

Ten geleide

Winterse sferen brengen sprookjesachtige taferelen en plezier van ijs en sneeuw met zich mee! Buiten is het koud en guur, maar binnen is het warm en gezellig. Warmte is een levensvoorwaarde bij uitstek, de warmte van een open haard, maar ook de warmte van vrienden om ons heen. De winter gaat vergezeld van knusse innigheid, die ons ook meer tot ons zelf kan brengen.

Er is een orgaan dat innig met ons verbonden is, waar voortdurend een vuur brandend wordt gehouden en dat zijn warmte kan uitstralen naar zijn omgeving, namelijk ons hart! Het hart vormt het thema van deze nieuwsbrief. Het hart staat in het centrum van de mens, vormt het middelpunt van de bloedsomloop, maar ook het middelpunt van ons gemoedsleven en ons bestaan als geestelijk wezen, als ik. Jeannette van der Schuit schreef een korte inleiding, maar behandelt ook een belangrijke geneesplaat voor het hart: de Meidoorn. Jelle van der Schuit staat stil bij gedachten over het hart van Aristoteles, Thomas van Aquino en Rudolf Steiner. Drie denkers die overeenstemmen in de opvatting dat het hart niet alleen een levensorgaan is, maar bovenal een bewustzijnsorgaan. Hedwig Douma blikt terug op Advent en Kerst en op de mogelijkheid om ons te verbinden met liefdevolle zonnekwaliteit die zij ook in verband brengt met de “Christuszon”. Sarah Goudsmid gaat in op de “Witte Raven” die door hun harte kracht dienstbaar kunnen zijn aan de medemens. Ook de eurytmie, de fysiotherapie en kunstzinnige therapie komen aan bod. Kortom een rijk nummer gewijd aan een groots orgaan.

Betty Hugens verlaat het Therapieënfond, nadat zij daar ruim 16 jaar met veel toewijding en grote harte kracht heeft gewerkt! Margriet van Paassen schreef een dankwoord.

Graag vragen we nog uw aandacht voor de Nieuwjaarsactie van de Nieuwsbrief.

Tenslotte wensen wij u en de uwen een gelukkig, harmonisch en vruchtbaar 2013 toe in goede gezondheid!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

ZOMERACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

De afgelopen Zomeractie heeft € 2525,- opgeleverd, waar we erg blij mee zijn!

Alle gevers, groot en klein: hartelijk bedankt!

Ook nu doen we graag weer een beroep op u om met de ingesloten acceptgiro de Nieuwsbrief te steunen.

Ieder bedrag is welkom!

G E D I C H T

GELUK

Als een rozeruiker zoet
is het zacht ontloken turen,
schat van de ademloze ure
dat het hart zijn liefde ontmoet.

Als een rozeruiker zoet
is het ingetogen zwijgen,
sprakeloos tot elkander neigen
als het hart de liefste ontmoet.

Als een rozeruiker zoet
is het eindeloos mild genezen,
‘t zalige geborgen wezen
als het hart, vervuld, ontmoet
Liefde en Liefdes overvloed.

Ida Gerhardt
Uit de bundel “Buiten Schot”
De Bezige Bij, 1948

Inhoudsopgave

- 1 Ten geleide
- 2 Nieuwjaarsactie
Gedicht 'Geluk'
- 3 Inhoudsopgave
- 4 Mededelingen uit de praktijk
- 7 Dankwoord aan Betty Hugens - Margriet
- 8 Bericht van Joriet
Nieuws van Stichting Therapieënfonds Aurum
- 10 Vacature beheerder
- 11 Het hart als innerlijke zon - Jeannette
- 12 Aristoteles, Thomas van Aquino en Rudolf Steiner over het hart-Jelle
- 16 Het hart en de fysiotherapie - Lia
- 19 Laat je hart maar spelen - Maaike
- 20 Euritmietherapie voor het hart - Irene
- 21 Witte Raven - Sarah
- 24 Crataegus oxyvcantha of Meidoorn - Jeannette
- 26 Het hart en de Christuszon - Hedwig
- 28 Groepswonen door ouderen
Cursus Meditatie en Euritmie - Irene
- 29 Kunstzinnig werken op de vrijdagmiddag - Maaike
Cursussen artsen 'Kanker' en 'Hooggevoeligheid' - Marco
- 30 Cursussen Studiecentrum - Jelle
Colofon

Therapeuticum Aurum

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het ingehechte gekleurde middenvel (evt. hier????????????????????????????????)

