



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

ZOMERCARNAVAL



Rond de laatste zaterdag van juli is het in hartje Rotterdam Zomercarnaval: drie dagen passie, vuur, pracht en praal. Uitgegroeid van een kleinschalig feestje tot het grootste evenement van Nederland waarin meer dan 30 culturen vertegenwoordigd zijn. Dus waren wij gisteren wij te gast op het zomercarnaval in Rotterdam, een mooier begin van de zomer kan je jezelf niet voorstellen. Het begon allemaal klein en heel bescheiden, maar het idee sloeg aan. Jaar op jaar groeide het "Antilliaans Zomercarnaval" en ook andere bevolkingsgroepen afkomstig uit allerlei delen van de wereld sloten zich erbij aan. Ieder bracht iets van zichzelf in, iets van de manier waarop in hun eigen land carnaval wordt gevierd. Door dat samengaan van zoveel nationaliteiten kreeg het Zomercarnaval een geheel eigen karakter. Deze keer werd 'een volk' of 'one nation, benadrukt, vele culturen bij elkaar, geweldig om te zien, maar zeker ook fantastisch om er bij te mogen zijn. Wij wensen u allen een mooie zomervakantie en hopen u graag weer te ontmoeten in september.

ATLAS SHRUGGED



Volgens Ayn Rand is kunst een "herscheping van de werkelijkheid volgens de abstracte waardeoordelen van een kunstenaar". Daarom is het niet nodig en zelfs niet toelaatbaar om een roman (evenals een standbeeld of een symfonie) te laten voorafgaan door een voorwoord met uitleg; het is een op zichzelf staande wereld, ongevoelig voor commentaar, die de lezer wenkt om er binnen te gaan, waar te nemen, er op te reageren. Ayn Rand was de oudste van drie dochters (Alisa, Natasha en Nora) uit een Joodse familie. Haar ouders, Zinovny Zacharovich Rosenbaum en Anna Borisovna Rosenbaum, waren agnostisch en schonken weinig aandacht aan Joodse gebruiken. Behalve romancier is Ayn Rand ook grondlegger van het Objectivisme. Samen met Nathaniel Branden, diens vrouw Barbara, en anderen, waaronder Alan Greenspan en Leonard Peikoff, richtte zij de Objectivist Movement op. In 1968 kwam er een breuk in de samenwerking tussen het echtpaar Branden en AR. Na die breuk viel de beweging uiteen en gingen veel van haar vrienden hun eigen weg. Alleen Leonard Peikoff bleef met haar bevriend tot haar dood in 1982. Ze werkte in de jaren 70 aan een script voor een TV-serie van Atlas Shrugged en een nieuwe roman "To Lorne Dieterling", maar die heeft ze niet kunnen afronden. Eerstens vanwege de dood van haar man in 1979 en tenslotte door haar eigen dood. "Atlas Shrugged" was niet de oorspronkelijke titel van deze roman vooraleer de echtgenoot van Miss Rand de suggestie opperde in 1956. De werktitel die zij hanteerde gedurende het hele schrijfproces was "The Strike" (De Staking). Ayn Rand schreef 52 jaar geleden een roman, Atlas Shrugged, waarin ze beschreef wat er op dit ogenblik in 2009, aan het gebeuren is. In elke bailout en elk reddingsplan wat we nu zien gebeuren, herkennen we de gebeurtenissen uit dat boek van 1957. En wat nog belangrijker is, is dat in het boek de oorzaken voor de lezer duidelijk kunnen worden en dat hij ziet dat politici de huidige crisis proberen op te lossen met de zelfde middelen waarmee zij die crisis net hebben veroorzaakt.

OMGAAN MET INTUÏTIE'



Spiritualiteit is een bepaalde term die in feite 'omgaan met intuïtie' betekent. De godsdienstige traditie is geneigd om zich aan dat woord vast te klampen. De ene daad wordt beschouwd als indruisen tegen goddelijke principes. De andere daad wordt beschouwd als tegemoet komen aan het goddelijke ... wat dan ook. De niet-godsdienstige traditie echter, stelt heel direct dat historische voorbeelden niet zo bijzonder belangrijk zijn. Werkelijk belangrijk is: hier en nu. 'Nu' is per definitie nu. We proberen te ervaren wat zich ter plaatse voor doet, op dié plek. Het dient geen belang om te denken dat we ons verleden - nu - kunnen ervaren. Dit is nu, ditzelfde moment, niets mystiek, gewoon 'nu', heel simpel, rechtuit en assertief. En vanuit dat nu, ontstaat altijd en hoe dan ook, een zeker besef, dat je voortdurend in voeling bent met de

