeling. De ontspanning stimuleert namelijk het effect van deze behandeling. De operatie duurt korter, men ervaart minder pijn, er is minder medicatie nodig (bij stress is 4x meer medicatie nodig!), men kan beter met ziekte omgaan.

NB: vergelijk dit alles met het nocebo-effect van het lezen van een bijsluiting, met de negatieve invloed van artsen die volgens strakke protocollen

werken en geen verschil maken tussen behandeling van mannen en vrouwen. Vergeet niet dat in ons lichaam 23.000 genen invloed hebben op gezondheidsbevordering, dan wel ziektebevordering. Genen kunnen worden aangezet of uitgezet. De epigenetica vond dat omgevingsfactoren mede bepalen welke genen worden geactiveerd en waarom. Conclusie: mindset en leefstijl beïnvloeden deze activering. Het is Pascales missie om ons te helpen onze mindset en leefstijl positief te ontwikkelen.

## VRAGEN

- *Contact met de huisarts.*

Helaas is er in de opleiding nog weinig tot zeer weinig aandacht voor voeding, mindset en leefstijl. Hoopgevend daarentegen is dat sommige huisartsen het lezen van Pascales boek zelfs voorschrijven. Bij steeds meer (jonge) huisartsen is er een combinatie mogelijk van wetenschap en ervaringsverhalen.

- *Wat te doen bij slechthorendheid?*

Negatieve overtuigingen doen veel kwaad: 'het zit in de familie', 'het hoort bij het ouder worden'. Herhaal liever helende affirmaties en visualisaties.

- *Hoe om te gaan met stress momenten, bijvoorbeeld nare dromen waar ik wakker van word?*

Dit kan duiden op iets dat zich heeft vastgezet in het onbewuste. Probeer via meditatie het onbewuste te bereiken. Vraag in stilte 'wat vertelt deze droom mij?' Of vraag hulp bij een erkende droomtherapeut of hypnotherapeut (hypnose is een vorm van geleide visualisatie).

- *Hoe kan ik kinderen helpen?*

Baby's en kinderen nemen de overtuigingen van ouders over, bekend is het 'placebo-effect by proxy'. Wat opvoeders helpt is een open, liefdevolle opstelling naar het kind toe, waarbij hun eigen gevoelens en gedachten ruimte krijgen.

- *Is voor een dierbare visualiseren mogelijk?*

Ja, liefst samen met andere dierbaren, met of zonder fysieke aanwezigheid van deze dierbare. Als de groep dezelfde helende intentie stuurt naar de ontvanger die zich openstelt, kan deze een krachtige heling tot stand brengen. Immers 'alles wat je aandacht geeft, maak je sterk'. En vooral als de ontvanger in het resultaat gelooft, zou ik het zeker proberen.

Boek van Pascale Bruinen: 'Zelfherstel van binnenuit'

Website: [www.academievoorzelfherstel.nl](http://www.academievoorzelfherstel.nl)

Leestips ter verdieping: Joe Dispenza, Bruce Lipton.

*Elsje*

## Parel

*Het zenuwstelsel vormt de sleutel  
tot het ongelooflijke potentieel van het lichaam  
om zichzelf te genezen.*

*Hippocrates*

## Energetisch inpakken van schadelijke apparatuur

*Verslag van de lezing/workshop door Frank Silvis op woensdag 11 mei 2022 in zalencentrum Hingstman te Zeijen.*

Frank Silvis vertelt in deze lezing enthousiast over een makkelijk toe te passen methode om o.a. schadelijke energie van een mobiel te neutraliseren. Het gaat hier om elektromagnetische straling. Het is de intentie dat deze straling geen effect meer heeft op mens, dier en plant. De vele voorbeelden maken dat we meteen zin krijgen om aan de slag te gaan. Dit doen wij dan ook gezamenlijk. Daarnaast bespreekt Frank verdere toepassingen van dit 'inpakken van energie' en beantwoordt hij op een energieke manier de vele vragen uit de zaal. Zoals de opmerking dat je eigen lichaam een prachtig instrument is om de straling waar te nemen en dat je daar geen ingewikkelde apparaten voor nodig hebt. Franks werkwijze om straling te meten is via de pendel, een biometer en een wichelroede met gebruik van waardekaarten die Boviswaarden aangeven. Bovis is een maateenheid voor levensenergie en vitaliteit. De heer Bovis deed zijn meting rond 1930; die gaf een minimale waarde van rond 8000 Bovis aan een persoon. Tegenwoordig met het gestegen bewustzijn is de Boviswaarde van mensen vele malen hoger.