AFWEZIGHEID HUISARTSEN

Vakanties onder voorbehoud:

Dhr. M.P. Ephraïm: week 8, 11, en week 19 (week 13/14 mogelijk zelfstandige weken van de huisarts-in-opleiding)

Mw. J. Schneider: week 9, 18 en 19

Mw. A.J.M. van der Schuit: week 13, 20 en 21

Voor verdere mededelingen over afwezigheid en vakanties zie de website:

www.therapeuticumaurum.nl

VERNIEUWDE WEBSITE

De website is vernieuwd:

www.therapeuticumaurum.nl

Volgt u ook de Nieuwsrubriek op de website. U kunt nu ook uw herhaalrecepten via de website opgeven. Na twee dagen kunt u de recepten bij uw apotheek ophalen. Let op: het betreft alleen **herhaal**-recepten!

PERSONELE NIEUWTJES

Linda Klun, derdejaars huisarts-in-opleiding, in de praktijk van Jeannette van der Schuit heeft eind september haar opleiding tot huisarts afgerond. Linda, we wensen je veel succes toe met je verdere carrière en hartelijk dank voor al je

inzet en de prettige samenwerking!

Emma Bruinsma was derdejaars huisarts-in-opleiding in de praktijk van Marco Ephraïm vanaf juli en heeft op 14-12 haar huisartsenopleiding afgerond. We wensen haar veel succes toe in haar eerste baan als huisarts in Gouda. Emma, heel hartelijk dank voor al je inzet en de prettige samenwerking!

Saskia Sadelhoff is per 10 december gestart als derdejaars huisarts-in-opleiding en zal tot december 2013 meewerken in de praktijk van Marco Ephraïm. Zij heeft eerder als tropenarts gewerkt. Saskia veel succes met de opleiding en een fijne tijd toegewenst in Aurum!

OVERIGE MEDEDELINGEN

Praktijk mededelingen

Van 8.00-10.15 en van 10.45- 12.00 uur kunt U de praktijk bellen voor het maken van afspraken, telefonische afspraken voor de terugbellijst en het opvragen van uitslagen. Na 13.00 uur is i.v.m. administratieve bezigheden en kleine verrichtingen door assistentes de praktijk uitsluitend te bereiken voor spoedgevallen.

Zorgprogramma Kanker

Sinds een aantal maanden doen wij als Therapeuticum mee met het zgn. Zorgprogramma Kanker. Dit doen we in samenwerking met de Hogeschool Lei-

den. Naast de reguliere zorg willen we ook de antroposofische aanvullende zorg verbeteren en goed in kaart brengen. Zie de website: www.therapeuticumaurum.nl bij zorgprogramma's/kanker.

Overzicht Zorgverzekeraars en antroposofische zorg

Wanneer uw huisarts u in 2013 antroposofische geneesmiddelen voorschrijft of u naar een antroposofische therapie verwijst, zijn er een aantal zorgverzekeraars die daarvan de kosten vergoeden en ook andere die dat niet (meer) doen. Zie op onze website www.therapeuticumaurum.nl rechtsboven voor het overzicht: "Vergelijking Zorgpolissen 2013 voor A.G." Wij hebben u hierover medio december een brief gestuurd, zodat u desgewenst nog voor 1 januari kon wijzigen van zorgverzekeraar en/of aanvullende polis. Ruim 25% van onze patiënten was in 2013 bij Azivo verzekerd en een deel van hen had de aanvullende Antroposofiepolis. Azivo heeft besloten per 1 januari 2013 deze Antroposofiepolis op te heffen (wegens 'te weinig verzekerden' – het waren er 1250) en ook uit de gewone aanvullende verzekeringen géén antroposofische geneesmiddelen meer te vergoeden (wel nog beperkt homeopathische en een aantal therapieën). Wij betreuren dit besluit, omdat het meerdere van onze patiënten dupeert. Anderzijds kijken wij met dankbaarheid terug op de jaren dat deze polis kon functioneren. Hopelijk zullen zorgverzekeraars in de toekomst gaan inzien dat antroposofische huisartsenzorg goed is voor de volksgezondheid en kostenbesparend is, zoals onafhankelijk onderzoek door Baars e.a. in 2011 heeft aangetoond (zie onze website bij