werkelijkheid, ieder voor zich, waar je ook bent, voortdurend. We ervaren alles met fantastische precisie, altijd. En zo voelen we ons bedreigd door het nu, zodat we vluchten naar het verleden of de toekomst. Begaan met ons leven in de materiële wereld, met ons rijkelijk leven, maken we voortdurend keuzes en die zien we - persé - niet als slecht of goed, alles wat we ervaren is een onbevooroordeeld ervaren. Op ervaring kleeft geen label waarop staat dat die goed is of slecht is, we ondergaan ervaringen maar we passen er niet bijzonder voor op, we letten er ook niet op of we ergens heen gaan, we vinden dat te omslachtig, en berusten in de dood. Dat is het probleem, dat we geen volkomen vertrouwen hebben in het 'nu-zijn'. Maar van wat we werkelijk nu ervaren gaat een bijzondere kracht uit. Zulk een kracht dat we die niet onder ogen kunnen zien. Daarvoor moeten we putten uit het verleden, of dromen van de toekomst, de hele tijd. Misschien is dat waarom we heil zoeken in religie. Misschien is dat waarom we in de straten demonstreren. Misschien is dat waarom we in onvrede leven met de samenleving. Misschien is dat waarom we stemmen voor presidenten. Het is nogal ironisch en inderdaad, amusant. Denk maar eens na, de Godsdienst heeft mensen er van overtuigd, dat er een onzichtbare man in de hemel leeft. Die alles ziet wat je doet, op elke minuut van elke dag. De onzichtbare man heeft een speciale lijst, met tien dingen, die je niet mag doen van hem. Als je één van die dingen doet, heeft hij een speciale plek voor je, vol met vuur en rook en brand en marteling en pijn, waar hij je heen stuurt om te leven en te lijden om te branden, om te stikken, te schreeuwen en te huilen. Voor eeuwig en altijd, tot het eind der tijden. Maar hij houdt van je. Hij houdt van je. Hij houdt van je en hij heeft geld nodig. Hij heeft altijd geld nodig. Hij is almachtig, perfect, alwetend en wijs. Maar, hij kan niet met geld overweg. Lees verder op <http://www.asmi-ikben.nl/Spiritualiteit.html>

OPTIMISME

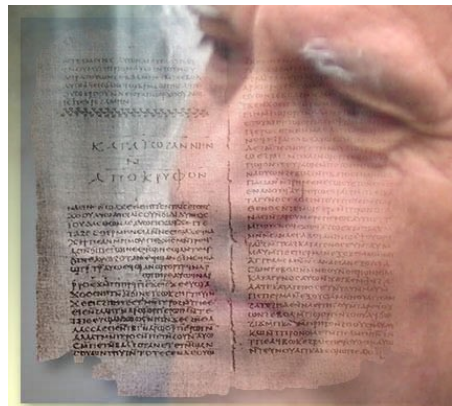


In de Ode van de maand juli stond een stuk over optimisme. Men vroeg zich af of optimisme wel een eigenschap die we onszelf en onze kinderen moeten aanleren? De conclusie was 'ja'! Optimisme kan bescherming bieden tegen depressiviteit en angststoornissen en kan de emotionele veerkracht vergroten. Optimisten hebben een betere lichamelijke gezondheid dan pessimisten en herstellen sneller van bijvoorbeeld een hartaandoening. Optimisme helpt om beter met stress om te gaan en heeft over het geheel genomen een positief effect op het immuunsysteem.

Bovendien zoeken de meeste mensen graag het gezelschap van optimisten. Vergeleken met pessimisten hebben ze meer vrienden en meestal een groter sociaal netwerk, wat weer bevorderlijk is voor de gezondheid. Optimisme zit wel degelijk in de mens ingebouwd. Volgens Tali Sharot, als onderzoeker verbonden aan het Wellcome Trust Centre for Neuroimaging aan het University College London, valde zelfs zo'n tachtig procent van de mensen aan de psychologische criteria voor optimisme, ongeacht leeftijd, ras, geslacht of cultuur. Wie positief in het leven staat geniet meer van het leven. Positieve mensen zijn gelukkiger omdat zij zich niet laten meesleuren door gezeur en negatieve gedachtenspiralen. Zij koesteren hoop in moeilijke tijden, zien de mooie kant in dingen die ogenschijnlijk verschrikkelijk zijn en verspreiden geluk overal waar ze komen. Door te werken aan je positiviteit houd je jezelf niet voor de gek, je kiest er alleen voor om de wereld anders te benaderen. Waar je normaal gesproken misschien terugvalt op klagen en zeuren, kies je er nu voor om te richten op de dingen die jij goed vindt. Hoe meer je je richt op dingen die jij goed vindt, des te prettiger je leven zal worden. Niet alleen zullen je problemen kleiner worden, ook je relaties zullen verbeteren en je algehele geluksbeleving zal versterken. De onderstaande beloften (gebaseerd op een boek uit 1912) zijn afspraken die je met jezelf kunt maken om een positiever mens te worden. **Belofte jezelf...**