### *Introductie*

Hoe is Frank zo geïnteresseerd geraakt bij dit energetisch werk? Op zijn website is er meer over te lezen. Hier volgt een verkorte weergave.

Na zijn studie van civieltechnisch ingenieur werkte hij in technische banen op het gebied van grond en water en werd uiteindelijk regiodirecteur bij waterleidingsbedrijf Vitens in Friesland en daarna in Overijssel. Naar aanleiding van een artikel 'Het wezen van water' in het bedrijfstijdschrift H2O kwam hij in contact met de schrijvers Hans van Sluis en Maarten Gast. Hij stond met zijn oren te klapperen toen ze hem informeerden over vitaliteit van water. Want 25 jaar werkzaam in water en dan nog nooit gehoord hebben over Boviswaarde? Hoe kan je de vitaliteit aantonen? Die mannen toonden allerlei beeldvormende technieken, zoals o.a. die van Emoto, inmiddels bij iedereen wel bekend met zijn prachtige ijskristallen van water gemaakt.

Water is gevoelig voor positieve energie, muziek of goede intenties en gedachten, maar ook voor negatieve intenties. En zo ging de bal aan het rollen. Via via kwam hij in aanraking met de 'Stichting Waterdrager van het Leven' waar ecotherapeut

Robert de Haan een lezing hield. Zijn drinkwater thuis had een vitaliteit van zoveel duizend Bovis. Hoe kon hij dat meten? Robert legde uit hoe dat gaat. Boven een kaart met schaalverdeling houd je een pendel in je ene hand en houd je de andere hand boven een kopje water. Dan geef je de pendel een ronddraaiende beweging en je stelt hardop de vraag: "Wat is de Boviswaarde van het water onder mijn hand?" Als de waarde op de schaalverdeling voorkomt, treedt er resonantie op, de draaiende beweging gaat over in een slingerbeweging en wijst zo een waarde op de schaalverdeling aan.

Verwonderd thuisgekomen ging Frank zich verdiepen in een boekje over pendelen. Omdat hij al via yogameditatie veel wist over een juiste basishouding die hiervoor nodig is, kon hij binnen de kortste keer van alles uitpendelen, zoals zijn eigen drinkwater. Het verschil zonder of met Martin-Wirbler wervelaar aan zijn keukenkraan bleek +7.000 Bovis te zijn. Zo ontdekte hij dat je via je eigen lichaam kon meten. Daarna pendelde hij alles wat los en vast zat, ook op de zaak. Een mooie anekdote is de test om de Boviswaarde van waterpompstations in Overijssel te meten zonder een beschikbaar monster. Dus moest hij zich energetisch afstemmen op elk van de pompstations en reinwater-reservoirs. De meting bleek heel consistent te zijn. Bij pompstation Diepenveen pendelde hij eerst geen waarde, toen vroeg hij, via de pendel, hoe het een uur daarvoor was en kreeg hij wel een waarde. Bij navraag bij het bedrijfsvoeringcentrum bleek dat daar die ochtend een storing was. Bij een ander pompstation kreeg hij tot drie keer toe geen resultaat, omdat – bij nadere informatie – dit al twee jaar buiten werking bleek te zijn. Na anderhalf jaar besloot Frank, na een reorganisatie op het werk, zich thuis op zijn nieuwe vakgebied te gaan storten. Hij volgde een wichelroede-training bij Erik Kastelein om alle energie te voelen die in het veld en rondom huizen aanwezig is en ook elektromagnetische belasting te meten. Erik heeft zijn eigen meetmethode om in huizen te meten met behulp van een Lecher-antenne. Op plekken waar geconcentreerd de elektromagnetische straling binnenkomt, plaatste hij een buis gevuld met water, luvos en alcohol geïnformeerd met Ley-energie. Daarmee kon hij de elektromagnetische

belasting geheel neutraliseren. Dit vroeg echter iedere week om een schoonmaakbeurt – buisjes 20 minuten afspoelen onder zacht stromend water. Veel werk, maar het werkte wél en goed.