'nieuws' of bij 'meer & achtergronden'/vergoedingen/zorgverzekeraars). Op www.consumentenbond.nl vindt u een Zorgvergelijker waarop u kunt invullen wat u in uw aanvullende verzekering wilt hebben en hoe hoog gedekt: voor fysiotherapie, tandarts, orthodontist, alternatieve geneeswijzen en brillen & lenzen. Echter, in welke mate alternatieve geneesmiddelen vergoed worden is hieruit nog niet duidelijk op te maken. In reeds genoemde overzicht 'Vergelijking Zorgpolissen 2013 voor A.G.' kunt u zien hoe dat bij



een aantal zorgverzekeraars is geregeld. Wegens de slechte dekking van antroposofische geneesmiddelen in 2013 staat Azivo niet meer op deze lijst. De antroposofische geneesmiddelen via de zgn. Schloss-apotheek in Duitsland (o.a. ampullen Iscador en Abnoba en andere ampullen en antroposofische middelen die in Nederland niet meer leverbaar zijn) worden overigens alleen vergoed door Menzis (www.mezis.nl) en door de Antroposopolis van de Amersfoortse (www.antroposana.nl), voor zover wij konden nagaan niet andere zorgverzekeraars. Wel vernamen wij van verschillende patiënten dat ONVZ en ook DSW toch de Schloss-apotheek middelen vergoeden. DSW vraagt een machtigingsverzoek voor Isdacor/Abnoba in geval van aanvullende behandeling bij kanker. Beschikt u over aanvullende informatie geeft u die a.u.b. door aan algemeen@therapeuticumaurum.nl.

[Wijzigingen voorbehouden]

MEEDOEN MET HET LANDELIJKE EPD?

Huidige situatie

De huidige situatie is als volgt. Uw medische gegevens staan op dit moment in het huisarts informatiesysteem (HIS) 'Medicom'. Deze gegevens zijn alleen in te zien door artsen en deels door assistentes in het Therapeuticum Aurum en in geval van spoed in de avond-, nacht-, of weekenduren op de Zoetermeerse Huisartsenpost (HAP). Uw huisarts krijgt steeds een berichtje wanneer een dokter op de HAP uw dossier heeft ingezien of daarin iets heeft opgeschreven. Toen wij in 2000 met Medicom startten, zijn alle bij ons ingeschreven patiënten hierover geïnformeerd, en werd tevens de mogelijkheid geboden dat uw hele dossier of een stukje daaruit op onzichtbaar (geheim) gezet kan worden. Enkele mensen hebben daarvan gebruik gemaakt. De meeste mensen ervaren het als handig wanneer in geval van spoed de artsen op de HAP de medische gegevens wél kunnen inzien. Wanneer zich problemen met Medicom voordeden konden die steeds op kleinschalig en overzichtelijk niveau (het zorgcluster Zoetermeer) worden opgelost. De Aurum-huisartsen doen zelf ook 2 à 3 keer dienst per maand op de HAP en kennen ook de andere Zoetermeerse collega's die regelmatig op de HAP werken.

De plannen voor de toekomst

In 2011 kwam er een plan om alle elektronische patiëntendossiers landelijk toegankelijk te maken in het zogenaamde landelijke Elektronisch Patiënten Dossier (EPD). Dit plan werd door de Eerste

Kamer afgewezen, omdat het beveiligingsrisico en de kans op privacyschending te groot werden geacht. In de loop van 2012 zijn organisaties van artsen, zorgverzekeraars en de patiëntenfederatie NPCF alsnog begonnen het EPD in een ander jasje en met een andere naam, op 'private' basis een doorstart te geven. Het heet nu het Landelijk Schakelpunt (LSP) of zorginfrastructuur, maar verschilt niet veel van het EPD. Alleen met uw uitdrukkelijke eigen instemming (via www.ikgeeftoestemming.nl) kan uw medisch dossier in het LSP worden opgenomen. Voordeel is dan dat uw medische gegevens door het hele land beschikbaar zijn bij specialisten, huisartsenposten en apothekers. Nadeel is dat noch uzelf noch de huisarts zeker is van veiligheid en privacy, aangezien met name deskundigen op dit gebied allerlei haken en ogen zien. Dit blijkt wel uit de discussie die nu in de media woedt.

