



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

Jouw e-mail adres zit in ons bestand . Aangezien we je graag als lezer behouden, bieden we jou bij deze een gratis elektronisch tijdschrift aan. LET OP: vanaf 1 oktober 2009 verbiedt de wet om zomaar mails te sturen. Als je geen e-mail wilt ontvangen van Asmi-ikben, klik dan

**MAARTEN STALPERS**

Hij studeerde af met twee tienden aan het conservatorium, kreeg onder meer aanbiedingen om in Amerika te spelen, maar dat zag Maarten Stalpers niet zitten. Laten we beginnen met het verhaal over zijn solo-cd (al spelen er andere musici op mee), Dancing in the Galaxy. Het komt allemaal doordat Maarten een cursus filosofie volgt. Tijdens een afsluitende bijeenkomst werd hem gevraagd te spelen wat in zijn hoofd opkwam, zo maar improviserend. "Daar kwamen enthousiaste reacties op. Ga er mee door, maak er een cd van, werd hem gezegd. Er meldden zich sponsors die daaraan wilden meebetalen." Maarten Stalpers sloot zich twee maanden op om de stukken voor de cd bij elkaar te componeren. "Dat had ik nooit echt eerder gedaan. Ik dacht dat ik dat niet kon, dat anderen daar beter in zijn. Maar het rolde er allemaal zo uit. Het was een ontdekking voor me dat het zo goed lukte." Wat voor muziek staat erop? Stalpers vindt het moeilijk om dat in een paar woorden te omschrijven. "Rustgevend", probeert hij. "Het is allemaal rust, sfeer en emotie. Mijn emotie." "Deze muziek is wat ik voelde op het moment dat ik het zat te componeren, met een potloodje en een stukje gum. Het geeft weer waarmee ik me bezig hou: bewustwording, meditatie - al doe ik met dat woord de stukken tekort. Hier en daar lijkt het op Satie. Maar het is Stalpers."

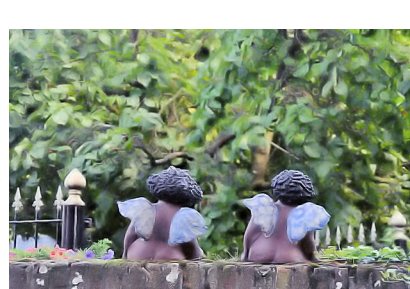


Foto Robert van den Berge/het fotoburo

Maarten Stalpers speelt op Dancing in the Galaxy zelf klarinet, sopraansax, hier en daar piano en hij zingt. Een keur van andere musici speelt met hem mee, van wie een aantal uit Bergen op Zoom. Erwin Leijts (piano) bijvoorbeeld, en ex-wethouder Pim Stuart (trombone). Maarten vertelt zijn verhaal op 25 september in de Volksabdij. Lees [hier](#) verder.

**HET SYSTEEM**

In een stad in Zuid-Amerika was het vroeger traditie om precies op twaalfuur een kanonschot te lossen vanaf de vestingmuur die de stad omringde. Zo wisten de bewoners dan hoe laat het was en konden hun klokken gelijkzetten. Dat functioneerde allemaal heel goed, totdat op een dag een vreemdeling door de stad reisde en vaststelde dat het kanon ongeveer veertig minuten te laat werd afgevuurd. Hij ging een kijkje nemen en vroeg de commandant waar hij de tijd vandaan haalde om het kanonschot te lossen. Trots gedreigde de officier hem uit dat hij iedere dag een soldaat naar de enige klokkenwinkel in de stad stuurde om daar de tijd op te nemen. In de etalage stond namelijk een bijzonder exacte nautische chronometer. De soldaat vergeleek zijn horloge met de chronometer om zo de juiste tijd te hebben. De vreemdeling ging naar de stad en vroeg de klokkenmaker waar hij de juiste tijd vandaan haalde. En vol trots zei deze dat hij zijn chronometer iedere middag vergeleek met het kanonschot en dat er al jaar en dag geen afwijking was.