Een paar jaar later leerde Frank Vera Koenen kennen, die allerlei lichtwerktechnieken deed. Zij kon zijn vraag beantwoorden: “Wat te doen als hij meer met water wilde werken?”. Hij hoefde echt niet als Victor Schauburger bij een beekje te gaan zitten en te mediteren. Frank had namelijk zijn eigen nimf in de tuin die hij kon raadplegen. Na enige terughoudendheid (eerst als ingenieur pendelen en nu met nimfen contact zoeken) kreeg hij via Lydia van Oort, een spiritueel tekenares in Drijber (Drenthe) een prachtige tekening van de nimf. Een soort Maria in water. Het bergkristal dat zij in de hand hield, bleek precies hetzelfde als het kristal die bij Frank thuis op de plank lag. Nu kon hij op de door Vera gecreëerde vortex in de tuin met de nimf communiceren. Hij noemde haar Beatrice. Ze liet hem beelden zien van geometrische figuren die hij kon programmeren, zodanig dat ze een doel hadden. En zo zijn de stickers ontstaan om water te vitaliseren, om WIFI en elektromagnetische belasting te neutraliseren. Bij het uittesten bleken de stickers net zo goed te werken als de buisjes van Erik. En dus gemakkelijker, want ze hoefden niet geschoond te worden. Zes jaar geleden volgde Frank een training bij Huub Koning, die specifiek ging over de energie van de fotonengordel. Vanavond maken wij kennis met de techniek om elektromagnetische belasting te neutraliseren.

#### *Energie van Alcyone en de inpakmethode*

Alcyone is de grootste ster van de Pleiaden op 400 lichtjaren hiervandaan, maar wij zijn er in de reis die we gaan maken binnen 20 seconden.

Eigenlijk kun je Alcyone zien als de vader/moeder/god van onze zon en zonnestelsel. Hij/Zij is subtiel een niveau hoger en daarmee fijner en subtieler in trilling.

De methode houdt in dat je verbinding maakt met de energie van Alcyone. Met deze energie kun je je mobiel energetisch inpakken. Je kunt ook andere stralingsbronnen inpakken, zoals de router, de zendmast op de hoek, hoogspanningsleidingen, de inductiekookplaat, de meterkast en de slimme meter. Er zijn nog veel meer toepassingen.

In de tuin achter Hingstman begeleidt Frank ons in twee energetische schoonmaakoefeningen. We doen de ogen dicht, ademen goed. En daarna vraagt Frank ons om te aarden, om een lichtkolom vanuit de Grote Centrale zon door onze zon heen om ons heen te zetten met een diameter van 3 meter. Dit gaat door de grond naar het hart van Moeder Aarde. Dan visualiseren wij dat violette vlammetjes van Saint Germain uit de grond komen en rechtsom de energie schoonmaken van ons fysieke, emotionele, mentale en spirituele lichaam en alle 8 lichtlichamen. Deze energie nemen wij

tussen onze handen en ‘wassen’ zo de aura schoon. Beide oefeningen doen we driemaal.

Vervolgens gaan wij razendsnel naar Alcyone toe om daar de energie te voelen. Voor ieder is dit anders. Sommigen ervaren zachte golvende energie, kracht, wijsheid, bewustzijn, vrede. Deze energie neemt ieder mee naar de aarde bijvoorbeeld via een stortkoker, rugzakje of een zelfbedachte constructie. We komen weer aan op de aarde op de plek van vertrek.

De schoonmaakoefeningen zijn een eenmalige gebeurtenis om zuiver in contact te komen met de energie van Alcyone. Het eerste bezoek aan Alcyone moet begeleid worden door iemand die er eerder energetisch zelf is geweest. Eenmaal op Alcyone geweest, kun je meteen beginnen met de vervolgstap van energetisch inpakken, zonder de schoonmaak oefeningen opnieuw te doen.

En nu pakken wij onze elektromagnetische apparaat (mobiel) in met een dun laagje Alcyone-energie. De mobiel staat op actief. Geluid aan hoeft niet per se. De handen bewegen rondom het apparaat. Het inpakken doen we met onze eigen schepingskracht/intentie, dan wordt de grofstoffelijke straling opgewaardeerd zodra deze door het doors ons aangebrachte energielaaagje van Alcyone heengaat. Je kunt de intentie geven dat de bescherming voor een bepaalde tijd is. Of met jezelf afspreken dat dit voor de levensduur van het apparaat zal zijn. Doe het zo efficiënt mogelijk. Jouw intentie bepaalt wat er zal gebeuren, of 1 keer inpakken genoeg is, of dat 2, 3 of meer maal inpakken nodig is. Soms draait Frank de mobiel een kwartslag en doet het nogmaals.