Wij zullen alleen meewerken aan het LSP voor die patiënten die zichzelf daar bewust voor aangemeld hebben. We behouden ons het recht voor te stoppen met deelname, wanneer daar goede redenen voor zijn.

AANBEVOLEN WEBSITES

WWW.ANTROPOSOFICA.NL: Het laatste nieuws over de antroposofische middelen en hun beschikbaarheid kunt u hier lezen.

WWW.CONSUMENTENDEZORG.NL: informatie o.a. over het elektronisch patiëntendossier.

WWW.ANTROPOSANA.NL: informatie over

de nieuwe zorgverzekering en informatie over de antroposofische geneeskunde. WWW.ANTROVISTA.NL: informatie over verschillende antroposofische gebieden: adressen van zorginstellingen, lezingen en cursussen.

WWW.ANTROPOSOFICA.NL: voor het laatste nieuws betreffende antroposofische geneesmiddelen.

WWW.AANVULLENDBIJKANKER.NL: Wel-eda wil op deze site kankerpatiënten en familie helpen bij het maken van keuzes omtrent aanvullende behandelwijze en therapieën.

WWW.KINDERTHERAPEUTICUM.NL: het Kindertherapeuticum Utrecht geeft op

deze site veel informatie over ziekte en gezondheid bij kinderen.

WWW.ZORGAANZET.NL: achtergrondinformatie en nieuws op het gebied van de vernieuwing van het zorgstelsel.

WWW.KVHN.NL: actuele informatie over de problematiek rond de registratie van homeopathische

en antroposofische geneesmiddelen.

WWW.ELIANT.NL: informatie over Europa en de complementaire geneeskunde

WWW.REGELHULP.NL: informatie zorg, uitkeringen en andere voorzieningen voor gehandicapten, zieken en ouderen.

Het helpt mensen bij het vinden van de juiste zorg.

Dankwoord aan Betty Hugens van het Therapieënfonds

Margriet van Paassen

Betty, jij was de afgelopen 16 jaar een fundament onder het Therapieënfonds. Graag wil ik jou persoonlijk bedanken, maar ik weet zeker dat ik zowel namens veel collega-therapeuten als artsen schrijf. Met heel veel warmte, trouw en accuratesse heb jij je al die jaren ingezet voor het Therapieënfonds. Je had altijd een luisterend oor en dacht mee naar oplossingen als dat mogelijk was.

Door het functioneren van het Therapieënfonds, met als motto: “de gezonden dragen de zieken”, hebben veel mensen therapie kunnen krijgen, ondanks dat ze

er niet voor verzekerd waren. Het is een van de pijlers van ons therapeuticum, want het maakt de antroposofische geneeskunst mogelijk, die gebaseerd is op het samenwerken van artsen en therapeuten.

Het is dan ook niet toevallig dat in dit nummer van Aurum, dat in het teken van het hart staat, ik dit stukje over jou schrijf. Want als er één mens is, die met hart en ziel binnen het Therapieënfonds werkzaam was, dan was jij dat wel. Die menselijke hartekracht is essentieel in ons therapeuticum. De menselijke maat, kleinschaligheid en hartewarmte zijn kwaliteiten die van onschatbare waarde zijn in een tijd waarin deze steeds meer in de knel komen.

Lieve Betty, dank voor je inzet en voor je aanwezigheid! Het ga je goed!

Flor, een nieuw leven

Joriet Schneider

Mijn dochter Flor is inmiddels ruim 6 maanden. Ze slaapt goed, ze eet goed en ze verwarmt mijn hart met een lach. Het is wel even zoeken naar een nieuwe balans met vijf kinderen, maar het is het allemaal waard! Ik ben inmiddels met veel plezier op de maandag, dinsdag en donderdag weer begonnen en merk dat veel patiënten hebben gewacht



op mijn terugkomst. Ik heb het dus erg druk in een beperkte tijd en het loopt daardoor nog niet zoals vanouds. Ik begrijp dat dit lastig is en heb daarom af en toe een extra avondspreekuur en doe op mijn dag met de kinderen ook diverse visites om achterstand weg te werken. Ik ben mijn waarnemer dankbaar dat hij de woensdag nog even blijft waarnemen, totdat alles weer naar wens loopt. Ik dank jullie voor je begrip.

