



## 讓我們同行,像水一樣往同一方向流

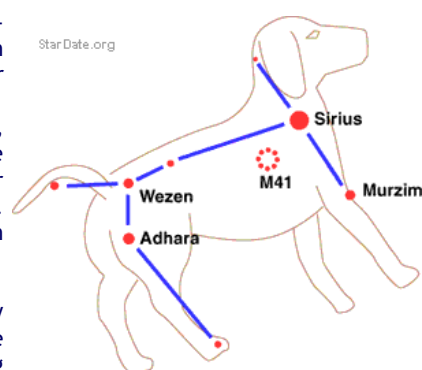
WE MUST BE THE CHANGE WE WISH TO SEE IN THE WORLD

Jouw e-mail adres zit in ons bestand . Algemeen we je graag als lezer behouden, bieden we jou bij deze een gratis elektronisch tijdschrift aan. LET OP: vanaf 1 oktober 2009 verbeedt de wet om zomaar mails te sturen. Als je geen e-mail wilt ontvangen van Asmi-ikben, klik dan op [verwijderen](#) en schrap jezelf van onze verzendlijst (of beantwoordt deze e-mail met in de onderwerpregel 'Verwijderen').

### SIRIUS

Allereerst willen wij jullie bedanken voor de vele positieve reacties op de nieuwsbrief van september. Een andere kijk op spiritualiteit heeft veel los gemaakt. Voor hen die het niet gelezen hebben kunnen [hier](#) klikken. Binnenkort volgt er een nieuw artikel op onze site dat zal gaan over de Sirius connectie. De is de helderste ster in het sterrenbeeld [Grote Hond](#). Een dikke 20 jaar geleden kwam de ster Sirius vreemd in de kranten. Een Afrikaanse stam in Mali, de Dogonstam, vertelde dat er ooit buitenaardse wezens afkomstig van Sirius waren geweest. De Dogonstam wist zelfs dat de ster Sirius niet één ster was, maar dat er nog een hele kleine ster naast zat. Ook wist de Dogonstam te vertellen in hoeveel jaar de ster Sirius om haar as draaide. Pas in de jaren 80 bleek de Dogonstam gelijk te krijgen! De krachtigste telescopen ontdekten toen inderdaad een andere kleine ster rond Sirius. En de omlooptijd klopte ook...

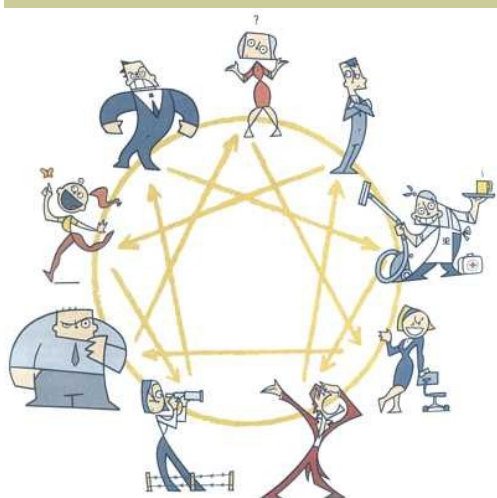
StarDate.org



De ster Sirius wordt gezien als de plaats waar de "ziel" van godin Isis is. Isis was de zus en vrouw van Osiris. Osiris zou volgens oude mythen uit de hemelen gekomen zijn en hij werd de eerste koning van Egypte. De Egyptenaren vereerde hem en wachtte elk jaar op de eerste verschijning van Sirius in de ochtendhemel. Deze gebeurtenis kondigt de eerste overstroming aan van de rivier de Nijl. Dit was een belangrijke gebeurtenis, omdat de Nijl op dat moment over een groot gebied vruchtbare afzettingen verspreidde.

