



AGN e-zien

Netwerk Alternatieve Geneeswijzen Nieuwegein

Herfst equinox 23 september 2011. Tweede jaargang nummer 3

Vaste Items

Van de redactie ...
Pagina 2 [klik hier](#)

Van de voorzitter ...
Hilde Huisman-Thijs
Groei
Pagina 2, [klik hier](#)

Column Astrologie
Hannie Fassotte
Gezondheid in de horoscoop
Pagina 3, [klik hier](#)

Column Leycentra
Evert Hemmers
Het leycentrum in Acquoi
Pagina 4, [klik hier](#)

Agenda [klik hier](#)

Colofon [klik hier](#)

Artikelen

Graag stellen wij voor...
Joke Combé
Praktijk voor natuurlijke Geneeswijzen, wellness by nature.
Pagina 5 [klik hier](#)

Boekbespreking
Ivonne Veldscholten
Biofotonen, bron van energie en levenslicht. Ankertje 336.
Pagina 16, [klik hier](#)

Zonnewendes en equinoxen
Peter Geraedts
Zowel symbolisch als technisch worden deze zonne-momenten uitgelegd.
Pagina 6, [klik hier](#)

Word een zuiver kanaal
Evert Hemmers
Het verhaal van een bijzondere zondag.
Pagina 8, [klik hier](#)

Lichtwerk ABC, Vertrouwen
Ivonne Veldscholten
Vertrouwen in jezelf en de ander vanuit Lichtwerkoepiek. Met meditatie.
Pagina 9, [klik hier](#)

Methodieken

Familie-opstellingen
Aspasia Yocarini
Persoonlijke problemen vinden veelal hun oorsprong in het grotere familieverband.
Pagina 12, [klik hier](#)

Kennismaking met het levenswiel
Jeanette Vaillant
Het levenswiel maakt je bewust van je eigen persoonlijk leven.
Pagina 14, [klik hier](#)

Voetreflexzonetherapie
Nelleke Steenvoorde
Wat kan voetreflexzonetherapie bijdragen ter verlichting van allergie?
Pagina 16 [klik hier](#)

Netwerk Alternatieve Geneeswijzen Nieuwegein

Van de redactie

Andere verschijningsdata, andere vormgeving, andere inhoud. Toen we als redactieleden bezig waren met het samenstellen van deze aflevering van onze "nieuwsbrief", realiseerden we ons dat het eigenlijk helemaal geen nieuwsbrief is. Naast nieuws leveren we ook interessante artikelen, goede columns, wetenswaardigheden over collega's en hun activiteiten, agenda's. Eigenlijk stellen we een magazine samen. Maar aangezien het niet gedrukt wordt, kan het die naam dus niet hebben, maar ook weer wel. Ons product blijkt thuis te horen bij de elektronische magazines. Momenteel is de meest gebruikte term voor elektronische magazines: e-zine. Maar volgens ons past dat niet goed bij een netwerk van alternatieve genezers. Zoals altijd komt veel van het goede van boven en een brainwave mondde uit in de term: e-zien. Zowel de 'e' als 'zien' zijn voor meerdere uitleg vatbaar, dus dat is ook mooi meegenomen. Toch?!

Zoals je gemerkt zult hebben, zijn we afgestapt van het thematisch werken. Goede algemeen aansprekende thema's zijn schaars en tevens is een thematische aanpak ook beperkend. Interesseert een thema je niet, dan heb je niets aan al die teksten. Dat is min of meer de hoofdreden, dat we nu meer voor een magazine-achtige vorm hebben gekozen. Voor elk wat wils, zeg maar. Ons is dat in elk geval heel goed bevallen. We hadden en hebben er zin in. Hopelijk hebben jullie dat ook om dit AGN e-zien te lezen. En raak je net als wij geïnspireerd: ons volgende nummer verschijnt 21 december.

De redactie

Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Lang, lang geleden werkte ik als lerares Engels op middelbare scholen in Nederland. Eén directeur van zo'n school herinner ik mij in het bijzonder. Niet door zijn persoonlijkheid, niet door zijn charme (ik mocht hem eigenlijk niet zo), niet door zijn rake woorden, niets van dat alles. Nee, ik herinner me slechts één uitspraak van hem die ik bij me heb gehouden, omdat die mij toen schokte, maar waar ik diep over ben gaan nadenken. De uitspraak luidde: "Wie niet leert, is dood." Pats. Heftig, vond ik en vind ik nog steeds. Maar na mijn diepe nadenken kwam ik toch tot de conclusie dat de beste man gelijk had.

Vaak zijn wij als mensen geneigd om "fouten" bij anderen te zien en te veroordelen, ook als die na nader onderzoek geen fouten waren (dan waren we zelf fout in onze conclusies!) of als ze eigenlijk gewoon menselijke vergissingen zijn. Vergissingen die werden gemaakt bijvoorbeeld in het enthousiasme om tamelijk onbezonnen aan iets te beginnen. Het enthousiasme is prijzenswaardig, de onbezonnenheid iets minder. Dat resulteert in het gunstige geval in een les. Lessen, zoals we die allemaal moeten leren, al vanaf onze geboorte. Het is het leerproces van de mens, ook wel 'groei' genoemd. De kleuter die leert spelen met andere kindjes moet eerst leren dat niet alle speelgoed zijn eigendom is. Dat valt niet mee en gaat weleens gepaard met tranen en soms klappen van het andere kindje. Totdat moeder of vader ingrijpt en vertelt hoe het werkt in het leven.

Les na les groeit het kind en als alles goed gaat, groeien we uit tot een wereldburger die zijn plaats vindt in de maatschappij en ontdekt waartoe al die lessen zijn bedoeld. We krijgen een baan en misschien een gezin. Na vele jaren komt, althans bij sommigen, het moment dat we merken dat onze lessen niet alleen waren bedoeld om die baan te verwerven. Dat er meer is waarvoor we willen leven. Ook dat hoort bij de lessen.

De meesten van de leden van AGN ontdekten tijdens of na zo'n baan (sommigen al ervóór) dat dat andere waartoe de lessen dienden bestond uit het helpen van de medemens om zich prettiger, gelukkiger, gezonder te gaan voelen. Dat er een groei mogelijk was van "geld verdienen op een niet al te vervelende manier" naar "het ontdekken van de roeping in het hulpverlenende circuit". Het woord roeping is hier heel letterlijk bedoeld. Zij voelen zich geroepen om dit werk te doen. Dit is een fase in hun leren en in hun groei, die voor de meesten van ons niet voorbij zal gaan.

Ook in dit werk is dagelijks sprake van groeien. Wie niet leert, is dood, zei mijn directeur. Dat geldt voor ons allen nog elke dag. In de praktijk van het helpen van de ander leren wij dagelijks bij. Doordat we worden geconfronteerd met situaties en mensen waarin we ons dienen in te leven om te kunnen helpen. In die situaties dienen we onze verworven vaardigheden als helper voortdurend bij te schaven, te verbeteren, te verdiepen en nieuwe vaardigheden bij te leren. Alleen dan is het mogelijk om in de huidige, best lastige, maatschappij in staat te zijn en te blijven om die gevraagde hulp te bieden.

We blijven groeien in en door de vele ervaringen die wij opdoen in het helpen van anderen. Dat maakt ons tot levende, anderen helpende en groeiende mensen.



Hilde Huisman-Thijs

Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

In deze nieuwsbrief wil ik het graag hebben over onze gezondheid en hoe je die kunt lezen in een persoonlijke horoscoop. Heel algemeen gesteld hoort bij elk dierenriemteken een bepaald gedeelte van je lichaam.

Die onderverdeling is –in het kort- als volgt:

- Bij Ram hoort het hoofd.

- Bij Stier het keelgebied.
- Bij Tweelingen de longen en de armen.
- Bij Kreeft de maag, lever en gal(blaas) en bij de vrouw de borsten.
- Bij Leeuw het hart en de rug(gegraat).
- Bij Maagd de darmen, de milt en de alvleesklier.
- Bij Weegschaal de nieren en de urineblaas.
- Bij Schorpioen de geslachtsorganen zoals de prostaat bij mannen en de eierstok en baarmoeder bij vrouwen.
- Bij Boogschutter de heupen en de dijbenen.
- Bij Steenbok de knieën, gewrichten, tanden en kiezen, het skelet en de huid.
- Bij Waterman de enkels en het bloedvatensysteem.
- Bij Vissen de voeten.

Zo kun je al heel snel in je eigen horoscoop zien waar jouw gevoeligheid ligt.