De hele methode is op een papier gezet, dat na afloop uitgereikt wordt. Hier staat ook nog extra informatie op, zoals wat Christina von Dreien zegt over 5G, over opgestegen meesters en anderen.

#### *Resultaat van het inpakken testen*

“Meten is weten, als je weet, wat je meet. En dat weet ik” zegt de ingenieur in Frank. Dus mooi om bij de vrijwilligers te testen wat de methode teweeg brengt als ze hun mobiel nog niet en al wel hebben ingepakt.

Sommige mobiels hebben al een beschermsticker. De gemeten Boviswaarde van deze mobiel ligt dan op circa +200.000 tot +400.000 Bovis, dus werkt de sticker.

Een normaal mobieltje zonder sticker meet gemiddeld -55.000 en -110.000 Bovis.

#### *De test gaat als volgt*

1. De eigen vitaliteit testen via de spiertestmethode van de rechter arm zonder mobiel (rechterarm op schouderhoogte omhoog houden, de ander drukt arm naar beneden). Deze arm blijft meestal krachtig.
2. Frank pendelt de Boviswaarde van de mobiel.
3. Nog niet ingepakte mobiel tegen het 3e chakra houden (op je 3e chakra ben je het meest gevoelig

voor elektromagnetische belasting). De rechterarm wordt weer getest. Het blijkt dat de rechterarm nu met mobiel tegen 3e chakra veel minder krachtig is. Dat is ook bij stickers zo.

4. Dan volgt de herhaling van 1, 2 en 3 met ingepakte mobiel: De armtest is in alle gevallen krachtig. De metingsuitslag met ingepakte mobiel vertoont sterke pluswaarden, zoals gemeten bij 2 personen: +850.000 en +1 miljoen Bovis.

Een niet ingepakte mobiel verzwakt, omdat deze een lage trilling geeft en dus stoorzender wordt, vooral dus bij het 3e chakra.

Frank denkt niet dat een ingepakt mobiel de persoonlijke Boviswaarde kan doen overstijgen.

#### *Verwijderen van de inpak-energie*

Weghalen kan heel gemakkelijk door in gedachten met je intentie de verbindende Alcyone-energie weer weg te denken.

#### VRAGEN

##### *Gaat de kracht ook in jou als persoon zitten na inpakken?*

Gegarandeerd heeft je lichaam er wel veel minder last van. Het is echter geen aanbeveling om na inpakken je mobiel in je borstzak te doen bij je hart. Frank kent een jongeman die de Alcyone energie direct gekoppeld heeft aan zijn 7e chakra. Hij zat permanent in de Alcyone-energie. Zijn mobiel had ook een zeer hoge Boviswaarde na het inpakken.

##### *Kun je er eetallergieën mee oplossen?*

Frank heeft dit niet uitgetest. Hij kent een man die zichzelf geheel permanent verbond met Alcyone-energie, waardoor hij minder eten nodig had en toch veel energie bezat.

Opmerking: er zijn veel energieën en je kunt van alles bedenken wat je zou kunnen doen.

##### *Creëert Albron-energie betere bescherming dan Alcyone-energie?*

Ja, achter Alcyone zijn er nog een paar niveaus. Je kunt gaan tot de Albron. De meettesten geven dan nog hogere waarden dan met Alcyone-energie.

De vraagsteller kreeg last van bloedklontering nadat ze een nieuwe mobiel had. De Polarizer Plate (te koop bij Meditech) verhielp dit goed. Meetresultaat nu: mobiel met sticker +350.000 Bovis. Na haar inpakken is de meting +2,1 miljoen!

##### *Gaat het verbinding maken met de Albron gelijk aan de Alcyone methode?*

Ja, mits je al een keer bij de Albron bent geweest. Vraag iemand die er al wél is geweest. Dan werkt het resonantieprincipe.

##### *Je mobiel op afstand inpakken. Kan dat?*

Ja dat kan, mits je eigen mind dit gelooft. Frank kan op afstand de mobiel laten inpakken door het sturen van een foto en locatie van de mobiel met adresgegevens. Dat kunnen jullie nu ook. Voor mensen die dat niet geloven, is er altijd nog een

mogelijkheid om stickers te gebruiken die je online bij hem kan bestellen.