**CHILIPER ALS WONDERMIDDEL**



Chilipepers werden al genoemd als wondermiddel om gewicht te verliezen. Nu zouden ze ook de bloeddruk verlagen, zo ontdekten Chinese wetenschappers na een studie bij ratten. Dat staat te lezen in het vakblad Cell Metabolism. Ook werd genoteerd dat Chinezen uit het noorden vaker aan hoge bloeddruk leden in vergelijking met Chinezen uit het zuiden, waar ze vaker pikant eet. Het ingrediënt dat de pepers zo pikant maakt, capsaïcine, zorgt er ook voor dat de aderwanden ontspannen en zo de productie van stikstofmonoxide te stimuleren, wat de bloedvaten beschermt tegen infecties en dysfunctie. Gevolg: de bloeddruk zal mettertijd dalen. Rode pepers zijn dus super gezond. Alhoewel veel mensen ze liever niet eten vanwege de hete smaak, zijn ze erg gezond en goed voor je lichaam. Rode pepers helpen om pijn te verlichten bij huidziekten als psoriasis, gordelroos, artritis en ernstige brandwonden.

Chilipepers verzachten en reinigen het spijsverteringssysteem. Verder stimuleert het de productie van goede verteringssappen en zou het helpen af te vallen omdat bepaalde bestanddelen het metabolisme een boost geven.

Rode chilipepers bevatten veel caroteen en vitamine C, meer dan citroenen zelfs. Daarnaast zijn ze een goede bron van vitamine B6 en zitten ze boordevol magnesium, kalium en ijzer, zo versterken ze het immuunsysteem. Het klinkt gek, maar chilipepers helpen je af te koelen wanneer je het erg warm hebt, met name in de zomer. Rode pepers zorgen ervoor dat je gaat zweten waardoor het bloed naar je gezicht stroomt. Het zweet verdampt waardoor je uiteindelijk afkoelt. Als je pepers eet, stimuleert de capsaïcine pijnreceptoren in de mond en keel. Als die geactiveerd zijn, sturen de receptoren een boodschap naar de hersenen, waarop deze reageren door de hartslag te verhogen, zwevet te produceren en endorfine aan te maken. Deze stof stimuleert de productie van gelukshormonen, wat de natuurlijke pijnstillers van je lichaam zijn. Als laatste blijkt dat de pepertjes ervoor zorgen dat slechte cholesterol minder snel hartziekten veroorzaakt.

**HONING ALS ONTSTEKINGSREMMER**



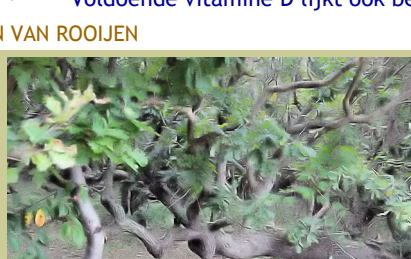
In de volksgeneeskunde wordt honing aangeprezen omwille van allerlei gezondheidsaspecten. Al eeuwen lang geloven mensen in de helende kracht van honing. Het zou een remedie zijn voor allerlei kwalen: van doorligwonden, ontstoken tandvlees en brandwonden tot aderverkalking. Het AMC onderzoekt of honing een geschikte drager is van medicijnen, bijvoorbeeld ter behandeling van infecties die nauwelijks meer op gangbare antibiotica reageren. Het blijkt dat rauwe honing betere wondgenezende eigenschappen bezit dan antivirale medicijnen én met minder bijwerkingen. In het geval van Herpes simplex, de koortslip, is de herstelltijd 43 % sneller dan een antiviraal middel en bij Herpes genitalis werkt het zelfs 59 % beter. Het gaat hierbij om symptoombestrijding en niet om genezing. Een goede kwaliteit rauwe honing (bijv. Manuka) iets vloeibaar minimaal 4 x per dag (lieft zo veel mogelijk) aanbrengen op de open wond. Het is belangrijk om een goede kwaliteit te gebruiken anders doet het meer kwaad dan goed! Dus niet zomaar elke honing is geschikt.