Maar dat is nog niet alles. Eerder heb ik het in de nieuwsbrieven al gehad over de sectoren in onze horoscoop, de huizenverdeling. Bij gezondheid hoort in een horoscoop vooral het 6^e huis. Maar we moeten ook kijken naar hoe we dit naar buiten brengen, dus kijken we ook naar het 1^e huis. Verder speelt een rol of we moeten worden opgenomen voor onze kwaal, in een ziekenhuis of psychiatrische inrichting, daarvoor kijken we in het 12^e huis. Of misschien ben je wel iemand die in de gezondheidszorg wil werken, dan is het 12^e huis ook heel belangrijk. Heb je bijvoorbeeld één of meer planeten in een van de bovengenoemde huizen staan, dan is het belangrijk te weten welke planeet dit is en of deze wel hoort bij het dierenriemteken waar hij in staat. Is het een planeet die er niet prettig staat, dan kan dit problemen veroorzaken die je gezondheid beïnvloeden. Zo is bijvoorbeeld de planeet Mars bekend om zijn snelle ontstekingen en Saturnus om beperkingen. Neptunus kan gemakkelijk een allergie of een "vreemde, niet te verklaren" ziekte doen ontstaan. Staat Uranus in je 6^e huis, dan sta je gemakkelijk open voor het genezen op een alternatieve manier. Staat er een planeet in jouw 6^e huis, dan moet je verder nog kijken of deze planeet een verbinding maakt met een of meer planeten in je horoscoop. Aan deze verbinding (een aspect) kun je zien of het voor jou gemakkelijk is of moeilijk om met je ziekte om te gaan. Moet je er iets van leren, of is het iets voorbijgaands? Vaak is het zo dat, als je iets heb geleerd van je ziekte, je ook beter in staat bent om anderen met dit ziektebeeld te helpen.

Het is goed om in je persoonlijke horoscoop te kijken hoe je met je gezondheid om gaat. Ben je een denker (Tweelingen, Weegschaal, Waterman), dus denk je veel na over je gezondheid, raadpleeg je regelmatig internet of andere informatie? Of ben je juist iemand die heel nuchter (Stier, Maagd, Steenbok) met zijn/haar gezondheid omgaat en met beide benen op de grond blijft staan? Iemand die modderbaden neemt en gezonde voeding gebruikt?

Daarnaast is het goed om te kijken hoe het met je huidige, dus actuele constitutie is gesteld. We kijken dan naar de planeten die sinds je geboorte gewoon doorlopen en gedurende je leven een gevoelig punt in je horoscoop raken. Saturnus is zo'n planeet. Elke 15 en 30 jaar raakt hij een punt in je horoscoop, waarbij je stil moet staan bij jezelf. Wie ben ik, wat doe ik en hoe voel ik me nu? Bekend is ook Pluto, die als hij een gevoelig punt in je horoscoop raakt, je als het ware dwingt om te veranderen. Je moet je heroriënteren, bewust maken van waar je staat. Soms wil je dat niet, je negeert het en dan dwingt Pluto je om dat toch te doen: je wordt gewoon ziek en door deze ziekte moet je toch "ver-anderen", je moet anders worden.

Gezondheid, ziekte is een complexe samenstelling van factoren. In een persoonlijke horoscoop kun je niet in één oogopslag zien hoe het met je gezondheid is gesteld. De astroloog neemt tijd voor je en kan je attent maken op jouw vermogen om gezond te zijn of te blijven. Jij kunt dan bewust kiezen voor gezondheid of voor methoden die bij jou passen om je gezondheid te bevorderen.

Benieuwd naar meer? Dan kun je terecht bij:

Hannie Fassotte
Praktijk: Mariposa
Ridderspoor 9
3434 ED Nieuwegein
Telefoon: 06-10059357



E-mail: info@mariposa-gezondheidszorg.nl
Website: www.mariposa-gezondheidszorg.nl

Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

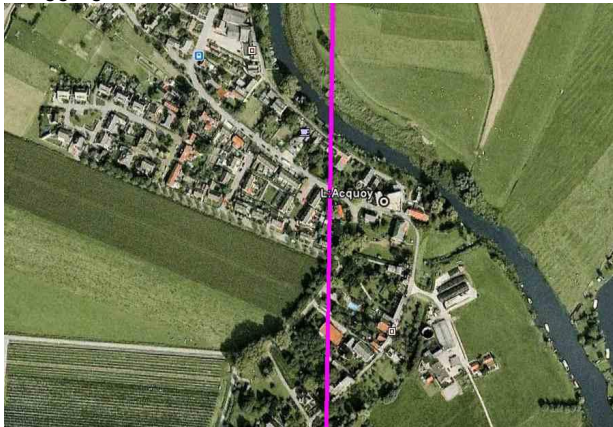
Vreemde naam, Acquoy. Zou zomaar ver voorbij de horizon kunnen liggen. Maar nee, het ligt hemelsbreed 17 km van Nieuwegein. Een bijzondere plek met sterke uitstraling van weldadige energie. Ook een plek waar je zo bij kunt. Niet binnen in een kerk maar buitenom te bereiken. Er staat een toren, pal op het leycentrum, een scheve toren zoals je op de foto ziet.

Als je (met gepaste eerbied) de begraafplaats rond de kerk betreedt kan je tot vlak bij de toren komen. Om de kerk heengelopen; achter de toren is een klein stukje groen afgezet. Ook van die kant af is de toren te benaderen en ben je dicht bij het Leycentrum. Al op een paar honderd meter afstand van de toren is de energie duidelijk voelbaar. Een prachtige plek om te mediteren in de rustige sfeer van dit eeuwen oude dorpje. Vlakbij een ander historisch dorp: Asperen. Ik heb geen gegevens kunnen vinden over de vroege historie van Acquoy. De eerste vermelding van Acquoy dateert uit 1305. De kerk dateert in ieder geval van rond 1500.



De beelden die ik krijg als ik inzoom op de historie zijn die van gevechten en schermutselingen in de periode voorafgaand aan het moment dat er op die plek gebouwd werd. Nog eerder was het een plek waar rechtgesproken werd en veroordeelden hun eind vonden, als hun misdaad ernstig genoeg was.

De ligging



De toren ligt op de 81 km lange leylijn die loopt van het leycentrum in Blauwkapel tot die in Hooge Mierden, vlakbij de Belgische grens in Noord-Brabant. De lijn is perfect noord-zuid georiënteerd en de afstand van de scheve toren van Acquoy tot deze lijn is ongeveer 60 m. GPS coördinaten: N51 52.743, E5 08.239.

(De paarse lijn is de Leylijn en het Leycentrum is aangeduid met L:Acquoy. Het riviertje is de Linge.)

Kerktoren, alias de Betuwse toren van Pisa.

Wil je meer over de geschiedenis weten, kijk dan in [Wikipedia](#). Een gedeelte van de informatie op het ANWB bordje vat dit mooi samen:

Het rijzige bouwwerk stamt uit de 15^e eeuw. In de zomer van 1674 werd het zwaar gehavend door onstuimig weer met hagel, donder, bliksem en stortregen. (En wij vonden onze zomer al zo slecht! Red.) In 1844 kwam de toren vrij te staan, doordat het intussen vervallen oude kerkgebouw was vervangen door een kleiner godshuis. In januari 1985 bleek de toren 115 cm uit het lood te staan, wat net iets minder is dan de toren van Pisa. Het toeval wil dat op het nabije kerkhofje een domineesvrouw begraven ligt met de meisjesnaam Pisa.

Evert Hemmers
4 Jezelf: Praktijk voor toegepast energiewerk
Braamsluiper 24
3435 BC Nieuwegein
Mobiel: 06-4297 8217
E-mail: evert@4jezelf.nl
Website: www.4jezelf.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Joke Combé is een nieuw lid van het Netwerk AGN en stelt zich aan u voor.

Mijn naam is Joke Combé en heb een praktijk voor natuurlijke geneeswijzen. Mijn praktijk voor natuurlijke geneeswijzen heeft als onderregel 'wellness by nature', wat voor mij betekent dat ik mensen graag met natuurlijke methoden behandel.

In mijn praktijk werk ik sinds 1994 en in dat jaar rondde ik ook mijn driejarige opleiding bij Mens en Intuïtie af. Deze opleiding ben ik destijds gestart omdat ik veel voelde en oppikte van andere mensen, maar daar geen "gebruiksaanwijzing" bij had gekregen en er toch mee wilde leren omgaan. Verder vind ik leren ontzettend leuk en houd het mij 'scherp' en up-to-date in mijn interesse- en vakgebied.

De interesse voor leren is ontstaan toen ik mijn passie voor het begeleiden van andere mensen vond en sindsdien ben gaan ontwikkelen; daarbij kwamen natuurlijke methoden vanzelfsprekend op mijn pad om mensen te begeleiden bij hun helingsproces. Verder heb ik mijn opleiding tot voetreflexoloog (1994) volbracht en heb Reiki 3a (1998) afgerond. Recentelijk heb ik de NLP Practitioner opleiding gedaan bij Ravisie (2011) en ben op dit moment bezig met de opleiding Massagoloog in België. De opleiding tot massagoloog hoop ik in 2012 af te ronden.

De opleiding massagoloog is boeiend omdat deze mij nog meer mogelijkheden geeft om mijn cliënten op verschillende manieren te benaderen en behandelingen aan te kunnen bieden op een natuurlijke wijze. Hierdoor kan ik heel breed bijdragen aan het gevoel van welzijn van een cliënt.

Via de feedback die ik krijg van mijn cliënten verneem ik, begrijp ik, dat ze mijn behandeling ervaren als diep ontspannend/rustgevend, inzichtgevend, passend en met aandacht in het moment. Ook welbevinden heeft hierdoor een plekje gevonden. Je hoeft niet ziek te zijn om liefdevolle aandacht te ontvangen en jezelf een behandeling cadeau te doen zoals een Hotstonemassage, Kruidenstempelmassage of ontspanningsmassage. Hiermee kun je ook pro-actief aan je gezondheid werken.