##### *Is testen mogelijk als je mobiel in gedachten in de hand wordt gehouden?*

Al met al is de conclusie dat met werkelijke apparatuur bij de hand, het inpakken beter werkt.

##### *Kun je meerdere toestellen tegelijk inpakken, bijvoorbeeld het hele huis?*

Als Frank bij mensen energetische huiszuivering doet, dan pakt hij alle apparaten apart in. Ook dak en wanden. Alles waar een stekker aan zit en toch niet aan staat, heeft invloed in een straal van een meter erom heen. Hij pakt ook de hele wand met de energie van Alcyone-energie in als burens storende apparaten tegen de tussenmuur hebben. Negatieve elektromagnetische straling komt via die muur je huis niet meer in. Soms is inpakken van een zendmast in de buurt van het huis nodig. Inpakken van het hele huis heeft gevolgen voor de mensen die erin leven. Ze moeten echter zelf kunnen bepalen welke energie ze wensen te ontvangen.

##### *Over de slimme meter en interne WIFI impulsen.*

Sommigen weten dat de meter 'aan' blijft staan. De impulsen zijn oppiepbaar voor controle e.d. Vergeving door een analoge meter kan, maar kost ca € 250,-. De impulsen gaan ook naar de burens.

Frank merkt deze impulsen niet, ook niet met de wichelroede. Zijn eigen meter is eerst ingepakt en uit voorzorg daarna omwikkeld met dubbelzijdig aluminiumfolie en hij heeft er een aantal grote Shungitstenen van Apollanja uit Bolsward bij liggen. Shungit is nog beter in het opnemen van elektromagnetische straling dan de Toermalijn. Frank is ervan overtuigd dat het werkt, hij voelt het en hij meet het.

Welke stralingstechnieken al toegepast worden en bestaan, wordt niet altijd aan onze bevolking meegedeeld.

##### *Kun je last hebben van een elektrische- of hybride auto?*

Frank heeft dit wel zo gevoeld. Het beste is de auto eerst te aarden. Pak daarna alle delen afzonderlijk in: motorkap, dashboard binnenkant, deuren, onder stoelen, etc.

##### *Kun je iets vertellen over de Boviswaardekaarten bij het pendelen?*

Frank heeft 2 halve cirkels met getallen erop waar hij alles mee meet. Pendelen is een mentale zaak. Hij benoemt hardop op welke schaalgrootte hij meet. (bijv. 0-60.000, etc.). Via zijn hand is er resonantie met het apparaat/product onder zijn handen en komt de waarde hiervan op de schaal voor, dan gaat de pendel daar naar toe. Komt het op de eerste schaal niet voor, dan pakt hij de tweede schaal, bijv. 60.000-120.000. Je kunt heel eenvoudig spelen met de plaats van de komma, als je de begin-eindwaarde van de schaal maar hardop noemt



tijdens het meten.

Frank geeft pendelcursussen in het voorjaar op 4 zondagen van 10.00 tot 14.30 uur in Steenwijkerveld. Belangrijk is het afstemproces, zodat je tot in het allerhoogste 'getuned' bent om een meting uit te voeren zodat er geen ruis op de lijn is.

*Vraagsteller vraagt zich vanavond af of we geleid worden door de angst of door liefde. Hij heeft het niet zo op met de stickertjes, ed. Waar blijft het vertrouwen in de Bron, de liefde?*

Frank zegt dat veel mensen gevoelig zijn voor straling. Hij werkt niet vanuit angst, maar weet dat er bronnen zijn zoals Alcyone, die barsten van de liefde. In angst zijn, verzwakt je immuunsysteem en dat maakt je vatbaar voor ziekte. De hier gebruikte techniek is een hulpmiddel van liefde. Je kunt deze gebruiken of niet. De keuze is aan jou.

*Hoe vind je een plek als je onder invloed staat van straling?*

Het is naar als mensen onder invloed van heftige elektromagnetische straling staan en moeten verhuizen of als mensen het daglicht moeten mijden. Frank is lid van de Vereniging CPLD. Sommigen mensen hebben last van licht en straling en weten soms niet meer hoe ermee om te gaan.

Angst? Hij houdt het erop dat sommige mensen gewoon erg gevoelig zijn. Hij kent ook mensen die dat helemaal niet zijn. Overigens vergroot angst wel de gevoeligheid.