Wat doet honing:  
 · Het trekt vloeistof uit de wond  
 · Het hoge suikergehalte onderdrukt de groei van micro-organismen  
 · In de nectar scheiden de werkbijen een enzym af (glucose oxidase) welke vervolgens lage dosis van waterstofperoxide afgeeft wanneer de honing in contact komt met de wond

Manuka honing (Nieuw Zeeland) heeft in wetenschappelijke tests laten zien dat het meer dan 250 soorten bacteriën uit kan schakelen, waaronder resistente soorten zoals MRSA, MSSA, VRE en de Helicobacter Pylori. Door de toenemende dreiging van antibiotica resistente infecties en te veel medicijngebruik is honing een welkom alternatief als een natuurlijk, multi-inzetbaar middel. Andere natuurlijke therapieën voor Herpes infecties:

- Lysine (een essentieel aminozuur)
- Vitamine C
- Aloë Vera
- Citroenmelisse (Melissa officinalis)
- Knoflook
- Lactoferrine (een sterk ontstekingsremmend eiwit)
- Homeopathische Herpes simplex formule
- EFT (Emotional Freedom Technique) (Basis cursus gratis bij ons te verkrijgen, [klik hier.](#))
- Voldoende vitamine D lijkt ook belangrijk te zijn

**MARTIN VAN ROOIJEN**



Mijn goede collega en vriend Martin uit het Rotterdamse trekt er regelmatig op uit met zijn Camera, GPS en hond Mezzo de natuur in. Dagen vertoef hij daar en het heeft een sterk meditatie karakter. Je mag het vergelijken met Vipassana die haar oorsprong vindt in de Dharma zoals Gautama de Boeddha deze ontdekt heeft in zijn 8voudige pad. Vipassana is een meditatievorm, waarbij methodisch gezien het ontwikkelen van opmerkzaamheid centraal staat en waarbij je kunt leren om op een directe en ongekleurde manier ervaringen in jezelf te observeren. Hierdoor kan een helder en bevrijdend inzicht ontstaan; je gaat begrijpen hoe je als mens in elkaar zit en hoe je op een vaardige(r) manier om kunt gaan met de wisselvalligheden in het leven. Door middel van het beoefenen van inzichtmeditatie kun je je bewust worden van (in het dagelijkse leven vaak onbewuste of slechts oppervlakkig bewuste) mentale en fysieke verschijnselen in jezelf. Het is een proces van thuiskomen bij wat zich in het hier-en-nu in of aan je voordoet, een bewustwordingsproces met als doel het realiseren van helderheid, zuiverheid van geest en bevrijdend inzicht.

Soms na, maar meestal al tijdens de wandelingen stuurt hij zijn verhalen en benoemt elk detail van hetgeen hij observeert. De geweldige foto's worden meestal al door ons gebruikt in de brieven en op de site. (zie ook de foto bij 'het systeem').

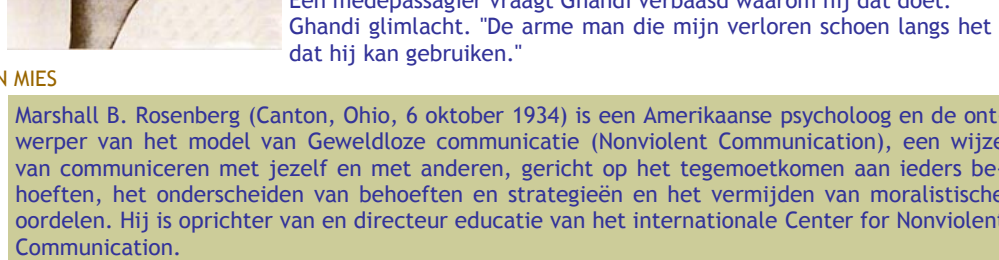
**KIPPENSOEP VOOR DE ZIEL**



Echte anekdotes zijn het niet. Maar qua stijl en opbouw lijken de verhalen die je vanaf vandaag hier vindt er wel op. In Amerika noemen ze het 'kippensoep voor de ziel': korte, vaak grappige en altijd inspirerende verhalen met een wijze les. Het zijn spirituele verhalen die over de hele wereld verteld worden.