In het hele proces van ontdekken en ontwikkelen is heling op alle niveaus d.w.z. lichaam, geest en spirituele groei van belang. Het lichaam volgt de geest en vice versa. Alle methodieken die ik de afgelopen jaren heb gevolgd, zijn bedoeld om op de een of andere manier een ingang te vinden die aansluit bij de persoon die op dat moment op mijn pad komt. Dit kan een fysieke methode zoals voetreflexologie of massages zijn, maar ook een spirituele methode zoals healing, een reading of Reiki.

De behandelingen die ik geef, kunnen worden aangevuld met etherische oliën. Deze worden verwerkt in massageolie of in olie voor aromalampjes in een ruimte waar bijvoorbeeld wordt gestudeerd of waar zieke personen zich bevinden. Ook kan de etherische olie worden gebruikt in de slaapkamer als men slaapproblemen heeft. Juist die etherische oliën worden gebruikt en geadviseerd die op dat moment passen bij het proces waarin de cliënt zich bevindt.

Bach Bloesems gebruik ik ter ondersteuning van een therapie, maar ook als zelfstandige behandelingsmethode. Je kunt bij kinderen denken aan opbouw van zelfvertrouwen, maken van keuzes, omgaan met angsten, slecht slapen, slechte concentratie op school. Ook bij volwassenen kunnen Bach Bloesems worden ingezet en kan worden gedacht aan het maken van keuzes, stress, verwerken van trauma's. Voor alle leeftijdsgroepen heb ik ruimte en aanbod in behandelingen: zwangeren (bevalling komt niet op gang), jeugd (bewegingsonrust, moeite met concentreren, darmkrampjes, buikpijn). Ook bij algemene gezondheidsproblemen (darmen, restless legs, stress, hoofdpijn, fibromyalgie, MS etc.) zijn behandelingen natuurlijk mogelijk. Binnen mijn praktijk kan ik samen met de cliënt kiezen voor een natuurlijke methodiek die past bij de persoon en hulpvraag.

De dagen waarop mijn praktijk is geopend, zijn maandag t/m donderdagavond en dinsdag t/m donderdagmiddag. Alle consulten zijn op afspraak en gemiddeld duren deze een uur. De tarieven voor de verschillende behandelingen zijn terug te vinden op mijn website www.wellnessbynature.nl. Mocht u verder nog vragen hebben, dan kunt u mij bereiken via onderstaand nummer.

Voetreflexologiebehandelingen kunnen door verschillende zorgverzekeraars worden vergoed. De vergoeding wordt dan gegeven vanuit de aanvullende verzekering. Uw polisvoorwaarden kunnen hierover uitsluitsel geven. Ik ben aangesloten bij de Bond Europese Reflexologen, BER.

Joke Combé
Praktijk voor Natuurlijke Geneeswijzen
Wellness by nature
Boomkruiper 4
3435 RS Nieuwegein
Telefoon: 06 155 999 82
Email: jokecombewellnessbynature@ziggo.nl
Website: www.wellnessbynature.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Artikel

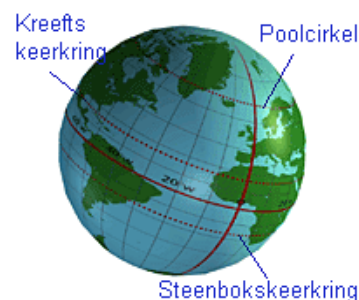
Zonnewendes en equinoxen

Toen we ons onlangs als redactie afvroegen wanneer we de nieuwsbrief zouden laten verschijnen, kwamen we op het idee om de verschijning samen te laten vallen met vier belangrijke markeringen in het jaar: de zonnewendes van juni en december en de equinoxen van maart en september.

Wat zijn nou precies deze zonne-momenten die ook in de historie bij veel volkeren een belangrijke functie vervulden?

De zonnewende of solstitium is het moment waarop de zon vanaf de aarde gezien de noordelijkste of zuidelijkste positie bereikt. Op het noordelijk halfrond is de zomerzonnewende van juni het moment waarop het licht de meeste uren schijnt. Vanaf dat punt krijgen we weer kortere dagen met drie minuten per dag. Aangezien het noordelijk halfrond spiegelbeeld is van het zuidelijke, zijn deze markeringspunten wel hetzelfde moment op beide halfronden, maar luiden ze een tegengesteld seizoen in. Ik vond het vele jaren geleden een aparte ervaring te ontdekken, dat de mensen in Australië midzomer kerst en oud-en-nieuw vieren.

Naarmate de zon zich na de winterzonnewende van december (schijnbaar) beweegt in de richting van het noorden wordt het lichtdeel van een dag hier langer. De zonnewende is het moment waarop de zon precies boven de Kreeftskeerkring staat in het noorden of boven de Steenbokskeerkring in het zuidelijk halfrond. Het midden tussen die beide punten, wanneer de zon loodrecht boven de evenaar staat, wordt de nachtevening of equinox genoemd. Dat levert dus de lente-equinox en de herfst-equinox op



Wat is er nou zo belangrijk aan een dergelijk moment?

“Technisch” gezien is dat het moment dat het dag- en nachtgedeelte even lang zijn. Symbolisch gezien kan het vele betekenissen hebben afhankelijk van de cultuur of het volk. Voor de Inca's en voor Noord-Amerikaanse Indianen was de lente-equinox de belangrijkste gebeurtenis van het jaar, want dat was het moment dat de kracht van de zonnegod terugkeerde en dat de groeikracht van de aarde zich weer ging openbaren.

Het verschijnsel van de zonnewendes en het begrijpen ervan is al zeer oud. In het boek “Blauwdruk van Atlantis” van Rand Flem-Ath en Colin Wilson worden vele onderzoeken, theorieën en bewijzen beschreven met betrekking tot kennis en gebruik van de zonnewendes en equinoxen in oude culturen. Momenteel gaan een aantal wetenschappers ervan uit dat er al 100.000 jaar geleden een hoogstaande beschaving bestond die exact op de hoogte was van de zonnecyclus, zoals die momenteel in de belangstelling staan in verband met de Mayakalender en 2012.

Midzomer- en midwinterfeesten worden in vele culturen en cultuurperiodes gevierd. Zo is ons kerstfeest een midwinterzonnefeest dat door de RK-kerk is geannexeerd als feestdag om die dag beter aan te laten sluiten bij de folklore van 1600 jaar geleden. Theologen gaan er veelvuldig van uit dat Jezus niet op 25 december is geboren, maar ergens in januari. De Romeinen vierden op 25 december het feest van Sol Invictus, de onoverwinnelijke zon.

In deze tijd zijn deze zonnewendepunten en equinoxen nog steeds belangrijke momenten voor diegenen die zich met natuurreligies en met sjamanisme bezighouden. Met de zonnewende staat het rad van

de zon 13 dagen stil (= 13 heilige nachten). Dat is nog te zien in de naam Joel (oftewel kerst), die 'rad van het leven' betekent. Na de langste nacht met de wedergeboorte van het licht(kind) begint een nieuwe jaarcyclus. In de historie gingen vrouwen grote grafkamers binnen en wachtten op de eerste zonnestralen. Het licht overwint zo symbolisch de dood. Sinterklaas was oorspronkelijk de Keltische druide die met de zonnewende van huis naar huis liep met een rode mantel. Rood staat voor leven en zonnekracht. De (berken)roede was een middel om kinderen en dieren te reinigen van schadelijke stralen en ziekmakende ladingen door hen af te kloppen of te strijken. Zelfs de zak op de rug met cadeautjes komt uit die tijd. Midzomer is een magisch feest van overvloed en uitbundige groei-kracht van de natuur. Het is een tijd van genezing. Speciaal worden de 13 dagen erna zo gezien. Midzomer is in meerdere culturen het feest van Venus, die als rijpe Godin trouwt met Heros en hen samenvoegt. Het huwelijk wordt gezegend met de vruchten van de aarde. Het is ook het feest van de Keltische maangodin Litha, die voor overvloed en vruchtbaarheid staat. Er wordt dan heel uitbundig feest gevierd met grote vuren en vuurwielen. Met grote knallen en geschreeuw worden boze geesten verdreven. De planeet van de zonnewende is de maan, de vuurfeesten zijn een verering van de zon. De vuren worden ontstoken voor bescherming en geluk. In Nederland zijn er met midzomer diverse festiviteiten, zoals Oeral festival, midzomergracht spektakel in Utrecht, mid summer night festival in Den Haag.

Berekening

In de oude tijden was de exactheid van de keerpunten belangrijk in religieus opzicht. Vergelijk dat maar met het begin en het einde van de Ramadan bij Moslims. Het exacte moment moet echter berekend worden. Zo kan de lente-equinox vallen tussen 18 maart 's avonds en 22 maart 's morgens. Op het equinoxmoment komt de zon precies in het oosten op en gaat in het westen onder. De rest van het jaar is dat slechts bij benadering zo. Stonehenge in Wiltshire, Zuid-Engeland was een observatorium waarin het exacte moment van de zonnewendes en equinoxen kon worden bepaald en voorspeld. Zo ook in Macchu Picchu in Peru, de zonnestad van de Inca's.

