

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

Jouw e-mail adres zit in ons bestand . Gezien 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 op [verwijderen](#) en schrap jezelf van onze verzendlijst (of beantwoordt deze e-mail met in de onderwerpregel 'Verwijderen').

EEN GELUKKIG 2011



Het jaar 2011 staat weer voor de deur, behalve de (elektronische) kaartjes, worden nu vele momenten aangegrepen om elkaar een gelukkig nieuw jaar te wensen. Een paar jaar geleden was er in Amsterdam eens een congres georganiseerd door Schouten en Nelissen met de naam "Geluk in Uitvoering". Martin Seligma, Amerikaans psycholoog en voorzitter van het Positive Psychology Network begon die dag met de volgende begrippen: The Pleasant Life: plezier, de positieve emoties. The Engaged Life: betrokkenheid/verbondenheid met anderen, of iets waar je helemaal in op kunt gaan (ook wel "flow" genoemd). The Meaningful Life: het gevoel van zinvolheid, dat je je talenten inzet voor iets dat groter is dan jezelf. De stelling dat je alle drie wel kan je beïnvloeden, maar bleken is dat beïnvloeden van The Pleasant Life kortdurend en oppervlakkig is. Je kunt leuke dingen doen, van het ene hoogtepunt naar het andere proberen te leven, maar per saldo word je er niet veel gelukkiger van. Wel van echt opgaan in iets, en van betekenis geven.

Geluk niet zozeer een gevolg is van gebeurtenissen of omstandigheden, maar juist ook de oorzaak voor tal van goede zaken, zoals beter presteren in sport of op het werk, tot en met een veel langer leven.

Gelukkig zijn kun je leren. Daar zijn allerlei oefeningen voor. Zo kun je positieve emoties over het verleden ervaren wanneer je het volgende doet: bedenk een situatie waarin iemand iets belangrijks voor je gedaan heeft, en waarvoor je die persoon eigenlijk nooit echt bedankt hebt. Schrijf in ongeveer 300 woorden een dankbrief aan die persoon. Bel hem of haar daarna op en zeg dat je langs wilt komen, maar je vertelt niet waarom. Zoek die persoon daadwerkelijk op, en lees de dankbrief voor. Of schrijf elke avond drie dingen op die goed gingen die dag. Dat is namelijk ook een sleutel tot gelukkig zijn: je aandacht richten op de goede dingen. In de klassieke psychoanalyse werd altijd de nadruk gelegd op het negatieve, maar daar gaan mensen zich over het algemeen niet beter van voelen.

Van geld word je niet gelukkig, behalve als je heel arm bent, dan kun je je gelukkiger voelen wanneer je iets welvarender wordt. Wanneer een bepaalde mate van welvaart bereikt is, maakt het voor het geluksgevoel niet meer uit als je nog meer geld krijgt. Het najagen van meer geld geeft meer keuzes. Het punt is dat er teveel geld wordt verspild aan The Pleasant Life, terwijl we daar dus het minst gelukkig van worden. Een nieuw paar schoenen als je er al heel veel hebt is maar heel even fijn, maar je raakt er aan gewend en op het laatst weet je niet meer waar je ze moet laten. Je kunt beter je tijd besteden aan betrokkenheid en zinging.

Lees ook op: <http://www.leseningeluk.nl/>

HET GELUK VAN HOUTHAKKEN



Voor het boek 'Zo wordt u gelukkig' vertaalde Kees van Kooten 26 gedichten van de Amerikaan Billy Collins en schreef er eigen verhaaltjes bij. „Collins neemt je mee op een reis, met een omweggetje.”

„Hij maakt me gelukkig.” Kees van Kooten zegt het zonder ironie. De poëzie van Billy Collins tilt hem uit de alledaagse werkelijkheid, voegt hij eraan toe. Zoals lekkere muziek je laat meetikken met de maat, en zoals een mooi schilderij je doet stilstaan in een museum.