### HET ENNEAGRAM

Maak alles zo eenvoudig mogelijk, maar niet eenvoudiger.  
ALBERT EINSTEIN



Onlangs had ik een gesprek met mijn broer die uitgebreid onderzoek heeft gedaan naar het Enneagram. Waar het op neer kwam is dat het geen sluitende theorie is. En daar heeft hij m.i. dan ook gelijk in. Er is een gebrek aan een gedegen wetenschappelijke achtergrond. Niet iedereen benoemt die types hetzelfde of kent er dezelfde eigenschappen aan toe. Echt harde criteria op grond waarvan je een type kon bepalen, zijn er niet. En de relatie met de naast- en tegenoverliggende types, die toch behoorlijk belangrijk is in de theorie, is ook nooit getoetst.

Hans Hoekstra, hoogleraar personeelspsychologie te Groningen en manager van de afdeling Research van het GITP, tegen het enneagrammodel oppert: 'Er is maar weinig serieus onderzoek naar het enneagram gedaan -- wat er is, komt vooral uit de VS -- en een van de grote bezwaren die je daar aantreft, is dat er niet een eenduidige theorie aan het model ten grondslag ligt. 'Dat onvermogen wordt nog eens versterkt door het feit dat onduidelijk is wat die types nu precies onderscheiden. Zijn dat basisemoties, gedragingen, karaktertrekken, cognities, verwachtingen, voorkeuren? Mensen die het enneagram mooi vinden, zijn vaak niet analytisch ingesteld, leven soms in een eigen wereldje, of willen "leuk met een groep aan het werk gaan". Er is geen klinisch psycholoog die er ook maar over denkt met het enneagram te gaan werken. Echte analytici zul je onder de enneagrammensen niet gauw aantreffen.'

Waar het enneagram vandaan komt? In veel geschriften heet het een 'eeuwenoude ervaringsleer'. Maar waar het al die eeuwen beleven is, daarover tast men goddeels in het duister. Wat wel lijkt vast te staan, is dat het enneagram voor het eerst in de westerse wereld opduikt bij George Gurdieff, een occulte Armeen die aan het begin van de twintigste eeuw een esoterische school stichtte die veel (ook financieel) ontwikkelde volgelingen trok.

Een duizenden jaren oude mystieke leer, daar hebben hele volkstammen nog steeds wel oren naar. Maar misschien heeft Gurdieff het wel allemaal verzonnen. Gurdieffs leerling Pjotr Ouspensky was degene die na de Tweede Wereldoorlog het enneagram-gedachtegoed onder de aandacht van een breder publiek bracht.

Het waren de jezuïeten die het enneagram in Esalen oppikten, het verder verspreidden -- vooral door Amerika -- en ook belangrijk bijdroegen aan de verdere ontwikkeling van het model. Wat overigens ook weer niet zo opmerkelijk is: de jezuïeten introduceerden ook het zen-boeddhisme in het Westen.

Veel van de mensen die het enneagrammodel vanuit Esalen over de wereld verspreidden, gaven aan de leer weer een geheel eigen kleur, zodat er nu een situatie is ontstaan waarin er heel wat bloedgroepen zijn van het enneagram, terwijl het ook voor zeer diverse doeleinden op zeer uiteenlopende niveaus -- van commercieel tot spiritueel -- gebruikt wordt.

Is er met het enneagram dan helemaal niet te werken? Ik zal dat zeker niet beamen en weet dat vele vrienden die er zeer erg in geloven, pijn zal berokkenen. Hans van Meteren zegt hier het volgende over: 'Het Enneagram wil een wegwijzer zijn naar het hoogste wat je wilt en kunt zijn. Het is en blijft een theorie! Een theorie die noodgedwongen beperkingen heeft, waarvan de belangrijkste is, dat hij negen typen onderscheidt, terwijl we toch met 15 miljoen mensen op dit hele kleine stukje aarde leven. Natuurlijk werkt het, ook al wordt een hele reeks verschillende elementen teruggebracht tot een aantal gemeenschappelijkheden. Dat classificeren heeft als voordeel dat typen snel kunnen worden herkend, maar het nadeel, dat details, kleine verschillen, over het hoofd worden gezien.'