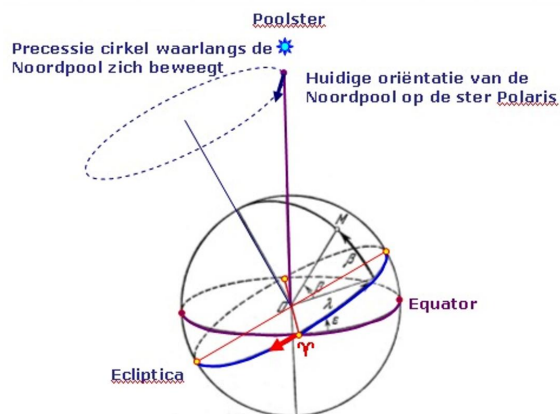
Wat is de oorzaak van de verschillen in data en moment?

De aarde maakt 3 cyclische bewegingen. Onze planeet draait om haar eigen as, die tussen de 21,5 en 24,5 graden schuin staat ten opzichte van haar omloopbaan rond de zon. Door die schuine stand ontstaan de seizoenen.

Maar er is nog een derde beweging die minder bekend is: precessie. In concreto wil dat zeggen: de verandering in de stand van de aardas gedurende vele eeuwen. De rotatie van de aardas wordt beïnvloed door de aantrekkingskracht van de zon, de maan en de overige planeten. De aardas is te vergelijken met een ronddraaiende tol die niet meer precies rechtop staat. Tegenwoordig maakt de aardas een hoek van 23,5 graden ten opzichte van haar baan om de zon, de zogenaamde ecliptica. De



snelheid van de verandering van de aardas van 21,5 naar 25,5 en terug is heel erg traag. Dat gebeurt in 25.920 jaar. Zo zal het punt in de hemel waar de noordpool naar toe wijst geleidelijk veranderen. Op het ogenblik wijst hij naar Polaris, de Poolster



In die 25.920 jaar 'doorloopt' de aarde alle 12 sterrenbeeldperiodes van elk ongeveer 2160 jaar.

Door die scheve draaiing is de aarde niet helemaal rond meer, maar afgeplat bij de evenaar. Door een sterkere magnetische werking van de zonnekracht en door de nadering van andere planeten, wordt de aardkorst iets uitgerekt. Omdat er een breukvlak over de aarde loopt halverwege en schuin over het zuidelijk halfrond, ontstaan vooral daar vulkaanuitbarstingen, aardbevingen, tsunami's en orkanen. Er zijn wetenschappers die denken dat de periodieke verandering van het aardse klimaat er ook door veroorzaakt wordt. Door deze precessie verschuift om de zoveel tientallen jaren het moment van de zonnewende en de equinox. Zelfs de lengte van de seizoenen verandert. Momenteel is de zomer 5 dagen langer dan de winter.

Peter Geraedts
Kernaspect
Hooiersweide 23
3437 DS Nieuwegein
Tel: 030-6034326
E-mail: geraedts@kernaspect.nl
Website: www.kernaspect.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

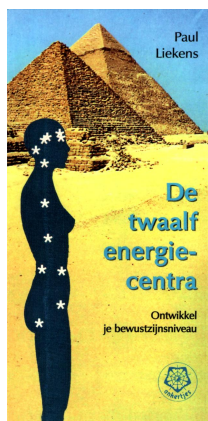
Artikel

Word een zuiver kanaal

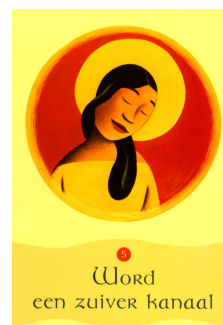
Word een zuiver kanaal.

Dat was het kaartje dat ik trok afgelopen zondagochtend. Heel toepasselijk vond ik toen, aangezien ik naar Nijmegen zou gaan om daar in spiritueel centrum Cordium een aantal readings te geven aan bezoekers van de open dag. Pas later begreep ik hoe belangrijk deze boodschap was.

De trein van Utrecht naar Nijmegen doet er een klein uurtje over. Een mooie gelegenheid om verder te lezen in het Ankertje: "De twaalf energiecentra" van



Paul Liekens. Ik werd getroffen door zijn beschrijving hoe ons bewuste met ons onbewuste samenwerkt. Wij ontvangen voortdurend honderden prikkels; veel informatie en indrukken die razend snel in ons onbewuste verwerkt worden. Ons bewuste kan slechts zo'n vijf dingen tegelijk aan en om te voorkomen dat wij voortdurend "doldraaien" is het onbewuste zo attent om maar een klein gedeelte door te geven. Het onbewuste filtert dus en dat gebeurt op basis van verborgen overtuigingen en verdedigingsmechanismen met als doel onszelf te beschermen tegen een overkill aan indrukken en signalen. Whauw, wat zit dat goed in elkaar; hoewel ... Misschien zit dit mechanisme ons ook wel eens in de weg. Mijn bewuste ik heeft immers geen weet van de aard van de verborgen overtuigingen en filters. Mijn onbewuste stuurt mij vaak een bepaalde kant op, terwijl ik denk dat ik vrij ben en op elk moment contact kan maken met *de* waarheid. Niet dus, ik beschik alleen over *mijn* waarheid. ...



" ... we naderen station Nijmegen. Als u met een OV-chipkaart reist vergeet dan niet uit te checken ... "

Spiritueel centrum Cordium is een mooi oud gebouw met een prachtige tuin. Het weer *was* redelijk zodat ik buiten in de tuin de readings kon geven. Genieten. Na drie readings was het even rustig in afwachting van de vierde en laatste reading. Even een pauze waardoor ik de omgeving verder op mij kon laten inwerken. Er was een tent met lichaamswerk, heel mooi om te zien. Een kraampje met Bach remedies voor zover ik het kon zien. Ik stond zo even te kijken toen een vrouw op mij afkwam. Laat ik haar Claire noemen. Claire vond het allemaal erg zweverig wat er gebeurde en eerlijk is eerlijk, ze had gelijk. Veel bezoekers en ook wel standhouders hadden weinig of slechts incidenteel contact met de aarde. Claire vertelde mij dat ze die dingen kon waarnemen; zij werkt als medium. Ik vertelde haar dat ik readings deed wat haar erg aansprak. Ze vond gelukkig dat ik niet zweefde en dat kwam goed uit want ik vind dat ik altijd met beide benen op de grond moet blijven. (Hé, zou dat zo'n verborgen overtuiging zijn?) De laatste tijd ben ik veel met mijn familie bezig, met name mijn overleden opa. Ik vroeg daarom aan Claire of zij mij ook dingen over mijn opa kon vertellen. Tot mijn grote verbazing vroeg ze mij, zonder enige aarzeling: "Waarom vraag je het hem zelf niet?". Opperste verbazing bij mij en onmiddellijk die gedachte: "Dat kan ik toch niet, ik ben immers niet paranormaal begaafd!" Zo werkt dat dus: in mijn onderbewuste heeft zich een overtuiging genesteld die mij ervan weerhoudt om bepaalde dingen waar te nemen. Claire zei nog: "Als je readings doet, kan je toch zeker ook contact maken met op jouw opa. Ik zie hem steeds duidelijke boodschappen in je oor toeteren".

Het heeft een paar dagen geduurd voor de volle betekenis van deze bijzondere zondag tot mij is doordrongen. Het wordt tijd om afscheid te nemen van een paar beperkende overtuigingen en filters.

Bedankt Claire en Paul Liekens voor je mooie boekje, ik ben weer een stapje verder op weg naar "het worden van een zuiver kanaal"

Evert Hemmers
4 Jezelf: Praktijk voor toegepast energiewerk
Braamsluiper 24
3435 BC Nieuwegein
Mobiel: 06-4297 8217
E-mail: evert@4jezelf.nl
Website: www.4jezelf.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Artikel

Lichtwerk ABC, Vertrouwen

Dit artikel verscheen eerder in e-magazine Choiceez, editie mei 2011, www.choicez.nl.

Vertrouwen

Wat is vertrouwen? Het Van Dale Studiewoordenboek Nederlands beschrijft het als: *Vertrouwen* betekent 'geloof in iemands betrouwbaarheid'. Betrouwbaarheid betekent 'te vertrouwen, zo dat men zich erop kan verlaten', 'geloofwaardig' (van inlichtingen) en 'deugdelijk' (van zaken). Daarnaast zit het woord *trouw* in vertrouwen. Als zelfstandig naamwoord betekent het 'morele verbondenheid, het zich houden aan een verbintenis' en als bijvoeglijk naamwoord 'zich houdend aan een band, een verplichting' en 'volhardend, standvastig'. Er mee verwant is *vertrouwd*, wat wil zeggen 'met wie men intiem omgaat' betreffende personen, 'wat men gewend, gewoon is' betreffende zaken en 'waarop men vertrouwen kan'.

Wat wil dat nou zeggen? Fundamenteel betekent *vertrouwen* dat je een band met iemand kunt aangaan en die ook kunt onderhouden, dat je een belofte doet en je er aan houdt in woord en daad.

Geschonden vertrouwen

Het zou zo mooi zijn, als iedereen te vertrouwen zou zijn. Iedereen doet wat hij zegt en iedereen zegt wat hij doet. De meeste mensen zijn in sommige dingen wel, maar in andere dingen niet te vertrouwen. Waar begint dat nou? En wordt iedereen geboren in het volste vertrouwen?