1. Zo sterk te zijn dat niemand je innerlijke rust kan verstoren.
2. Alleen te spreken over gezondheid, geluk en voorspoed tegen de mensen in je omgeving.
3. Al je dierbaren te laten voelen dat zij speciaal zijn.
4. Om afstand te nemen van je problemen en ze van de zonnige kant te bekijken.
5. Om net zo enthousiast te zijn over het succes van anderen, als je bent over je eigen succes.
6. De fouten uit het verleden achter je te laten, en je te focussen op de bijzondere dingen die je in de toekomst gaat doen en ervaren.
7. Om een vrolijke uitstraling te hebben en te glimlachen naar iedereen die je ontmoet, ook als zij niet teruglachen.
8. Om zoveel tijd te steken in het verbeteren van jezelf, dat je geen tijd hebt om anderen te bekritisieren.
9. Om te groot te zijn voor zorgen, te beschaafd te zijn voor woede, te sterk te zijn voor angst en te gelukkig te zijn om problemen in je leven toe te laten.
10. Om positief over jezelf te denken, en dit aan de wereld te laten merken in sterke daden in plaats van overbodige woorden.
11. Om te leven met het geloof dat de hele wereld aan jouw kant staat, zo lang je eerlijk naar jezelf blijft.

KRO ORGANISEERT DAG VAN 'GOED LEVEN' IN DE VOLKSABDIJ TE OSSENDRECHT



Het programma gaat over de nieuwe imago-campagne: 'Goed Leven'. De campagne is authentiek en alledaags, maar ook opmerkelijk en eigenzinnig. In alle uitingen staat een momentopname van Goed Leven door gewone mensen centraal. De KRO heeft z'n wortels in de katholieke traditie en geeft hier een eigentijdse invulling aan in de nieuwe campagne. Bijvoorbeeld door te zoeken naar Goed Leven, te inspireren met mooie, authentieke maar niet alledaagse beelden die een verhaal vertellen. De beelden zijn dan ook uit het leven en de maatschappij gegrepen. Ze stemmen tot nadenken, ze inspireren. **Samengevat wil de KRO inspireren tot 'Goed Leven'. Voor mensen die hun hart volgen én hun verstand gebruiken. Voor mensen die aandacht voor zichzelf combineren met aandacht en zorg voor elkaar. En voor mensen die niet terugdeinzen voor een uitdaging, maar meer uit het leven willen halen. De KRO laat zien dat 'Goed Leven' actief is, niet alleen iets waarover je kunt nadenken, maar wat je bewust doet: 'Goed leven door' in plaats van 'Goed leven volgens'. In de katholieke traditie betekent Goed Leven immers 'genieten van het goede' in combinatie met het nemen**

van verantwoordelijkheid voor en binnen de samenleving.

Traditiegetrouw organiseert de KRO een najaarsbijeenkomst voor haar leden en wil graag aan het thema invulling geven . Daarvoor is op 25 september de kapel gehuurd in de Volksabdij te Ossendrecht. Onder de sprekers is Bram Moerland, deskundige op het gebied van de Gnostische geschriften waaronder het Thomas evangelie; Maarten Stalpers, die, na zijn cursus filosofie de studio inging en een cd opnam die gebaseerd was op het in balans brengen van zijn chakra's; Marinus Geuze, de grootgrondbezitter en agrariër, die vertelt over de pijn van de aarde en de druk die de industrie oplegt om aan de voorwaarden te blijven voldoen om nog te mogen leveren. Jan Noordijk, logistiek manager bij het Leger des Heils, vertelt over zijn ervaring in Haïti waar hij als een van de weinige Nederlanders was uitgezonden.