Wijsheid en spiritualiteit zijn zaken waar in de hedendaagse samenleving veel behoefte aan is. Het is dan ook niet zo vreemd dat er steeds meer 'kippensoep-verhalen' opduiken op internet. Je vindt hier de grootste verzameling van dit soort verhalen in het Nederlands. Mahatma Gandhi stapte op een dag op de trein in India. Terwijl hij instapt, verliest hij een van zijn schoenen. De schoen belandt vlak naast het spoor. Omdat de trein begint te rijden, kan Gandhi zijn schoen niet meer pakken. Kalm doet hij ook zijn andere schoen uit en gooit die beheerst naar de andere schoen. Hij landt er vlak naast. Een medepassagier vraagt Gandhi verbaasd waarom hij dat doet. Gandhi glimlacht. "De arme man die mijn verloren schoen langs het spoor vindt, vindt nu een paar dat hij kan gebruiken."

**TIP VAN MIES**



Marshall B. Rosenberg (Canton, Ohio, 6 oktober 1934) is een Amerikaanse psycholoog en de ontwerper van het model van Geweldloze communicatie (Nonviolent Communication), een wijze van communiceren met jezelf en met anderen, gericht op het tegemoetkomen aan ieders behoeften, het onderscheiden van behoeften en strategieën en het vermijden van moralistische oordelen. Hij is oprichter van en directeur educatie van het internationale Center for Nonviolent Communication. Hij koos twee dieren om zijn ideeën krachtig en duidelijk over te brengen; de jakhals en de giraf. Zij staan symbool voor twee kwaliteiten in ons. De jakhals is resultaatgericht, oordelend en autoritair. De giraf is zowel zachtheid als sterk, kijkt met mildheid naar wat zich aandient, communiceert vanuit zijn HART en zoekt naar verbinding en helderheid. In de GIRAF en de JAKHALS in ons maakt de schrijfster Justine Mol duidelijk dat het mogelijk is de jakhals te accepteren en ruimte te geven, en tegelijkertijd de giraf te kunnen zijn, vanuit een diepe wens bij te dragen aan geluk en vrede voor iedereen. De giraf helpt de jakhals zich te uiten waardoor zijn meedogenloosheid kan veranderen in mededogen. De schrijfster beschrijft de jakhalzaken en giraffe-eigenschappen, geeft tips en laat mensen aan het woord in hun giraf- of jakhalsmoment. Een inspirerend boekje waarin de lezer ervaart wat geweldloos communiceren inhoudt. Een AANRADER voor beginners. Ik heb zelf het boek besteld van Marshal Rosenberg : Geweldloos Communiceren.

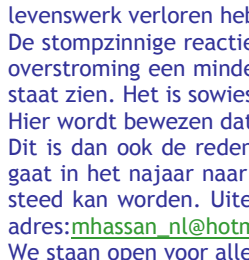
**PAKISTAN**



Mijn goede collega en vriend Majid Hassan komt uit het Haagse. Hij werkte daar voor o.a. de politie Haaglanden en nu o.a. voor Eurojust. Majid woont in Den Haag maar zijn gezin woont nog in Pakistan, dichtbij Islamabad. Om precies te zijn Rawalpindi. Een humanitaire catastrofe van schrikwekkende omvang vindt plaats in Pakistan, met een vijfde van het land overstromend en miljoenen mensen dakloos en dringend hulpbehoevend. Enkele hulp initiatieven worden uitgevoerd, maar het internationale antwoord op deze megaramp is tot nog toe onverantwoord traag en ondermaats geweest -- de VN heeft een dringende oproep geleverd voor \$460 miljoen aan levensnoodzakelijke hulp, maar slechts 60% daarvan is toegezegd. Duizenden steden en dorpen zijn weggespoeld -- wegen, gebouwen, bruggen en gewassen. Nu zijn mensen aangeland op kleine eilandjes omgeven door water. Met geen zuiver water om te drinken, zijn cholera, diarree en andere ziektes in opmars, en bedreigen zij miljoenen mensen die hun huizen en hun