Net als in een Flora een den van een spar wordt onderscheiden wordt in het Enneagram een dromer van een enthousiasteling onderscheiden. Met die Flora kun je in het bos een heel eind komen, ook al verschilt de ene den van de andere en is de ene spar de andere niet. En zo is het met het Enneagram ook.

Door je Enneagram-persoonlijkheidstype te zoeken kun je veel van jezelf te weten komen, maar er zal steeds iets individueels zijn dat niet verklaard wordt en dat is het unieke aan jou. En dat vraagt van je om door te blijven zoeken. Leuk hè?

[Lees meer op onze site over het enneagram.](#)

### NATUURGEGEESKUNDIG CENTRUM

Het Natuurgeneeskundig Centrum uit het Friese Hennaard hebben een speciale avond met Do Lemette. Deze avond is een bijzondere en spirituele belevenis. Do Lemette maakt in opdracht van overleden mensen kleine kunststukjes. Vaak zijn het gipsen beeldjes met paraffine bloemen, soms zijn het tekeningen. De vormen en kleuren zijn geïnspireerd op de signalen die hij ontvangt van de overledenen, en de kunststukjes worden altijd begeleid met een bericht van de overleden persoon aan de ontvanger van het stukje. Do weet niet vooraf wie er op een avond aanwezig zullen zijn, en hij is al weken van te voren bezig met het maken van de paraffine stukjes en het noteren van de berichten.

Vaak is er voor de helft van de aanwezigen een stukje en een boodschap van gene zijde. Maar ook voor de andere aanwezigen kan dit een avond zijn met waardevolle boodschappen, al zijn die dan niet persoonlijk.

Datum: woensdag 14 oktober 2009

Tijd: Graag tussen 19:00 en 19:30 uur aanwezig zijn. Do Lemette zal rond 19:30 uur beginnen en rond 22:00 uur eindigen.

Kosten: € 12. Meer informatie bij [info@natuurgeneeskundigcentrum.nl](mailto:info@natuurgeneeskundigcentrum.nl)

### BIG PHARMA EN DE MEXICAANSE BEERPUT

**Zapuder** schrijft: "Dit virus was de oorzaak van een pandemie in 1918 en 1919 die resulteerde in meer dan een half miljoen doden in de VS, alsook 20 miljoen doden wereldwijd," beweert de [Amerikaanse president Ford in 1976](#) over het bij vijf zieke recruten vastgestelde varkensgriepvirus. Eén van hen was overleden na een mars waaraan hij ondanks ziekte deel moest nemen. De andere vier herstelden volledig, maar toch werd het hele land opgeroepen zich in te laten enten. President Ford kon echter onmogelijk weten dat het varkensgriepvirus de oorzaak was van de zogenaamde Spaanse griep, [want pas in 2005 leverde onderzoek](#) naar de aard van dat virus voor het eerst iets op. De onderzoekers vermelden dat het virus uit 1918 "genetische mutaties deelt met het vogelgriepvirus dat nu in Azië circuleert," en dat "hun werk de dreiging onderstreept die de huidige variant vormt voor mensen wereldwijd." En van het Mexicaanse griepvirus wordt nu [beweerd](#) dat het van "hetzelfde subtype" is als het Spaanse griepvirus, alhoewel "het niet zo dodelijk is, omdat de genen ontbreken die de pandemische variant van 1918 zo dodelijk maakten." Maar was een virus wel de oorzaak van de Spaanse griep?

De Mexicaanse griep blijkt maar een "gewoon griepje" te zijn, maar toch vindt Prof. dr. Roel Coutinho, sector-directeur bij het RIVM, dat hij zijn "tevoren afgesproken rol" van "transparantie en eerlijkheid," met verve gespeeld heeft. Vooralsnog wordt inenting [alleen aangeboden](#) aan "gezondheidskundig kwetsbare groepen" en de "gezondheids werkers die met hen in contact komen." Als in september het virus en alle [deskundige paniekzaaiers](#) weer terug zijn van vakantie, is echter "niet uit te sluiten dat [hun] bijeenkomst tot aanvullende aanbevelingen tot vaccinatie zal leiden."