Zo wordt u gelukkig heet dan ook het boek met vertalingen van 26 gedichten van de Amerikaan Billy Collins van Van Kooten. Maar de schrijver, columnist en gewezen tv-maker wilde het niet laten bij vertalen alleen. Hij wilde zijn geluk delen. Dus schreef hij bij elke gedicht een commentaar of verhaaltje. Over zijn moeder Annie, die in een dichtclubje zat, maar door haar vriendinnen niet au

serieus werd genomen omdat haar gedichten te eenvoudig waren. Over roken, jazz, geweren en Hitchcock in Collins' poëzie. Over het ontbreken van god en seks in zijn werk. En over de problemen bij vertalen, die erom vragen de auteur te kennen als jezelf. Het is een gul boek, een boek dat genot en plezier wil delen en dat overloopt van liefde voor de taal en de poëzie. Meer kan een buitenlandse dichter niet vragen als hij wordt geïntroduceerd.

„De opwinding die ik bij het werk van Collins voel, kan ik alleen maar vergelijken met wat er in de jaren zestig met me gebeurde als de mare ging: 'Er is een nieuw Beatles-nummer!' Die magie heeft Collins. Ik wil alles van hem hebben en lezen. In de London Review of Books stonden twee nieuwe gedichten. Ik heb ze voor je meegenomen.” In het boek roept hij zichzelf, met zijn 'opdringerige geestdrift' tot de orde. „Maar ik vind dat de mensen Billy Collins moeten kennen.”

De raad die Collins en passant geeft, neemt zijn vertaler ter harte. „Er is veel wat ik was vergeten en waar hij me weer op wijst.” Zoals? „Het geluk van houthakken. Ik heb te weinig hout gehakt in mijn leven. Maar bij mijn huisje in Frankrijk heb ik genoeg dode bomen. Die gingen wel om, met de kettingzaag en kliefbijl. Maar ik begreep niet hoe mooi de daad was tot ik bij hem Splitting Wood las. Het plezier is bekend, zegt hij, de lezer op achterstand zettend en nieuwsgierig makend. De benen wijd plaatsen, de nerf bekijken, het volmaakte splijten van de helften, die ter aarde vallen 'als een door het hart geschoten tweeling'. Ik kende het gevoel wel van biljarten, als je weet dat een stoot lukt. Ik hakte haastig, maar hij heeft gemaakt dat ik gelukkig hak. Geconcentreerd.”

2,5 MILJOEN KARMA-ADEPTEN IN NEDERLAND



Volgens the European Values Study uit 2008 geloofde 51% van de volwassen Nederlanders toen in leven na de dood, éénvijfde gelooft inmiddels tevens in reïncarnatie en enige vorm van karma en voorbestemming! Dat betreft dus een club van minstens 2,5 miljoen (vooral jongeren, Boeddhisten en Hindoeïstische Nederlanders) die met het spirituele concept van karmische opdrachten bezig is. Meer dan een kwart van alle Nederlanders boven de 18 jaar bidt of mediteert! En deze getallen weerspiegelen een stijgende trend. Niet dat de media die al honoreren, jammer genoeg.

De Maharishi Mahesh Yogi (de grondlegger van de Transcendente Meditatie) zei altijd dat als slechts 1% van een bepaalde gemeenschap mediteert, het criminaliteitscijfer opvallend daalt. Dat heeft hij waargemaakt in ons eigen Lelystad. Voor heel Nederland betreft 1% slechts 160.000 mensen. En dat zijn beslist niet allemaal zwevers. [Kijk bijvoorbeeld eens naar de visie van schrijver en hoogleraar Joris Luyendijk \(1971\)](#). Het maakt niet uit hoe onze 1% Positieve Denkers zichzelf noemen, Lichtwerker is een populaire term. Maar deze 1% kritische onderzoekers van al de nu optredende spirituele fenomenen gaan samen de Grote Stress Verdwintruc vast voor elkaar krijgen. Sommige dingen moeten eerst erger worden, voordat ze beter worden. We gaan, ondanks alle zwartigheid nu,

DR. JOSEPH BIEDERMAN SPEELT VOOR GOD



Joseph Biederman, kinderpsychiater aan de Harvard Universiteit en later in het Massachusetts General Hospital, heeft jarenlang krachtige medicatie bepleit voor mentale ziektes zoals ADHD en bipolaire stoornissen. Zijn methoden zijn kortgeleden aan een kritisch onderzoek onderworpen.