levenswerk verloren hebben. De stompzinnige reactie van Giro 555 dat men het ergste vreesde, vanwege de zomervakantie, dat de aard van de ramp - een overstroming een minder spectaculaire is dan een storm of tsunami - en omdat sommige Nederlanders Pakistan als terroristenstaat zien. Het is sowieso een blamage dat wij hulp geïnstitutionaliseerd hebben, en deze acties laten leiden door graaiers. Hier wordt bewezen dat hoog en hoger opgeleide personen meestal behoren tot de sociaal zwakkere verzamelingsgroep. Dit is dan ook de reden dat wij de handen ineen hebben geslagen en het volgende gaan doen. We verpakken geld en Majid gaat in het najaar naar zijn gezin in Pakistan. Majid zal kijken waar wij het geld, dat wij bij elkaar brengen, het beste besteed kan worden. Uiteraard houden wij een ieder op de hoogte via deze nieuwsbrief. Majid kan je bereiken via zijn email-adres: [mhassan\\_nl@hotmail.com](mailto:mhassan_nl@hotmail.com) . We staan open voor alle suggesties, maar vooral hebben wij uw hulp hard nodig.

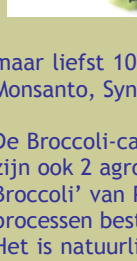
**WIE IS DE EIGENAAR VAN BROCCOLI..?**



We schreven ze al op onze site en via deze nieuwsbrieven de vele artikelen over de strijd om ons dagelijks voedsel; een strijd die door grote bedrijven in de wereld al lang wordt gevoerd, en waarvan de huidige ontwikkelingen nog slechts schermutselingen lijken.. Immers, is het niet zo dat de Monsanto's van deze wereld, al lang hun juridische kaders hebben vastgesteld. Dat het slechts een kwestie van tijd is, voordat de zaden op Aarde van vrije planten en gewassen 'eigendom' zijn van bedrijven, grote coöperaties, die er hun winsten mee opkrikken, maar er vooral hun macht mee kunnen uitoefenen..? Volgens Greenpeace en andere milieuoorganisaties, die patentaanvragen onderzoeken, die door agrochemische bedrijven worden ingediend, moet het Europese Patent Bureau een besluit nemen over maar liefst 1000 andere geclaimde eigendomsrechten op groenten, zaden en dierenproducten, ingediend door bedrijven zoals Monsanto, Syngenta, Du-Pont-Pioneer, Bayer Cropscience, BASF en Dow Agrosiences.

De Broccoli-agrochemie is typisch voor de strijd die wordt gevoerd met name op het gebied van conventionele kweekmethoden. Er zijn ook 2 agrochemische bedrijven, Limograin en Syngenta, die bezwaar hebben aangetekend tegen het patent op de 'speciale Broccoli' van Plant Bioscience, en claimen dat het patent moet worden ingetrokken, omdat het essentiële veld van biologische processen bestrijkt, en daarmee refereert aan conventionele methodes. Het is natuurlijk bizar dat 2 grote bedrijven zich lijken op te stellen aan de kant van consumentenorganisaties. Maar ze staan er tenminste en dat is in ieder geval meeningen, hoewel je je kunt afvragen of deze bedrijven ook tegen het feit geweest zouden zijn, dat een biologisch proces te patenteren is, als zijzelf het bedrijf waren dat het patent had ingediend. Maar op dit moment zijn het twee vreemde partijen die Broccoli voor het nageslacht willen behouden. Monsanto, met vestigingen in 46 landen, is marktleider in genetisch gemanipuleerde gewassen en is een van de meest controversiële bedrijven in de industriële landbouw. Sinds de oprichting in 1901 legde dit van oorsprong chemische bedrijf zich o.a. toe op de productie van pcb's en verdelgsmiddelen als Agent Orange en DDT; het vocht de ene rechtszaak na de andere uit vanwege de dubieuze samenstelling van zijn producten, de misleidende reclames en het vervalsen van onderzoeksresultaten. Lees ook [dit artikel!](#)