In Frankrijk heeft een verzekeringsbedrijf zijn werknemers [verboden om nog langer stropdassen op het werk te dragen](#), en Amerika heeft in navolging van [Bert de duik-en-bedek-schildpad](#), nu ook [H1N1-Elmo](#) om kinderen de stuipen op het lijf te jagen. Sinds Roel Coutinho echter heeft moeten toegeven dat de Mexicaanse griep "[maar een gewoon griepje](#)" is, is de nieuwe influenza vrijwel uit het nieuws verdwenen.

"Ik zit in de positie dat ik transparant en eerlijk moet zijn," beklagde Coutinho zich: "Die rol hebben we van tevoren afgesproken." Hij bedoelde wellicht dat [als de WHO stelt](#) dat het "aantal gevallen van Mexicaanse griep niet meer [is] bij te houden," hij gedwongen is te verklaren dat in Nederland "[bijhouden ondoenlijk is](#)" - ook al staat de teller nog maar op duizend. Ab Osterhaus daarentegen, is geen ambtenaar, en kan zijn rol dus naar believen invullen.

Graag verwijzen we u naar een [uitgebreid artikel op onze site](#) dat via Mies is binnen gekomen. Dr. Ghislaine Lanctôt uit Canada, kortweg dr. Ghis, is een luis in de pels van de medische gevestigde orde. Een vrouwelijke arts die 25 jaar lang gepassioneerd haar vak heeft uitgeoefend met veel liefde voor haar patiënten. Gaandeweg ontdekte zij vele misstanden, waardoor ze haar vertrouwen in het huidige medische systeem heeft verloren. Haar boek *The Medical Mafia: how to get out of it alive and take back our health & wealth* is een alarmerende aanklacht tegen de huidige gezondheidszorg, die volgens haar ziekmakend en ethisch failliet is.

### PURE GROENTE- EN FRUITSAPPEN VERHOGEN WEERSTAND

Het is een veel gestelde vraag: zijn vruchtensappen even gezond als een stuk fruit? Vruchtensap bevat nog de meeste voedingsstoffen die ook in fruit zitten, maar niet allemaal. Het bevat water, suikers, vitamines, mineralen, heel wat bioactieve stoffen. Voedingsvezels zitten er daarentegen nauwelijks nog in. Ook zijn er interessante bioactieve stoffen verloren gegaan omdat ze in de schil of in pitjes zitten. Maar wat vooral verandert is de manier waarop men het fruit opneemt. Recente gegevens laten verstaan dat in vloeibare vorm opgenomen energie vlugger leidt tot overconsumptie dan energie in vaste vorm. Bijten in fruit, erop kauwen, er de tijd voor nemen... dat alles bezorgt gewaarwordingen die anders zijn dan bij een vloeistof, meer bepaald wat de signalen betreft die tot verzadiging leiden (= het gevoel geen honger meer te hebben).

Een Britse studie waarin de resultaten van 11 onderzoeken op een rij werden gezet, wijst echter uit dat de sappen qua gezondheidsbevorderende eigenschappen niet zoveel onderdoen voor verse producten. Het effect van groenten en fruit in het voorkomen van kanker en hart- en vaatziekten heeft vooral te maken met antioxidanten en minder met de concentratie aan voedingsvezels.

In het wetenschappelijk tijdschrift *International Journal of Food Sciences and Nutrition* stellen de Britten dat de conclusie niet gerechtvaardigd is dat groente- en vruchtensappen minder waardevol zijn in het reduceren van het risico voor chronische ziekten dan verse groenten en fruit.

Dus: Blijf gezond, door groenten en fruit te eten dat goed is voor jou. Sommige plantensoorten hebben gezondheidsbevorderende eigenschappen. Uit onderzoek is gebleken dat sommige fruitsoorten gezonder zijn. Niet alle vruchtensapjes zijn even gezond. Blijf fit en gezond door regelmatig fruit als snoep te gebruiken. Volgens sommigen zouden de rode fruitsoorten ook nuttig zijn om gezond te blijven.