*Iemand in de zaal merkt op dat de mindset heel belangrijk is en refereert aan het boek van Joe Dispenza "Jij bent de placebo".*

Frank reageert: "Alles wat jij wilt, gebeurt. Je moet niet aan zaken denken die je niet wilt, anders trek je ze aan. De medische wereld werkt met angst, net als onze regering die dit jaren op grote schaal deed en doet. Dat verzwakt je."

*Wat doe je met een inductiekookplaat, een magnetron en een airfryer?*

De inductiekookplaat pak je per zone 3x in. Na meting bleek het eten vitaler dan toen het in de pan ging. Een magnetron is nog iets heftiger.

Frank meet ook parameters 'negatieve informatie in het water' en 'elektromagnetische belasting'. De maximale (ongunstige) waarde 10 van beide parameters wordt bereikt in de magnetron.

Bij inductiekoken is de elektromagnetische belasting 9,5 en negatieve informatie 5,6. Dus iets minder erg. Aan de airfryer heeft Frank nog geen metingen gedaan.

Iemand merkt op dat Hans Hesselink bij Innerlijk Besef een lezing gaf over Kirlian-fotografie. Hij onderzocht daarmee voedsel dat uit de magnetron kwam. en vergeleek dat met onbewerkte voedsel. Onbewerkt voedsel had de meeste uitstraling, gekookt voedsel wat minder en voedsel uit de magnetron had geen uitstraling. Dat was het hartstikke dood. Dat meet Frank ook. Volgens hem is voedsel vanaf de inductieplaat meer vulling dan voeding. Gelukkig hebben we nu een methode geleerd,

waarmee we het voedsel vitaler van de inductieplaat kunnen afhalen, dan dat we het er op zetten. In Rusland is er sinds 1976 een verbod op het gebruik van de magnetronovens, want dat is slecht voor de vitaliteit van mensen. Met de Perestrojka het verbod op de magnetron helaas opgeheven.

*Biodynamisch en biologisch voedsel.*

Frank testte in 2021 voor het Netwerk Vitale Landbouw 6 verschillende groenten en vergeleek deze met supermarktvoedsel. De *biodynamische* groenten hadden een gemiddelde Boviswaarde van 38.340. Dezelfde zes biologische groenten een gemiddelde van 25.360 Bovis en de zes zelfde supermarktgroenten een gemiddelde van +7500 Bovis. Dus biodynamisch bleek toch vitaler dan biologisch. Als je het proeft, merk je nog meer verschillen.

*Kun je voedsel opwaarderen?*

Ja. Bidden voor het eten is ontegenwoordig goed. Het wordt er schoner van en veel vitaler. Je kunt ook een mooie affirmatie uitspreken over het eten of je kosmische kracht gebruiken via je handen. Frank gebruikt vaak een affirmatie van Saint Germain hiervoor: "IK BEN de Tegenwoordigheid die dit eten oplaadt met leven gevende kracht. Ik neem dit volledig in mij op. Het hernieuwt mijn lichaam en zorgt voor volmaakte gezondheid en een eeuwige jeugd." Hij verbindt zich met de Bron, het begin van het leven. Als je maar de hoogste kracht door je lichaam laat gaan.

*Hoe is het met keramisch koken?*

Dit geeft betere Boviswaarden dan bij inductiekoken. Inpakken kan hierbij ook.

*Kun je een transformatiehuisje inpakken?*

Frank vertelt dat deze vaak enige tientallen meters uitstralen. Pak zo'n huisje 6 keer per kant achter elkaar in, aan elke kant: onder-, boven-, zijkant. Waarom 6 keer? Dat is een ingeving, een kwestie van mindset. Een ander die denkt dat zij het in 1 keer kan, kan dit waarschijnlijk ook in 1 keer.

*Kun je een zendmast inpakken via een Tower Buster?*

Dat kan. De kwaliteit hangt af van degene die de buster gemaakt heeft. Je kunt ook met Alcyone-energie inpakken. Op enige afstand alle onderdelen van het zenddeel inpakken, maar ook het elektrodeel erachter. Doe dan meteen ook het elektriciteitshuisje op de grond.

*Over 5G*

Bij 5G hebben wordt op dit moment alleen nog gewerkt met 700 MHz. We hadden al 900 en 1800 MHz. Het is toch wat intenser. Het wordt vervelender bij 3,5 Gigahertz en de geplande 16 Gigahertz. Er is nog weinig onderzoek gedaan, maar de verwachting is dat het meer effect op de huid zal geven.