Nieuws van Stichting Therapieënfonds Aurum

Het fonds (STF) is een autonome stichting ván en vóór de patiënten en heeft twee doelstellingen, namelijk: de eigen patiënten een financiële ondersteuning geven voor gevolgde therapieën binnen het Therapeuticum Aurum en het stimuleren van de antroposofische gezondheidszorg in de vorm van therapieën daarbinnen.

In de afgelopen 21 jaar heeft het fonds veel patiënten kunnen helpen met een extra financiële ondersteuning bij gevolgde therapieën. Met de komende versobering van vergoeding door zorgverzekeraars in 2013 verwachten wij ook het komende jaar voor patiënten en therapeuten een extra steuntje in de rug te kunnen zijn. Desgewenst kan uw arts of therapeut algemene informatie geven over de STF.

Het motto van de Stichting is “de gezonde patiënten dragen de zieke”, waarmee we de gedachte van saamhorigheid willen benadrukken. Net zoals dat patiënt worden bij een antroposofische praktijk doorgaans een bewuste keuze is, steunen de deelnemers met hun deelname doelbewust hun medemens bij het Aurum. De financiële middelen waarover het fonds beschikt komen volledig uit de patiëntenbijdragen.

Vanuit deze gedachte roepen wij iedereen op om in 2013 deel te nemen aan de Stichting Therapieënfonds Aurum! De jaarlijkse deelname bedraagt € 15,00 p.p. of € 30,00 voor een gezin. De vergoeding voor het komende jaar is maximaal 60%, rekening houdend met de vergoeding door de zorgverzekeraar. Voor 2013 geldt een maximale vergoeding per deelnemer van € 750,00.

In het afgelopen jaar hebben de beheerders van de Stichting hard gewerkt. Het gevolg is dat de kosten bij verzending sterk zijn gedaald en dat de jaarlijkse aanmel-

dingsprocedure is vereenvoudigd. Als gevolg daarvan kunt u informatie ontvangen die enigszins afwijkt van wat u in de voorgaande jaren gewend bent.

Wij zijn blij om Anneke Pronk te verwelkomen als nieuwe beheerder, die Betty Hugens na 16 jaar trouwe dienst opvolgt! In deze nieuwsbrief vind u tevens een oproep voor een vierde beheerder.

STAND VAN ZAKEN

Dit jaar hebben 602 patiënten zich aangemeld als deelnemer. Diverse deelnemers hebben, behalve de deelnamekosten, naar draagkracht een extra donatie gedaan ter ondersteuning van ons motto. In 2012 heeft de STF mondeling en schriftelijk diverse malen informatie uitgewisseld met artsen en therapeuten met het doel om declaraties van deelnemers te optimaliseren.

INDIENEN DECLARATIEFORMULIEREN 2013

De inleverdata voor declaraties met bijbehorende (kopie)nota's zijn meestal vastgesteld op de eerste donderdag van de oneven maanden, dit zijn achtereenvolgens: 3 januari, 7 maart, 2 mei, 4 juli, 5 september en 7 november 2013.

BEGROTING 2013

INKOMSTEN	in euro's	UITGAVEN	in euro's
Deelnemers betalingen	7.500	Uit te keren declaraties	6.500
Renten	300	Bijdrage jaartafel	25
		Bijdrage Nieuwsbrief	250
		Verzending januari mailing	150
		Aanmaak januari mailing	430
		Administratiekosten	400
		Stichtingskosten KvK	25
TOTAAL inkomsten	7.800	TOTAAL uitgaven	7.780

INFORMATIE, AANMELDINGS- EN DECLARATIEFORMULIEREN

Nadere informatie en formulieren voor aanmelding en/of declaratie zijn te vinden op de website www.therapeuticumaurum.nl onder de pagina van de Stichting Therapieënfonds Aurum. Formulieren zijn te vinden in de folderkast in de wachtkamer en in brochurehouders op diverse plekken in het Aurum.

Wij hopen in 2013 veel deelnemers te kunnen begroeten die, naast aanvullende zorgvergoeding, ook met hun deelname doelbewust hun medemens bij het Aurum willen steunen! Wij wensen iedereen een gelukkig en gezond 2013!