10:30 uur Ontvangst gasten  
 11:00 uur Opening dag door voorzitter AR-Breda Pim Gooijers  
 11:05 uur Spreker Bram Moerland: Kan de gnostiek inspiratiebron zijn voor hedendaagse christenen?  
 12:30 uur Lunch  
 13:15 uur Documentaire 'Food Incorporate'  
 14:30 uur Spreker Marinus Geuze: Spanningsveld en keuzes  
 15:00 uur Spreker Maarten Stalpers: Werk versus ontspanning  
 15:30 uur Jan Noordijk: 'Willen kijken maar ook het durven te zien'  
 16:00 uur Wrap-up en Sluiting

Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar voor deze gratis activiteit. Aanmelding, voor leden, met vermelding van uw naam en die van een eventuele introducté, vóór 19 september is noodzakelijk

JOKE VAN DER HEIDEN- HICKENDORFF



Hebben we het in het begin van onze nieuwsbrief gehad over positiviteit dan is Joke zeker een ambassadeur van dit gegeven. Geluk is genieten van je prestaties, hoe klein ook. Joke heeft dan ook in zekere zin nog gelijk ook. Want het noodlot laat haar meer met rust dan de pessimist. Zo zijn er diverse onderzoeken waarbij blijkt dat oudere optimisten een behoorlijk kleinere kans hebben te sterven en een fors kleinere kans om te overlijden aan een hartaandoening. Ze gaan maar liefst vijf jaar langer mee dan de pessimisten. Optimistische patiënten die een bypassoperatie hadden ondergaan, bleek uit weer ander onderzoek, moesten in half zo weinig gevallen onder pessimisten zes maanden weer worden opgenomen. En dan blijken optimisten ook nog eens een lagere bloeddruk te hebben en langer te leven. Van bijnaar zeventigduizend studenten die vanaf dat ze naar de universiteit gingen veertig jaar werden gevolgd, waren er onder de meest uitgesproken pessimisten 42 procent meer doden gevallen dan onder de uitgesproken optimisten. In Oede stond ooit eens: Als je gelooft dat je ziek wordt, word je ziek.

De geest geneest. In een groot aantal gevallen werkt een middel - ook al is het een nep-medicijn - als de patiënt erin gelooft. Recent onderzoek geeft aan dat zogenoemde placebo - Latijn voor 'ik zal behagen' - behandelingen in tenminste de helft van de gevallen effectief zijn. Als je maar gelooft dat je beter wordt, word je beter. Geluk is richting kunnen geven aan je leven. Maar nu het slechte nieuws: als je gelooft dat je ziek wordt, word je ziek. Er bestaat ook een nocebo-effect. De Amerikaanse epidemioloog Robert Hahn schrijft in Psychologie Heute (april 1996) dat het nocebo-effect als ziekteveroorzaker precies zo werkt als roken met betrekking tot longkanker en de tuberculose-bacterie met betrekking tot tuberculose. Hahn meent dat volgens een conservatieve schatting tenminste vijf procent van het jaarlijkse aantal sterfgevallen in de Verenigde Staten als gevolg van een hartinfarct op het conto van het nocebo-effect zijn te schrijven. Dat betreft per jaar ongeveer 25.000 mensen! En de 'griepgolf' blijkt ook in belangrijke mate te worden veroorzaakt door het nocebo-effect. Er is niet alleen sprake van een zelfvulling prophesy - het placebo-effect - maar ook van een zelf destroying prophesy. Uit een onderzoek blijkt dat de helft van de astma-patiënten ademhalingsproblemen krijgt als hen wordt verteld dat zij met bepaalde stoffen - waarvoor zij allergisch zijn - worden geconfronteerd, terwijl zij in werkelijkheid worden blootgesteld aan een onschadelijk middel. Eén astma-patiënt met een allergie voor rozen kreeg zelfs last van allergische verschijnselen in een ruimte met plastic-foam. In het algemeen geldt dat allergieën erg 'nocebo-gevoelig' zijn. Psychologie Heute wijst erop dat er veel meer gevallen van allergie voorkomen in het westen van Duitsland dan in de voormalige DDR. Terwijl vaststaat dat de vervuiling in het oosten veel meer aanleiding geeft voor allergie. 'Blijkbaar is een bewuste, kritische inwoner van München gevoeliger voor allergie dan zijn landgenoot in Leipzig die zich niet bewust is van de bruinkool-vervuiling in zijn omgeving', aldus het blad.

National Health (juni 1996) voegt daaraan toe dat de reclame-gevoelgig gebruik maakt van het nocebo-effect. Wie op de televisie voortdurend ziet dat medicijnen opluchting brengen, wordt gevoelig voor afhankelijkheid van die middelen: 'Mensen die te lang stilstaan bij worst-case scenario's, die risico's overdrijven of zich continu zorgen maken, houden het nocebo-effect actief in hun fysilogie. Zij sturen angstsignalen naar hun hersenen wanneer daarvoor geen aanleiding is en daarmee overtuigen zijn hun lichaam om ziek te worden als daarvoor geen biologische reden bestaat.' Negatieve gevoelens blijken uiterst schadelijk. De werkingen van de nocebo- en placebo-effecten laten er geen misverstand over bestaan dat het gezonder is om optimistisch door het leven te gaan. Lees zeker de [pagina van Joke](#)

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)