Deze wereldwijd bekende Harvard kinderpsychiater, wiens werk bijgedragen heeft tot een ware explosie in het gebruik van antipsychotische medicijnen voor kinderen, is in opspraak gekomen door een onderzoek van het Amerikaanse congres door senator Charles Grassley (Iowa) in 2008.

Biederman heeft het gebruik van antipsychotische medicijnen zelfs aan de allerjongste kinderen bepleit en nu profiteren de farmaceutische firma's van de verkoop van deze agressieve en vaak onnodige medicijnen.

Het probleem was dat veel van Biederman's onderzoek ondersteund werd door medicijnfabrikanten voor wie hij trouwens ook privé-consultant was. Hij werd als het ware betrap met zijn hand in de koekjestrommel. Tijdens het onderzoek van het Amerikaanse congres in 2008 kwam aan het licht, dat Biederman tussen 2000 en 2007, zo'n 1,6 miljoen dollar als consultantbijdragen van de farma industrie had gekregen, edoch slechts 200.000 dollar daarvan aan de Harvard directie had opgegeven, hetgeen tot een « conflict of interest » met de directie leidde.

Tijdens de getuigenverklaring werd aan Biederman naar zijn functie aan de Harvard universiteit gevraagd:

- « Professor » antwoordde hij
- « Wie staat daarboven » vroeg één der advocaten, Fletch Trammell
- « God » was Biederman's antwoord
- « Zei U God? » vroeg Trammell
- « Jazeker » zei Biederman , waarna een pijnlijke stilte optrad.

De afschriften van de getuigenverklaring roepen de vraag op omtrent de mentale toestand van de psychiater zelf. Het blijkt dat de beste man zelf aan narcistische en persoonlijke disordersymptomen lijdt, hetgeen volgens de Mayo Kliniek een mentale stoornis is waarbij mensen een opgeblazen gevoel hebben van hun eigen ego. Zij geloven dat ze superieur zijn aan anderen, maar in werkelijkheid verbergen ze hun eigen breekbare gevoel van eigenwaarde en zijn ze kwetsbaar voor de geringste kritiek.

De laatste 10 jaar hebben Biederman en zijn collega's van de Harvard Universiteit een agressieve diagnose doorgedrukt om bipolaire disorder of stoornis bij kinderen met medicijnen te bestrijden. Voor die tijd was de diagnose "bipolaire stoornis" alleen op volwassenen gericht, maar zij stelden dat dit nu dus ook voor kinderen kon gelden. Met als resultaat dat bipolaire diagnoses in de pediatrie en het gebruik van antipsychotische medicijnen bij kinderen omhoog vlogen.

De Biedermangroep publiceerde een reeks van proeven met medicijnen van 2001 tot 2006, maar die studies, zo'n 23 in totaal, waren te summier en te rommelig (foutief?) samengesteld en gebaseerd op weinig daadwerkelijke conclusies volgens experts. Betalingen van de farmaceutische industrie aan toonaangevende onderzoekers zoals Biederman's groep, zijn bijzonder schadelijk voor de psychiatrie.