Namens de Stichting Therapieënfonds Aurum,
Betty Hugens (079-3163927), Anneke Pronk (079-8881420),
Richard de Ceuninck (079-3311178) en At Kerstens (079-3619764)
Emailadres: stf@therapeuticumaurum.nl

Vacature beheerder Therapieën Fonds Aurum

De Stichting Therapieën Fonds Aurum zoekt een beheerder ter versterking van haar bestuur. De stichting heeft als doel het stimuleren van de antroposofische gezondheidszorg binnen het Therapeuticum Aurum door eigen patiënten een financiële ondersteuning te geven bij een aantal therapieën.

Wij zoeken een man/vrouw die betrokken is bij het Therapeuticum Aurum en in een gezellig team wil werken.

Wij denken aan iemand die de volgende eigenschappen heeft:

- enthousiast, kunnen organiseren en
- bekend zijn met het werken op een pc.

Alle bestuursleden werken op vrijwillige basis en zijn tevens patiënt bij Aurum.

De beheerders vergaderen ca. 8 keer per jaar. Voor meer informatie kunt u vrijblijvend contact opnemen met:

Betty Hugens (079-3163927), Anneke Pronk (079-8881420),

Richard de Ceuninck (079-3311178) en At Kerstens (079-3619764).

De Haagse Boekerij

Frederikstraat 24

2514 LK Den Haag

tel. (070) 346 48 00

info@haagseboekerij.nl

www.haagseboekerij.nl



ANTROPOSOFIE

MENSWETENSCHAPPEN

LITERATUUR

KINDERBOEKEN

KUNSTKAARTEN

THEMA HET HART

Het hart als innerlijke zon

centraal orgaan voor lichaam, ziel en geest

Jeannette van der Schuit

Het hart geldt als het meest centrale orgaan in de mens. Als we de mens zien als een kleine wereld (microkosmos) waarin zich de grote wereld (macrokosmos) weerspiegelt, dan kun je het hart opvatten als de innerlijke zon. Zoals de zon in ons planetenstelsel centraal staat, zo speelt het hart in de mens een sleutelrol. Alles in het gebied van het hart heeft een ritmisch karakter en bemiddelt tussen de polariteiten, tussen het gebied van het hoofd (met zijn hoofdrol in het beschouwelijke en zintuiglijke leven) en de stofwisseling (met zijn grote betekenis voor het actieve leven). Je kunt zeggen dat ook de uiterlijke zon een dergelijke bemiddelende functie heeft tussen de zogeheten bovenzonnige planeten (mars, jupiter en saturnus) en de onderzonnige planeten (venus, mercurius en maan). Want planeten hebben ook een geestelijke betekenis en zijn meer dan alleen uiterlijke hemellichamen.

Paracelsus (1493-1541) beschreef het hart in zijn bemiddelende functie als de innerlijke arts in de mens, die het innerlijke evenwicht bewaakt. Daarmee speelt het hart een sleutelrol in de gezondheid van de mens. In de gangbare medische wetenschap



wordt het hart gereduceerd tot een mechanisch instrument, tot niet meer dan een pomp. Rudolf Steiner heeft steeds duidelijk stelling genomen tegen deze visie: het hart is geen pomp! In de embryonale fase is het bloed al in beweging voordat er een hart gevormd is. Het hart zou ook onvoldoende kracht kunnen genereren om het bloed te kunnen rondpompen, dat is alleen technisch al volstrekt onmogelijk. Het bloed kent een eigen beweging die ook samenhangt met het bezielde en geestelijk leven van de mens.

Inderdaad is het hart een centraal orgaan voor ons gevoelsleven. Ons taalgebruik kent vele uitdrukkingen die daarop wijzen, zoals 'met hart en ziel je werk doen' of 'ik liet mijn hart spreken'. Het hart hangt ook samen met onze eigen individualiteit, onze eigen wezenskern. Als we uit morele overtuiging iets willen verklaren, dan doen we dat 'met de hand op ons hart'. Als we ons zelf willen aanduiden bij een essentiële mededeling, dan wijzen we niet naar ons hoofd, maar plaatsen onze hand op het hartgebied. In het kostelijke boekje "De kleine prins" van Antoine de Saint-Exupéry zegt de vos tegen de kleine prins: 'alleen met het hart kan je goed zien'. Het hart is een door en door bezielde orgaan dat direct met onze eigen wezenskern is verbonden, waarmee we wezenlijke dingen kunnen waarnemen.