Naar mijn verwachting heeft het overgrote deel van de mensen, die in deze tijd leven, al een aantal levens achter de rug. Ik denk dat er weinigen zijn die nu zonder verleden op Aarde incarneren. Hoewel, je weet het nooit natuurlijk; het is toch een buitengewoon interessante tijd om mee te maken... Deze zielen daargelaten, kun je er van uitgaan dat in deze tijd niemand in het volste vertrouwen ter wereld is gekomen.

We zijn namelijk op Aarde om te leren. We zijn hier om onze menselijke eigenschappen uit te diepen en te intensiveren. Menselijke eigenschappen als liefde geven en ontvangen, (on)afhankelijkheid, aandacht, macht, kracht, zorgzaamheid, grenzen stellen, loyaliteit, aanwezigheid, standvastigheid en zo zijn er nog meer op te noemen. Dit uitdiepen vindt plaats door deze eigenschappen in dualiteit te ervaren naar zowel het te veel hebben en krijgen als het te weinig hebben en krijgen. Een voorbeeld: bij de eigenschap van macht zou dat aan de ene kant zijn het misbruiken van je macht naar anderen toe, maar je macht ook aan anderen weerhouden, dus geen macht gebruiken terwijl je het wel zou kunnen of zou moeten. Aan de andere kant ervaar je onmacht wanneer anderen hun machtsmisbruik op jou toepassen, maar ook wanneer iemand iets overkomt en jij kunt niets doen om het te voorkomen ofwel te helpen verbeteren. Het scala aan mogelijkheden en intensiteit is eindeloos. Voor de ziel gaat het om 'ervaren'. De ziel veroordeelt niet. In eenheid bestaat geen veroordeling, omdat er geen dualiteit bestaat. In dualiteit bestaat tweedeling. In het voorbeeld over macht is dat machtsmisbruik aan de ene kant en onmacht aan de andere. Veroordelen is onderscheid maken in 'dit is goed en mag' en 'dit is goed en mag niet'. Een ziel mag alles en wil alles en geeft leiding aan de persoonlijkheid door deze in situaties te brengen waardoor hij, en dus zijn ziel, kan leren. De persoonlijkheid bepaalt hoe hij met die bepaalde situaties om gaat. Uiteindelijk wil de ziel alle menselijke eigenschappen hebben uitgediept en geïntensifieerd, zodat de balans weer hervonden kan worden. Dan bestaat de keuze wanneer de balans naar de ene kant doorslaat en wanneer naar de andere. In het voorbeeld van macht betekent dat dat

iemand weet wanneer hij macht kan gebruiken en wanneer hij dat juist niet moet doen. De extremen van misbruik en onmacht komen dan niet meer tot uitdrukking in de energie van deze persoon.

Een aards trauma ontstaat wanneer de aardse persoonlijkheid een ervaring classificeert als 'dat mag niet, want dat is slecht', dat als waarheid aanneemt en vanaf dat moment volgens die norm gaat leven. Er is dan geen keus meer. De aardse persoonlijkheid wijst zichzelf daarmee ten dele in de kern af. Ten diepste wil de kern, onze ziel, immers ervaren? Het is alsof de persoonlijkheid dan tegen de ziel zegt: "je hebt dat mooi bedacht, hoor, maar op die manier leven, valt soms toch behoorlijk tegen. Ik wil best ervaren, maar alleen de goede en pijnloze dingen; die andere hoef ik niet.". Door deze gedeeltelijke afwijzing van zichzelf, zijn ziel en bepaalde ervaringen is de persoonlijkheid de leiding van zijn ziel gaan wantrouwen. Alles wat op zijn pad komt, is niet meer het juiste, de levensles. De vertrouwensband is daarmee geschonden. De nieuwe norm van leven en het geschonden vertrouwen worden meegenomen naar een volgend leven als basis voor de verdere acties van de nieuwe persoonlijkheid.

Vertrouwen in jezelf en vertrouwen in anderen

Vertrouwen in anderen is er alleen wanneer je vertrouwen hebt in jezelf. De volgende twee voorbeelden illustreren dat.

- Je hebt heel vaak in je jeugd te horen gekregen dat je niet wilde deugen, zo vaak dat je dat uiteindelijk bent gaan geloven en als waarheid over jezelf hebt aangenomen: 'ik deug niet' in plaats van 'zij vinden dat ik niet deug' of 'ik doe dingen waarvan anderen vinden dat die niet deugen'. Je kent de basis van liefde, waar je vandaan gekomen bent en die mis je. Daarom wil je graag horen dat je ook dingen goed doet en dat je goed bent. Omdat je dat van jezelf niet meer gelooft, moet je je dus tot anderen keren om die erkenning en liefde te krijgen. Zo lang je die krijgt, voel je je goed. Zodra ze je die onthouden, komen al die oude pijnlijke gevoelens van 'niet deugen' weer omhoog, voel je je weer heel klein worden en laat je je onderuit halen.
- Je hebt heel vaak in je jeugd te horen gekregen dat je een geweldig iemand bent en je wordt de meeste tijd liefdevol behandeld. Je gedrag wordt wel gecorrigeerd; jou wordt geleerd dat je sommige dingen in deze tijd beter anders kunt doen. Je persoonlijkheid wordt daarmee echter niet afgekeurd. Jij bent niet je gedrag. In je volwassenheid kan iemand anders ook dan tegen je uitvallen over je gedrag of een uitgevoerde opdracht; ook dan kan het je pijn doen. Je laat je echter niet onderuit halen. Liefde en erkenning haal je in eerste instantie bij jezelf; daarvoor ben je niet afhankelijk van anderen.

Wanneer je dan geen vertrouwen hebt in jezelf, omdat je niet meer in jezelf gelooft, moet je je voor erkenning en liefde richten op anderen. Wat je in anderen ziet, is een afspiegeling van jezelf. Je kunt alleen maar datgene zien wat je kent. Wanneer je je collega een compliment geeft omdat hij dat ene standpunt tijdens de vergadering zo kort en bondig heeft samengevat, kun je ervan uitgaan dat jij diezelfde eigenschap ook bezit, anders had je deze niet kunnen benoemen. Misschien zou je die graag verder willen ontwikkelen, prima; de aanleg is er echter al wel. Zoals de Engelsen kort en bondig zeggen: "it takes one to know one". Dat wat je niet kent in jezelf, kun je dus ook niet in een ander herkennen. Met andere woorden: heb je geen of weinig vertrouwen in jezelf, dan heb je ook geen of weinig vertrouwen in anderen. Dat betekent niet dat die ander dan ook niet te vertrouwen is. Het betekent gewoon dat jij die ander niet vertrouwt. Vertrouwen in anderen is daardoor een gevolg van vertrouwen in jezelf.

Zelfvertrouwen is daardoor alleen maar (opnieuw) te leren door terug te gaan naar je kern. Ook vertrouwen in anderen is alleen maar te leren via jezelf. Het is niet via anderen aan te leren. Ze kunnen als voorbeeld dienen over hoe je met jezelf om wil gaan, ze kunnen je tot steun zijn, maar meer niet. Ze kunnen het niet van je overnemen of aan je geven; je zult het zelf moeten doen.

Eénrichtingsverkeer

Misschien gek, maar dat gebrek aan zelfvertrouwen is wel éénrichtingsverkeer. Het is alleen de persoonlijkheid, die de ziel wantrouwt. Andersom heeft de ziel een onbegrensd vertrouwen in de persoonlijkheid. Omdat er geen oordeel en dus geen veroordeling is, is alles zoals het is. Het gaat uiteindelijk om de ervaring. Ook deze (gedeeltelijke) afwijzing van en afsluiting van de ziel zijn ervaringen. Wat de persoonlijkheid ook doet om een bepaalde eigenschap te doorgronden en intensiveren in dualiteit, het is goed. De ziel zal ervaringen blijven geven om te verdiepen en om uiteindelijk terug te keren tot de balans en de eenheid, zonder ophouden.

Acceptatie en niet veroordelen

Het is dus de persoonlijkheid die de communicatieverbinding met de ziel (gedeeltelijk) heeft verbroken. Dat is een nadeel, maar ook een voordeel. Hij heeft daardoor namelijk ook de mogelijkheid om hem zelf weer te herstellen. Misschien gemakkelijk gezegd, want hoe doe je dat dan? De sleutel is: jezelf accepteren en niet veroordelen. Alle ervaringen zijn bedoeld om van te leren. Waarin wijs je jezelf af? Vind je jezelf laf, stom, slecht, afhankelijk of waardeloos? Als het iemand anders zou overkomen, zou je dat ook van de ander vinden? Vaak is ons oordeel naar een ander toe zachter dan naar onszelf. Laat je zelfveroordeling maar los. Besef dat je nooit meer krijgt dan je aan kunt.

De emotionele pijn bij een tegenslag zal er helaas niet minder om zijn. De extra lading die weerstand tegen de ervaring met zich meebrengt, is dan echter wel verdwenen, waardoor de weg naar verwerking open ligt. Door ervaringen af te wijzen gaan ze namelijk niet weg, maar worden 'onder de mat geschoven'. Daar blijf je altijd over struikelen en vaak op de meest onverwachte en onhandige momenten. Met acceptatie kun je je pijn in zijn totaliteit onder ogen zien en deze daardoor volledig transformeren. Je struikelt niet meer. Ook al begrijp je misschien niet altijd de zin van bepaalde ervaringen, wanneer je ze accepteert, mogen ze er zijn met al hun pijn

3x-hart verbinding

De lichtwerkmeditatie uit de april 2011 editie van Choicez, Manifesteren, [aan het eind van het artikel toegevoegd, red.] kan hierbij een goede hulp zijn, met name het deel waarin de 3x hart-verbinding tot stand wordt gebracht: de verbinding van je eigen hart met aan de onderkant het hart van de Aarde en aan de bovenkant het hart van de Kosmos. Je bent hierin je eigen centrum van de kosmos. In feite hoef je deze verbinding niet eens tot stand te brengen. Hij is er altijd; misschien vernauwd of geblokkeerd, maar hij is er wel.