Wat « losse » opmerkingen uit de krant Boston Globe uit 2007, de stad waar Harvard universiteit zijn thuishaven heeft:

Vanaf zijn hoge toren als één van werelds meest invloedrijke kinderpsychiaters, heeft Biederman vanuit zijn overtuiging wijd en zijd verspreid dat de « achtbaan » van bipolaire disorder of stoornissen al kan beginnen « als het kind bij de geboorte zijn oogjes open doet » . Psychiaters zagen de bipolaire stoornissen als een ziekte die zich tijdens het begin van de volwassenheid openbaart, echter nu stelt men al de diagnose dat kinderen, net uit de luiers, al behandeld kunnen worden met krachtige antipsychotische medicijnen en dat alles gebaseerd op Biederman's vage onderzoeken.

Bij de dood van het 4-jarige meisje Rebecca Riley door een zware overdosis aan antipsychotica, ging de bal rollen!

Biederman heeft van 15 verschillende medicijnfabrikanten geld ontvangen voor zijn onderzoekswerk en werd ook betaald als gastspreekster en adviseur voor hen (onder andere de firma's Eli Lilly en Jansen Pharmaceuticals, die de antipsychotische medicijnen Zyprexa en Risperdal produceren met een miljardenomzet).

In 2010 zijn er documenten opgedoken waaruit blijkt dat Biederman aan farmagigant Johnson&Johnson voorhand beloofd heeft, dat zijn studies aangaande het antipsychotische medicijn Risperidone, effectief en doeltreffend bewezen dat dit middel geschikt zou zijn voor kinderen die net naar school gaan.

Bij het promoten van de onderzoeken van Biederman blijkt dat Big Pharma Money alweer een bijzondere plaats inneemt; medicijnfabrikanten kopiëren en verspreiden al zijn rapporten en bevindingen over het gebruik van psychiatrische medicijnen naar elke kinderarts. Een lid van de Biedermangroep is altijd aanwezig tijdens conferenties over de genoemde problematiek en deze samenkomsten worden met harde dollars gesponsord.

Joseph Biederman schijnt nog steeds een dikke vinger in de pap te hebben bij de voorbereiding van de volgende uit te komen DSM V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders = de "bijbel" voor psychiaters) en is nog immer verbonden aan het Massachusetts General Hospital.

Lees ook het artikel in de [New York Times](#)

DE WONDERBAARLIJKE KRACHT VAN THEE-DEEL III

Vrouwenmantel thee

Deze thee helpt bij menstruatieklachten en werkt regulerend bij hormoon veranderingen, (overgang, na bevalling). Is weefselherstellend.

Vlierbloesem thee

Helpt tegen slijmvliesontsteking en hooikoorts. Vlierbloesemthee is ook goed tegen slijmvliesontsteking in de bronchiën en bovenste luchtwegen.

Paardebloem thee

Vochtafrijvend en drijft ook urinezuur af. Teveel urinezuur kan leiden tot reumatische aandoeningen. De wortel van de paardebloem word gebruikt in theeform, gedroogd om zweet op te wekken, het bloed te zuiveren en water af te drijven.

Rozenbottel thee

Rijk aan vitamine C dus ideaal bij verkoudheden en griep. Weerstandversterkend.

Duizendblad thee

Bevordert de doorbloeding, is kramp opheffend ook nuttig bij menstruatie klachten. Verzacht ook hoest. Te hoge dosis kan leiden tot hoofdpijn en duizeligheid.

Zoethout thee

Goed voor doorbloeding en is verzachtend bij luchtweg infecties.

Smeewortel thee

Helpt bij astma aanvallen. In de plant zit allantone, dat is een stof met regenererende werking op de celweefsels.

Vlier thee

zweetdrijvend dus handig om bij koorts de temperatuur te drukken.

Stimuleert ook de afvoer van afvalstoffen in het lichaam.

Citroenmelisse thee (Melissa Officinalis)

Helpt tegen leveraandoeningen, hoest, astma en indigesties. De geneeskrachtige werking van deze plant is krampopheffend, kalmerend, darmgas-verdrijvend en bevordert de spijsvertering. Helpt ook tegen slapeloosheid.



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