**KINDEREN EN VALLETSEL**



JAARLIJKS belanden 39000 kinderen van 8 tot 12 jaar in het ziekenhuis. WAT is de ECHTE oorzaak van dit probleem? Artikel AD 31 augustus 2010 KIND MOET WEER LEREN VALLEN! Vandaag las ik in het AD, dat de Stichting Consument en Veiligheid valtrainingen gaat geven op de BASISCHOLEN. Van de kinderen met valletsel heeft een vijfde van de kinderen een gebroken pols. Andere veelvoorkomende verwondingen zijn hersenschuddingen en enkelblessures. Dit zette mij weer even aan het denken. Wat zou de echte oorzaak zijn van dit probleem? PERIVITAL: Meridiaan Balance 7 Zeerheid kwam er uit de test. Dit middel werkt o.a. op besluiteloosheid, verdringing, agressie, rusteloosheid, ongeduld, onmacht, willoosheid, radeloosheid en onzekerheid. Verder werkt het op CHAKRA 7, het keelchakra. Kinderen met een storing op dit chakra hebben moeite met hun grenzen aan te geven en op het juiste moment nee te zeggen. Verder hebben ze problemen met het thema VERTROUWEN. Klachten als o.a. bedplassen, hyperactiviteit, motorische problemen worden waargenomen bij deze kinderen. Volgens het artikel waren het er zes jaar geleden nog zo'n 20.000 kinderen, die ernstig gewond raakten na een val.

BACHBLOESEM 5 LOODKRUID. In deze tinctuur Balance 7 zit o.a loodkruid verwerkt. Wie loodkruid inneemt begint "zijn inwendige stem" duidelijker te horen. Doolgelukkig constateert hij dan, dat hem plotseling alle kennis die hij in een bepaalde situatie nodig heeft als het ware op "afroep" ter beschikking staat. BACHBLOESEM 28 HARDBLOEM Ook dit middel is verwerkt in Balance 7 Het heeft een gunstige uitwerking op kinderen die o.a. een gebrek aan concentratievermogen vertonen. Ik denk o.a. aan de grote groep z.g. ADHD kinderen.

TEVEEL in het HOOFD, deze kinderen worden dag in dag uit gedwongen tot....KENNIS vergaren, de werkdruk is vaak al op jonge leeftijd heel te hoog. We leven in een prestatie maatschappij. Vele ouders eisen mijnsinziens teveel van deze kinderen. TALEN-TEEN, het is natuurlijk heel belangrijk dat je al op jonge leeftijd leert jouw talenten te ontdekken en te gebruiken, maar....als kind behoef je niet gelijk op topniveau te presteren. Althans dat is mijn mening.

INDIGO kinderen, vooral de groep kinderen, die een sterk intuïtief vermogen heeft , wordt nu gedwongen vooral de linkerhersen helft te gebruiken. Terwijl bij deze kinderen juist de rechterhersen helft sterk ontwikkeld is. FAALANGST, door hun gebrek aan ruimtelijk inzicht kunnen zij het gevoel krijgen, dat ze dom zijn. Hierdoor kan al op jonge leeftijd faalangst ontstaan.

GEAARD, het zou goed zijn dat deze kinderen beter geaard worden. Dansen op muziek, touwtje springen en buitenspelen zijn goede manieren om te aarden. Verder kunnen buikademhalingsoefeningen een goede therapie zijn. Verder INTUÏTIEF tekenen en schilderen is een mooie manier om de balans weer te herstellen in de beide hersenhelften.

"Het belangrijkste is dat je tijdens het vallen niet je handen moet uitstrekken", staat er in het artikel. Dat is nou net waar loodkruid op werkt, deze kinderen zijn zo gewend en aan te leunen. Ze twijfelen zo over zichzelf. Is dit het gevolg van een te beschermende ouder of een te veel eisende ouder?

Wij zijn toch allemaal groot geworden met vallen en opstaan? Meridiaan Balance 7 lijkt mij een goede oplossing voor deze problematiek. Het bespaart veel kinderleed. Maar een nog betere oplossing is mijnsinziens: : Laat onze kinderen weer kind

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)