Begin elke dag met vijf minuten, meer niet. Gewoon rechtop gaan zitten en laat je gedachten meegaan met de stroom van hart tot hart tot hart en weer terug. Registreer wanneer je weer begint te denken en breng daarna rustig je aandacht weer terug naar de stroom. Doe geen moeite om je gedachten te onderdrukken. Door ze te registreren zonder oordeel, mogen ze er zijn en vloeien ze sneller weg.

Wanneer je dit een tijdje doet, zul je merken dat het je gemakkelijker af zal gaan om uiteindelijk zonder oordeel naar jezelf te kijken. Steeds sneller zul je merken dat je loopt te foeteren op jezelf of jezelf weer helemaal de put in praat. Steeds sneller zul je merken dat je terug kunt keren naar het-jezelf-niet-meer-veroordelen. Wanneer je zo met jezelf omgaat, zul je ook merken dat je anders met de situaties omgaat waarin je terecht komt. Je zult je niet meer (zo snel) uit je evenwicht laten halen. Het vertrouwen in jezelf wordt hierdoor groter. Je gaat steeds meer 'leven' en steeds minder 'geleefd worden'. Je herstelt steeds meer het vertrouwen dat jij je levenspad aankunt met alle ervaringen, of je ze nu ervaart als hobbels of als vleugels. Met dit (hernieuwde) vertrouwen in jezelf hervind je als vanzelf het vertrouwen in de mensheid, je ziel, de Aarde en de Kosmos. Misschien zul je het merken, misschien niet: anderen zullen je voorbeeld navolgen.

Verander je jezelf, dan verander je de wereld.

Meditatie

Ga ergens zitten of liggen waar je ongestoord alleen kunt zijn. Zet de telefoon en de deurbel af.

Wees je bewust hoe jij je eigen ruimte inneemt.

Adem drie keer goed in door je neus en uit door je mond.

Laat alle spanning die je nu los kunt loslaten los; je gedachten zet je naast je neer om ze straks weer op te pakken.

Richt je aandacht op je hart en voel dat je steeds meer ontspannen wordt.

Laat dan vanuit je hart de liefde voor jezelf opbloeien. Zie, indien nodig, de bloem groeien, opengaan en tot volle bloei komen. Voel in hoeverre je dat jezelf kunt toestaan.

Verbind jezelf dan, vanuit de liefde van je eigen hart, met het hart van moeder Aarde en voel dat ze je ondersteunt bij alles wat je doet, er altijd voor je is en je onvoorwaardelijk lief heeft. Laat haar liefde toe in jouw hart en laat haar jÓuw liefde voelen.

Verbind je eigen hart aan de bovenkant met het hart van de Kosmos en voel dat ook hij je begeleidt bij alles wat je doet, er altijd voor je is en je onvoorwaardelijk lief heeft. Laat zijn liefde toe in je hart en laat ook hem jÓuw liefde voelen.

Laat de onvoorwaardelijke liefde van moeder Aarde en de Kosmos zich vermengen met jouw eigen liefde, je hart overspoelen en je aura instromen tot deze helemaal is opgevuld. Als je wilt, kun je de liefde

ook verder laten gaan naar buiten je aura. Deze hartsverbindingen zijn er altijd, ook al zou je je daar niet elk moment bewust van zijn.

Stel je dan voor dat je ergens in de natuur op jouw eigen plek zit, een plek die altijd en alleen maar voor jou gereserveerd is. In het centrum van deze plek stort een waterval zich uit in een stroom. Deze waterval vertegenwoordigt de stroom van jouw leven, aangestuurd door jouw ziel. Deze waterval stroomt precies zo hard als voor jou op dit moment nodig is. De temperatuur van het water en de buitenlucht zijn precies goed. Ga eens zitten in deze stroom van jouw leven en sta toe dat deze door je heen trekt. Ervaar hoe dat voor je is. Sta jezelf toe dat de onvoorwaardelijke liefde van moeder Aarde, de Kosmos en jouw eigen levensstroom, alles transformeren wat jou op dit moment niet meer dient.

Blijf zitten en geniet zolang als het goed voor je voelt.

Kom dan rustig weer terug en word je weer bewust van je fysieke lichaam.

Voel dan nog eens in je hart hoe jij nu je eigen ruimte inneemt, hoeveel je van jezelf houdt en hoeveel er van jou gehouden wordt.

Ervaar het verschil.

Ivonne Veldscholten

Praktijk van Leven

Landauerdrift 111

3436 XD Nieuwegein

Telefoon: 030-6036941

E-mail: info@praktijkvanleven.nl

Website: www.praktijkvanleven.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Methodieken door AGNleden

Familieopstellingen

Onze ouders hebben een grote invloed op ons. Niet alleen lijken we vaak op hen en hebben we bepaalde eigenschappen met hen gemeen, we worden ook gevormd door hun manier van 'opvoeden'. Tussen ouders en kinderen, maar ook tussen broers en zussen kan er van alles spelen en vaak geven we elkaar de schuld van onvermogens waar we in het dagelijks leven tegenaan lopen.

Bert Hellinger, de grondlegger van de familieopstellingen, gaat ervan uit dat persoonlijke problemen die mensen in hun leven ervaren, veelal hun oorsprong vinden in het grotere familieverband, in 'de familieziel'! Tot een familieziel behoren niet alleen ouders, broers en zussen, maar ook ooms, tantes, opa's, oma's en natuurlijk de eigen kinderen. Sommige gebeurtenissen binnen een familie hebben een enorme invloed op een of meer van de familieleden.

Deze gebeurtenissen kunnen zijn:

- het vroegtijdig overlijden van een ouder, een kind of ander familielid
- echtscheiding
- ongevallen of ziektes
- miskraam of abortus
- adoptie
- oorlog
- seksueel misbruik
- emigratie
- uitgestoten familielid (zwart schaap)

Van deze gebeurtenissen zijn we ons niet altijd bewust, soms zijn ze ons niet eens bekend, maar ze kunnen ons leven enorm beïnvloeden, soms zelfs ziek maken.

De persoonlijke problemen die hieruit kunnen voortvloeien zijn:

- Algemeen gevoel van onbehagen zonder aanwijsbare oorzaak
- Regelmatig terugkerende angst, boosheid, verdriet
- Ernstige schuldgevoelens
- Depressieve gevoelens
- Relatieproblemen

- Bindingsangst, verlatingsangst
- Negatieve gevoelens over zichzelf
- Verslavingen
- Verstoorde familierelaties
- Ouder-zijn van een kind met probleemgedrag en/of leerproblemen
- Burn-out, stress of overspannenheid
- Lichamelijke klachten zonder duidelijk aanwijsbare oorzaak
- Het gevoel geen plek of bestaansrecht te hebben

Wat is je plek binnen het familiesysteem?

Familieopstellingen, ook wel systemisch werken genoemd, is ontwikkeld vanuit de gezinstherapie. Hellinger ontdekte bij het werken met gezinnen en families bepaalde vaste patronen. Waar die patronen door ingrijpende gebeurtenissen verstoord werden, ontstond er een "functioneringsprobleem" bij een of meerdere nakomelingen van de 'veroorzaker'. Zoals hierboven is aangegeven kan dat probleem verschillende uitingsvormen hebben.

Centraal in systemisch werken staat het principe dat ieder lid van een familie of van een organisatie op zoek is naar zijn eigen plek. In een gezonde situatie is een familielid alleen verantwoordelijk voor zijn eigen leven en functioneren. Een familiesysteem is voortdurend op zoek naar evenwicht en verlangt dat niemand vergeten of buitengesloten wordt. Indien deze regels of patronen niet geleefd (kunnen) worden, leidt dat tot verstrikkingen tussen familieleden en binnen het persoonlijke systeem van een familielid van een latere generatie zelf. Die verstrikkingen kunnen diepgaande invloeden uitoefenen op het leven van dat familielid. Kinderen bijvoorbeeld kunnen onbewust verstrengeld raken met een ander familielid en diens lotsbestemming of emoties overnemen. De ontstane problemen zijn niet oplosbaar in de 'persoonlijkheid' van dat familielid en daardoor niet behandelbaar met vormen van therapie die op de persoonlijkheid gericht zijn. Er zal dus op een diepere laag gewerkt moeten worden: op zielsniveau.

Werkwijze

Door een familieopstelling te doen, wordt onze familieziel zichtbaar. Hierdoor worden gebeurtenissen zichtbaar, die de familieharmonie verstoren. Vooraf aan de opstelling vertelt de opsteller feitelijkheden over zijn familie en geeft aan naar welk aspect hij/zij wil kijken. In overleg met de begeleider wordt voor een bepaalde opstellingswijze gekozen.