*Kun je jezelf inpakken tegen straling als je op straat bent?*

Ja dat kan ... voor zolang het duurt. De man waarvan ik het geleerd heb, was daar permanent in en genoot ervan. Ga er toch wat voorzichtig mee om.

*Wat is de gemiddelde Boviswaarde voor levend water en kraanwater?*

Het is een wat ingewikkeld verhaal. Toen Frank net begon, mat hij ook heilige watertjes en die waarden lagen meestal tussen de +19.000 en +21.000 Bovis. Hij mat ook het water uit de Bosnische piramide van Visoko, deze was tussen +34.000 en +45.000 Bovis.

Als hij een vitaliser op zijn werking wil controleren, geeft Spirit aan dat dit eigenlijk een minimale Boviswaarde van +20.000 moet hebben. Elke vitaliser regelt dat ook. Soms komt dit gemakkelijk boven de +20.000 Bovis uit. Kraanwater is na 2 upgrades in 10 jaar nu tussen de +15.000 en +20.000 Bovis in. Dit kan wat hoger.

Frank kijkt ook naar de 'negatieve informatie en elektromagnetische belasting' die in het water zit. Het is nu tussen de 3 á 4. Spirit zou beneden 1 wensen. Een aantal vitalisers krijgt dat voor elkaar. De meeste niet.

De vitaliser sluit je overigens aan op de hoofdkraan. Die zit meestal achter de watermeter. De meeste vitalisers nemen in capaciteit af na 10 tot 15 jaar. Vitalisers verbonden aan de Bron blijven permanent hun werk doen. Dit geldt ook voor zijn sticker. Met Alcyone-energie kun je je waterleiding ook inpakken. Dit bevordert de vitaliteit. Je kunt een glas water met je handen magnetiseren of spreek een affirmatie uit.

*Is er bescherming van anderen door jouw ingepakte mobiel?*

De mobiel is beschermd in alle richtingen. Dit geldt ook voor andere mensen.

*Helpt deze methode tegen Corona-vaccinatie?*

Het afgelopen half jaar waren er heel mooie sterren en constellaties waarbij heel hoge kosmische energie naar de aarde kwam. Die energie ving Frank op in flessen hoog vitaal water. Hij noemt dit nu 'vrijheidswater'. Ritueel is om elke ochtend informatie van dat water te sturen naar alle waterdamp in de wereld, zodanig dat virussen niet meer overdraagbaar zijn door de lucht. Hij maakt daarbij geen gebruik van Alcyone-energie, maar wel alle positieve kosmische energie die naar de aarde komt. Zo hebben we allemaal een bepaalde kwaliteit waarmee we het geheel kunnen dienen. We dienen ons weer te gaan herinneren dat wij medescheppers zijn.

*Kun je nanodeeltjes inpakken met Alcyone-energie bij een ander?*

Mits je toestemming daarvoor hebt, is dat mogelijk.

Ter afsluiting: maken we een beschermdeken rond de aarde.

In de geleide oefening neemt Frank ons mee vanaf de Greenwichmeridiaan richting het oosten, vanaf het noordelijk en zuidelijk halfrond de aarde rond tot het beginpunt. Op 1200 m hoogte boven de aarde leggen wij een Alcyone beschermingsvlies, zodat alles wat boven die 1200 m vliegt en zweeft en elektromagnetische belasting naar de aarde stuurt, door het vlies opgewaardeerd wordt.

De website van Frank: [www.vortexvitalis.nl](http://www.vortexvitalis.nl)

Irene

## Ons programma

Avondlezingen: **Woensdag 19:30 – 22.00 uur.**

In **Zalencentrum Hingstman**, Hoofdstraat 18, **Zeijen**.

Datum	Spreker	Thema
7 september	Médard van Leeuwe	De Kracht van Liefde
5 oktober	Fred Teunissen	Verbinding, verstillings en verzet.
2 november	Marja de Vries	Samenlevingen in Balans.
7 december	Helma Broekman Lichtkind	Het boek Openbaringen in deze tijd.
Info:	tel. 0592-656610	
Website:	<a href="https://innerlijk-besef.nl">https://innerlijk-besef.nl</a>	E-mail: Via het contactformulier op de website.