Aristoteles, Thomas van Aquino en Rudolf Steiner over het hart

Jelle van der Schuit

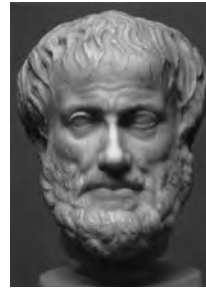
Op 23 en 24 november vond op het Geert Grote College in Amsterdam het Herfstcongres 2012 plaats over het hart. Ik verzorgde daar een werkgroep over bovenstaand onderwerp, waarvan de inhoud hier beknopt wordt weergegeven.

Aristoteles, Thomas van Aquino en Rudolf Steiner vormen in de ontwikkeling van het westen drie grote geesten, die een belangrijke stempel hebben gezet op hun tijd en een reusachtige invloed hebben uitgeoefend op de geschiedenis. Ten aanzien van het hart brachten deze drie denkers vergelijkbare inzichten voort. Het hart moet worden gezien als een centraal orgaan, dat niet alleen betekenis heeft voor het lichamelijke functioneren van de mens, maar vooral ook voor de mens als bezield en geestelijk wezen. Het hart kan worden gezien als een centraal bewustzijnsorgaan, dat rechtstreeks verbonden is met de wezenskern van de mens zelf. In het volgende worden de opvattingen van deze drie grootheden achtereenvolgens nader toegelicht.

Aristoteles (384-322 voor Christus)

Aristoteles stamt uit Thracië en zijn vader was lijfarts van de vorst van Macedonië. Zijn zoon trekt als 17-jarige jongen naar Athene om in de leer te gaan bij Plato. Als Plato overlijdt, verlaat hij Athene. Bij de geboorte van Alexander de Grote heeft zijn vader Philippus II, koning van Macedonië Aristoteles al per brief laten

weten dat de opvoeding van zijn zoon aan hem zal worden toevertrouwd en zo geschiedt. Gedurende 7 jaar is Aristoteles de leermeester van Alexander. Later komt Aristoteles weer terug in Athene en sticht daar zijn eigen Lyceum. Wanneer de stemming in Athene zich keert tegen Macedonië komt Aristoteles in opspraak; hij wordt beschuldigd van goddeloos-



heid. Aristoteles ontvlucht Athene en leeft daarna in ballingschap. Athene mocht, na Socrates die daar de gifbeker kreeg toegediend, zich niet voor een tweede keer vergrijpen aan de filosofie! Samen met Plato is Aristoteles de meest toonaangevende filosoof van het oude Griekenland. Aristoteles had een enorme belangstelling voor de wereld om hem heen en interesseerde zich ongeveer voor alles. Bovendien had hij de instelling om dat wat hij zag ook op treffende wijze te onderzoeken en te beschrijven. Je kunt zeggen dat Aristoteles daarmee de vader was van de westerse wetenschap. Hij schreef over o.a. biologie, dierkunde, natuurwetenschap, meteorologie, poli-

tiek en nog veel meer. Voor hem was de natuur beziel. De plant heeft een vegetatieve ziel, het dier een sensitieve ziel en een mens kenmerkt zich door een rationele ziel. De ziel werkt in op het lichaam en heeft voor zijn ontwikkeling het lichaam ook nodig. Dat geldt evenzo voor een plantenzaad: bijvoorbeeld de eikel die kan uitgroeien tot eik. De eikel draagt de vorm van de eik al als potentie in zich en de eikel is er ook op uit om zich te verwerkelijken als eik. Een dynamische wereldvisie!

Aristoteles bestudeerde kippeneieren en kwam tot de ontdekking dat het hart zich embryologisch het eerste vormt. Hij zag het hart als centrum van leven, en stelde zelfs het hart verantwoordelijk voor de bloedvorming. Deze laatste zienswijze moet tegenwoordig worden gecorrigeerd. Het hart is ook een warmtebron en als zodanig ondervindt het de tegenwerking van hoofd en longen, waarmee kou gemoeid is. Juist vanuit de polariteit van hoofd en hart kan het denken zich ontplooiën, maar wat betreft het bewustzijnscentrum heeft het hart prioriteit en niet het hoofd (hersenen). Niet iedereen deelde deze opvatting. Hippocrates zag in de hersenen het primaire bewustzijnsorgaan.