Als opsteller kies je een aantal mensen uit van de groep, die dan plaatsvervanger zijn voor diverse familieleden en ook kies je een plaatsvervanger voor jezelf. Je zet deze mensen volgens je gevoel ergens neer in de ruimte waar de opstelling wordt gedaan. Door deze opstelling wordt de verwarring van een familie zichtbaar en voelbaar. Het verbluffende is dat de opgestelde vervangers hetzelfde voelen en denken als de echte familieleden.

Herstel van het evenwicht binnen de familie ontstaat door inzicht in de relatiepatronen en door het oplossen van de blokkerende energie. Het gevolg is dat de liefde binnen de familie weer kan gaan stromen.

Het meewerken aan de opstellingen van anderen is eveneens een diepgaande ervaring, die ook inzicht in de eigen familie kan geven.

De groep

De groep plaatsvervangers of representanten bestaat uit ongeveer 12 personen. Elke keer kunnen dat andere deelnemers zijn, zodat er telkens een andere groepsamenstelling ontstaat. Over het algemeen kan iemand zelf een opstelling laten doen, wanneer hij/zij voor de tweede keer aanwezig is, dus nadat hij/zij zelf ervaren heeft hoe het is om opgesteld te worden. Om te kunnen werken is een redelijke groeps grootte minimaal nodig. Daarom is het van belang dat je je van tevoren aanmeldt, zodat opsteller en begeleider er zeker van kunnen zijn dat er effectief gewerkt kan worden.

De familieopstellingen in Nieuwegein worden geleid door Aspasia Yocarini, die met deze methodiek al jaren ervaring heeft. Ze gebruikt familieopstellingen ook in haar coachingswerk. [Klik hier voor meer informatie](#) en zie ook de agenda voor plaats, data en aanvangstijden.

Aspasia Yocarini
Yocare
Hooiersweide 23
3437 DS Nieuwegein
Telefoon: 030-6034326
06-15 15 68 99
E-mail: a.yocarini@planet.nl
Website: www.time2change.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Methodieken door AGNleden Kennismaken met het levenswiel

Op 30 augustus namen 10 leden van AGN deel aan de workshop van Jeanette Vaillant "Kennismaken met het levenswiel". In haar Praktijk Levenszicht liet ze ons kennismaken met meerdere aspecten van haar werk.

Jeanette werkt met vier aspecten:

- Het Levenswiel:
Het levenswiel is de basis van de begeleiding. Het wiel maakt je bewust van je eigen persoonlijk leven en verbindt dat met het grote geheel waar we deel van uitmaken. Het geeft handvatten om jezelf te aanvaarden, te begrijpen, te helen en te transformeren. Het werken in een cirkel die in verandering is geeft toch rust, maakt bewust en brengt balans.
- Lijfwerk:
In je lichaam komen, tot rust komen, naar binnen keren en stil worden. Je af te stemmen op de andere werkelijkheid zodat je de boodschappen kunt horen die van daaruit worden doorgegeven
- De Trommel:
Dit is een instrument dat wordt gebruikt om trillingen op te wekken. Je hersenen snappen de klank van de trom niet als die gelijkmatig wordt aangeslagen, waardoor ze zich overgeven en er een diepe ontspanning ontstaat net als in een droom. De energie en de trilling van de trommel werkt op je energiesysteem en zoekt blokkades op en nodigt je uit die los te laten. Je kunt zelfs wakker dromen.
- Jijzelf:
Je neemt natuurlijk jezelf mee. Zowel je fysieke lichaam als je energetische lichamen, je energieveld. Door oefeningen en rituelen leer je de bewegingen van je energie beter kennen. Daardoor kun je je beter afstemmen op de andere wereld.

In de workshop zijn we begonnen met lijfwerk. Goed gronden, aarden, lekker in je lijf komen en afvoeren van energie die niet bij je hoort. Iedereen heeft ervaren hoe de trilling en de energie van de trommel in haar/zijn lichaam resoneren en op welk gebied de trommel effect heeft. Bijvoorbeeld op het hart, in de buik, enz.

Daarna nodigde Jeanette de vier windrichtingen uit om kennis te maken met de deelnemers. Nadat iedereen zich verbonden had met de eigen energie, werd deze verbonden met de universele kwaliteiten van de windrichtingen. Allen ontvingen in energie en in woorden boodschappen, die we vervolgens hebben uitgewisseld zodat voor iedereen een duidelijk beeld ontstond wat de kwaliteiten zijn van een specifieke windrichting.

Uit de inventarisatie kwam:

- Oost/ lente:
Creatie in vrijheid, ontdekken, lente, beweging, trilling, blijheid, essentie en potentie, hoop, vibratie, onrust/creatiekracht, verbinding tussen oost en west
- Zuid/ zomer:



Krachtige energie, actie, bouwen, balanceren, groeien/ energie/ leven openen, tomeloze warmte en hoogte, delen, vitaliteit, energie, passie

- West/ herfst:
Innerlijke stilte, rijping, overvloed, inkeer, delen, hart/rouwen/ cocon, verdieping, in west wordt voor het oosten gebouwd, rust, kracht van het leven, inkeer
- Noord/ winter:
Loslaten, het is okay, bescherming, zweven/vliegen/echt zien, intermediair, gronding, thuiskomen, bron, kosmos, verstillings, wijsheid en zorg voor de lente

We kregen de opdracht om ons te verbinden met de essentie van ons werk/praktijk/bedrijf en vonden daarna intuïtief de plek op het wiel die bij deze energie hoort. Ook deze informatie hebben we met elkaar gedeeld. De beelden en fysieke gewaarwordingen heeft iedereen meegenomen in haar/zijn hart. Opvallend was dat veel deelnemers zich verbonden voelden met het westen. De plek van inkeer, rijpheid en loslaten. Ook waren er twee deelnemers die werken vanuit de ziel en de energie van de voorouders en die aangaven beschikbaar te zijn voor dit werk. Verder stonden er nog een aantal op zuid, waar het gaat om het doen en het manifesteren. Een deelnemer stond met een been in zuid en een been in oost als een soort overbrugging van twee energieën. De meesten gaven aan dat de door hen gekozen plek de thuisbasis is waaruit gewerkt wordt, maar dat iedereen in haar/zijn praktijk ook de energie van de andere richtingen meeneemt tijdens het werk.

Al met al was het een mooie workshop, duidelijk in theorie en praktijk en heel fijn in energie.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je meer weten, dan kun je meedoen met de basis cursus 'Innerlijke Kracht' waarin je meer leert over het levenswiel, de werking van de energieën en wat dat zegt over jezelf. Je leert hierdoor jezelf beter kennen. Een inspirerende jaarcursus. Kijk op de website www.levenszicht.nl en klik door naar cursussen voor volwassenen rechts boven aan de pagina. Start van de cursus is op woensdag of vrijdag aan einde van deze maand of begin oktober.

Co-auteur Peter Geraedts

Jeanette Vaillant
Praktijk Levenszicht
Nedereindseweg 28
3438 AE Nieuwegein
Telefoon: 030-2673672
E-mail: info@levenszicht.nl
Website: www.levenszicht.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Methodieken door AGNleden Voetzoolreflextherapie en allergie

De voetzoolreflextherapie gaat er vanuit dat als de reinigende systemen van het lichaam niet goed werken of overbelast zijn door de levenswijze, het lichaam noodgedwongen een andere weg, dus bijvoorbeeld, de huid of de neus, moet kiezen om zich van het teveel aan afvalstoffen te ontdoen.

De reinigende massages, die dan gegeven worden, zijn onder andere:

- Voor de spijsvertering, de lever, de darmen.
- Voor de nieren.
- Voor het lymfe-systeem.
- Voor het ademhalingsstelsel.

Ook het hormoonstelsel wordt bij de behandelingscyclus betrokken. Bij hooikoorts wordt ook het hoofd, met name de sinussen, via de voeten gemasseerd.

Maar de algemene voedingswijze zal ook moeten veranderen. Dat valt niet altijd mee, maar als je merkt dat het werkt wordt het vanzelf makkelijker.

Dit houdt in dat dierlijke eiwitten, scherpe specerijen en prikkelstoffen zoals koffie, thee, nicotine, drugs, sommige medicijnen, geraffineerde voedingsmiddelen, wit meel, suiker en gebakken spijzen

vermeden moeten worden. Al deze genoemde voedingsmiddelen leveren overwerk aan het spijsverteringssysteem. Aanbevolen voeding is dan vers fruit en groente, vezelrijk voedsel, rauwkost en volkoren producten, graansoorten, kiemen, hazelnoten en amandelen, groene tuinkruiden, natuurlijke sappen uit groente en fruit en kruidenthee. Door middel van een voedseldagboek kun je op het spoor komen van een specifieke voedingsallergie. Deze kan via de huisarts, via een onderzoek vaak aangetoond worden. Dit geldt ook voor andere allergieën.

Ook roken past niet in een gezonde levenswijze.

Er moet ook zeker genoeg gedronken worden, zeker 2 liter per dag, om afvalstoffen goed kwijt te raken.

Veel ziektes worden veroorzaakt of verergerd door spanningen. Door weer te leren hoe je kunt ontspannen en hoe je ontspannen kunt ademen is vaak al veel gewonnen.

Als je zelf je gezonde leefwijze serieus verbetert, is het mogelijk je allergie niet langer je leven te laten beheersen.