Probeer gezonder te leven door meer aandacht te schenken aan uw lichaam en door te zorgen voor een gezonde leefomgeving. Een regelmatige lichaamsbeweging in uw tuin zorgt voor minder lichamelijke problemen. Geef de voorkeur aan fruit en groenten uit de eigen tuin of uit de eigen streek. Ecologische voetafdruk: sommige groenten- en fruitsoorten hebben een zeer grote afstand afgelegd vooraleer op uw bord te belanden en ondermeer hierdoor zouden de voedselprijzen opvallend blijven stijgen. Het loont de moeite om zelf ook wat fruit te kweken.

Drankjes op basis van fruit zijn deze dagen de groeimarkt in de gezonde voeding. Met een jaaromzet van 265 miljoen euro zijn de sappen de lievelingetjes geworden van de Belgen, zegt Jean Kremer, secretaris-generaal van Fabrikanten, Bottelaars en Invoerders van Vruchtensappen en Nectars (AJUNEC). De Belg consumeert tegenwoordig jaarlijks gemiddeld zo'n 30,9 liter vruchtensap, liefst 20 liter meer dan 15 jaar geleden. Oorzaak: de drankjes worden steeds meer gepromoot als antioxidanten-, mineralen- en vitaminesbomben. En met reden, zo blijkt uit de studie van de Schotse universiteit die onlangs werd gepubliceerd in het vakblad *Journal of Agriculture and Food Chemistry*.

Elke fruitsoort en vruchtensapje heeft andere gezondheidsvoordelen: Uit de studie blijkt nog dat het regelmatig drinken van allerlei vruchtensappen ook de ontwikkeling van Alzheimer, kanker en hoge cholesterol beperkt. Elk sapje heeft andere gezondheidsvoordelen, aldus Alan Crozier, professor Biochemie aan de Universiteit van Glasgow, in het Britse dagblad *The Times*.



### ANDERE TEMPEL



Omdat onze tempel, waar vriend Jan en ik voor inspiratie en meditatie komen, voor renovatie enige maanden dicht is, zijn we terecht gekomen in een wel heel mooie kapel in een verzorgingstehuis. Ooit zag ik deze kapel in een aflevering van "Kuiieren", hier rijkdom Sterk over de Vismarkt in Bergen op Zoom. Via een zijingang liep hij tenslotte naar het kerkmonument op het terrein van het Katrientje; de Kapel. Hier nam hij plaats om rustig naar het gebouw met al zijn schatten te kijken. Volledig ingesloten geraakt door het alsmaar uitdijende verzorgingstehuis, is de kapel van Huize Sint-Catharina een verborgen monument in Bergen op Zoom.

In opdracht van de Congregatie van de Zusters Franciscanessen komt het in 1894-1895 tot de bouw van een kapel bij Huize Sint-Catharina.

Omdat er steeds meer zusters en zieken verblijven, komt er in de jaren dertig van de vorige eeuw nog een groot stuk tegeaan. "In de volksmond is men het een kapel blijven noemen, maar het gebouw is zo groot dat het eigenlijk een echte kerk is". De klokken hullen zich al vele jaren in stilzwijgen. Maar goed ook, want het torentje en de houten dakconstructie zijn in zo'n slechte staat dat het maar het beste is geen enkel risico te nemen. De kapel, ten prolechi staanden aan verrotting, houtworm en algehele slijtage, is hard aan een grondige opknappbeurt toe. De kapel is in principe voor intern gebruik, maar de zusters stellen de deuren ook vaak open voor anderen.

Dus genieten daar voorlopig Jan, en vele anderen, samen met mij van de rust en.. 'van oude mensen en dingen die er voorbij gaan'. Zoals Hans het al zei, 'een mooie kapel om te mediteren en tot rust te komen'.



Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen, [klikt u hier](#).

Vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar [info@asmi-ikben.nl](mailto:info@asmi-ikben.nl)