Nelleke Steenvoorde
Het hagepleintje
Johannes Vermeerhage 26
3437 NM Nieuwegein
Telefoon: 030-6055271
E-mail: nelleke@hagepleintje.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

Boekbespreking

Biofotonen, bron van energie en levenslicht

Sangen, Y., en Tazelaar, K. *Biofotonen. Bron van energie en levenslicht*. Deventer: Ankh-Hermes bv 2010.



Dit boekje, nummer 336 uit de Ankertjesserie van Ankh-Hermes, verhaalt over fotonen en biofotonen. Bio betekent in het Grieks leven en foton betekent licht. Biofoton staat derhalve voor levenslicht; licht dat wordt uitgezonden door levend weefsel. Dit licht bevat zowel informatie als energie. De informatie zorgt voor de aansturing van alle biochemische processen in het lichaam. De achterkant van het Ankertje laat lezen dat de hoeveelheid biofotonen die een levensmiddel uitstraalt een maat is voor de innerlijke kwaliteit. Een plant, dier of mens bevat meer biofotonen wanneer ze gezond zijn, en dat is met apparaten meetbaar. Wanneer we dus de kwaliteit en de kwantiteit van de biofotonen in ons lijf kunnen verhogen, zal ons leven er gezonder, vitaler en stralender uitzien. De auteurs geven in een razend tempo veel informatie, tips en oefeningen om biofotonen aan te trekken en vast te houden.

De relatie tussen biofotonen en gezondheid

In een biofotonen meting beschijnen de onderzoekers een product of organisme kort met een bepaalde hoeveelheid lichtdeeltjes, ook wel fotonen genoemd. Vervolgens meten ze hoe het licht geleidelijk weer vrijkomt uit het product als biofotonen. Hoe *lager* het aantal uitgezonden biofotonen, des te *hoger* de energetische kwaliteit is. De mate waarin het organisme het vermogen heeft om licht vast te houden en op te slaan, weerspiegelt de innerlijke kwaliteit, de ordening. Ordening wordt ook wel *coherentie* genoemd.

Gezondheid hangt dus af van de capaciteit van het organisme om coherente energie op te slaan en te bewaren voor zelfgenezing en herstel binnen iemands leven. Het lichaam reageert niet alleen op emotionele maar ook op innerlijke stress. Zo blijkt dat ongezonde personen dit licht minder goed kunnen vasthouden en dus meer licht loslaten. Daarbovenop is dit licht ook nog eens minder geordend, onregelmatig en chaotischer dan bij gezonde mensen. Coherentie is daardoor een waardemeter geworden voor de gezondheid: door ziekte, beschadiging of vervuiling wordt de uitstraling van licht chaotisch. Recent onderzoek maakt het mogelijk om veranderingen in het biofotonenveld bij ziekte vast te stellen, want dit lichtveld bezit informatie over stress, ziekte en gezondheid. Aangezien ziekte wordt weergege-

ven door de sterkte en het patroon van de gloed kan dit leiden tot een verbeterde diagnose van de ziekte van patiënten. Dit leidt ook tot minder ingrijpende behandelingen dan met het mes, straling of met scheikundige stoffen. Doktoren kunnen de lichtuitstraling gebruiken als waarschuwing voor het ontstaan van ziekten en om meer te weten te komen over het functioneren van het afweersysteem. Dit geeft sneller een beter beeld van het verloop van ziekten zonder ingrijpend onderzoek, vergelijkbaar met bijvoorbeeld een MRI-scan. Experimenten toonden aan dat leverkankercellen, als ze met weinig licht bestraald werden, een grote hoeveelheid licht uitzonden, terwijl gezonde cellen onder gelijke omstandigheden dat niet deden en zelfs minder licht gingen uitstralen. Dit effect van leverkankercellen wijt men aan verstoorde celcommunicatie.

De auteurs bespreken vrijwel elk aspect dat te maken heeft met fotonen of biofotonen. Daarbij verklaren ze wat de invloed is van elk aspect op de hoeveelheid (bio)fotonen en wat we eventueel zelf kunnen doen om een negatieve invloed om te zetten naar een positieve. De informatie verdelen ze ruwweg in twee delen:

- Informatie die met onszelf te maken heeft: de rol van ons voedingspatroon, de manier van ademen, omgaan met stress, zelfgenezing, bewustzijn, luisteren naar je lichaam en de beïnvloeding door negatieve emoties en gedachten.
- Informatie over voeding en voedsel vóór wij het eten: het kweken of veredelen van planten en het houden van dieren, de bewaring en bereiding van onze maaltijd, de vitaliteit van water.

De auteurs laten zien dat mensen onlosmakelijk verbonden zijn met hun omgeving. Het vermogen tot het opnemen van geordend, coherent licht is van wezenlijk belang voor een gezond lichaam, ziel en geest.

Ziekte geeft derhalve aan dat een deel van ons lichaam minder capaciteit heeft om coherent licht op te nemen en vast te houden. De auteurs geven tips en oefeningen om zelf aan de slag te gaan om de opname te verhogen en zelfgenezing te stimuleren. Ook besteden ze aandacht aan alternatief geneeskundige technieken, zoals lichttherapie, bioresonantie en fotonetherapie.

Recensie

De auteurs geven voor mijn gevoel een holistisch beeld van fotonen en biofotonen, wat ze doen en wat er voor zorgt dat ze in meer of mindere mate aanwezig zijn in levende wezens en voedsel. Ze geven eenvoudige en heldere adviezen wat we zelf kunnen doen om er voor te zorgen dat we ófwel meer fotonen kunnen opnemen ófwel minder biofotonen gaan loslaten. Beiden resulteren in een verhoging van onze levenskwaliteit. Een aanrader! Wetenschap en spiritualiteit komen samen.

Iets minder positief vind ik hun manier van schrijven. Het is kort en zeer krachtig, wat resulteert in een, voor mijn gevoel, uitstorten van informatie over de lezer. Wellicht dat de inhoud zich eerder leent voor een boek dan voor een ankertje. In een boek zou de inhoud uitgebreider kunnen worden behandeld. Het taalgebruik is in sommige passages vrij wetenschappelijk, zeker voor een Ankertje. Ook is de lengte van de zinnen in die gevallen te lang. De stof is soms dan moeilijk te begrijpen. Enige bekendheid met het onderwerp en de relatie tot de kwantummechanica zal er wel voor zorgen dat de informatie gemakkelijker kan worden opgenomen, waardoor bovenstaande bezwaren weg vallen.

Als afsluiting zou ik het volgende willen citeren: fotonen afkomstig van de *zon* zijn een bron van leven, die planten en daarmee alle andere levensvormen voeden. Het woord *ge-zon-d* krijgt daarmee een diepere betekenis.

Ivonne Veldscholten
Praktijk van Leven
Landauerdrift 111
3436 XD Nieuwegein
Telefoon: 030-6036941
E-mail: info@praktijkvanleven.nl
Website: www.praktijkvanleven.nl



Klik om [naar inhoudsopgave](#) te gaan

September 2011

21 - Start Kinderatelier Dieren (10x) 8 t/m 12 jaar [klik hier](#)

23 - Start Vervolggroep Verdieping en Balans [klik hier](#)

25 - *AGN Ledenvergadering***

28 - Basiscursus Innerlijke Kracht [klik hier](#)

Oktober 2011

15 - Familieopstellingen [klik hier](#)

16 - *Workshop Feng shui***

22 - Vuur en stenendag voor kinderen 8 t/m 14 jaar (herfst)

[klik hier](#)

November 2011

19 - Familieopstellingen [klik hier](#)

December 2011

7 - *sluitingsdatum kopij AGN-Nieuwsbrief 4 ***

17 - Kracht- en reinigingsritueel voor vrouwen (midwinter)

[klik hier](#)

17 - Familieopstellingen [klik hier](#)

21 - AGN e-zien 4

Januari 2012

14 - Zweethut voor vrouwen van 11.00 - 19.00 uur [klik hier](#)

* zie AGN website ** *Voor AGN-leden*

Deze nieuwsbrief is een uitgave van AGN, het Netwerk Alternatieve Geneeswijzen Nieuwegein. Website: www.netwerkagn.nl

Redactie:

Ivonne Veldscholten, Evert Hemmers en Peter Geraedts

Correspondentie of aanleveren kopij:

Nieuwsbrief.AGN@gmail.com

Voor Aan- en afmelden voor de AGN nieuwsbrief gebruik deze links: ... [Aanmelden](#) ... [Opzeggen](#) ... of stuur een e-mail met 'aanmelden' of 'opzeggen' in het onderwerp en je naam in het bericht.

Aansluiten bij het AGN? Iedereen die als alternatieve behandelaar woont en/of praktisch houdt in Nieuwegein kan lid worden. [Mail voor meer informatie via deze link.](#)

Overnemen van artikelen, foto's of delen daarvan is uitsluitend toegestaan na schriftelijke toestemming van de auteur, aan te vragen via bovengenoemde e-mail.

De redactie noch AGN is verantwoordelijk voor de juistheid van de inhoud van de stukken. Het AGN is niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van vermeende adviezen, onjuistheden en/of onvolledigheden in de nieuwsbrief.

De AGN-Nieuwsbrief verschijnt minimaal vier maal per jaar.