Volgens Aristoteles vormt het hart ook een centrum voor de zintuigen, want alle zintuigindrukken worden daar gecombineerd en geïntegreerd. Het hart geldt als “common sense”, als een gemeenschappelijk zintuig. Dankzij het hart komen we ook tot onderscheid. Het begripvermogen krijgt daar gestalte. Ook voor het geheugen is het hart een basis. Het gevoelsleven zetelt ook in het hart:

vreugde en verdriet weerspiegelen zich in de bewegingen van hart. Het hart is dus behalve een levenscentrum bij uitstek een bewustzijnscentrum!

Thomas van Aquino (1225-1274)

Deze grote filosoof en theoloog leefde en werkte in een volstrekt andere tijd, namelijk in Middeleeuwen, in het tijd-



perk van de scholastiek. Thomas van Aquino stamt uit een aristocratische familie. Hij wordt voorbestemd voor de kerk, maar kiest zelf voor de bedelorde van de Dominicanen, iets wat de familie niet bevalt. Hij wordt zelf een tijdje gevangen gehouden door zijn broers, maar zijn wil is onwrikbaar. Zo treedt hij toe tot deze orde en trekt naar Parijs, waar hij in de leer gaat bij Albertus Magnus. Hij wordt “stomme os” genoemd, omdat hij nogal zwijgzaam is en bovendien grootlijvig. “Het brullen van deze os zal de wereld versteld doen staan!” zei zijn leermeester en deze voorspelling komt uit. Hij groeit uit tot een bekwame en geliefde docent die bekend staat om zijn vroomheid, helderheid en scherpzinnigheid. Hij publiceert belangrijke boeken. Vijftig jaar na zijn dood – hij is slechts 49 jaar oud geworden – wordt hij heilig verklaard. In de 19e eeuw wordt hij

uitgeroepen tot de officiële theoloog van de katholieke kerk.

Het leven van Thomas staat in het teken van het streven naar de goddelijke waarheid. Hoe kan het denken in dienst treden van het geloof, zodat het geloof daardoor kan worden versterkt? Het Christendom moet zich verdedigen tegen bepaalde arabische denkers. Zo leert Averroës dat de mens geen zelfstandig denkvermogen bezit maar zijn begrippen ontleent aan een algemene geest. Volgens Thomas zou dat kunnen betekenen dat de mens op die manier geen onsterfelijke ziel bezit. Hij bindt de strijd aan met deze filosoof! Thomas is al op jonge leeftijd met Aristoteles in aanraking gekomen en hij heeft een grote bewondering voor hem en commentarieert veel van zijn werken. Je kunt zeggen dat hij daarbij de aristotelische gedachten niet alleen volgt, maar ook voortzet vanuit een christelijk perspectief. Anders dan Aristoteles heeft Thomas zich weinig beziggehouden met de natuurwetenschap. Met Aristoteles is hij van mening dat het lichamelijke voor de ontwikkeling een noodzakelijk en dus positief gegeven is. Alleen dankzij een lichaam valt er wetenschap te bedrijven of moraliteit te beoefenen.

Th. van Aquino volgt Aristoteles in zijn opvattingen over het hart. Het hart is het levensprincipe en op basis van hartbewegingen ontstaat warmte. In het cyclisch samentrekken en weer ontspannen van het hart zag hij een (zwakke) afspiegeling van de cirkelbeweging van hemellichamen. Zwak, omdat door allerlei gemoedbewegingen, zoals woede de ideale cyclus kan worden verstoord. De warmte van

het hart via onze zintuigen straalt uit naar de omgeving en voedt zo de zintuigen. Ook Thomas deelt de visie dat het hart een bewustzijnsorgaan is. Je hebt het woord in zijn uiterlijke hoedanigheid als klankgeheel (vox exterior = de uiterlijke stem), maar je hebt ook de eigenlijk betekenis van het woord, het innerlijke begrip ervan en dat is slechts mogelijk door het hart. Hij spreekt van het “verbum cordis”, d.w.z. het woord van het hart. Waar berust dit vermogen van het hart om te begrijpen op? Op de liefde! Want om iets te leren kennen moet ik mij liefdevol kunnen verbinden met wat ik wil kennen. Kennen is liefhebben. Dit vermogen van de liefde is een uitvloeisel van de Heilige Geest. Hiermee zien we de grote bijdrage van Thomas aan de ontwikkeling van het westen. Hij was in staat om het denken te doordringen met christelijke inhouden en werd daarbij geholpen door grote hartekrachten.

Rudolf Steiner (1861-1925)

Voordat Rudolf Steiner zich als theosoof en antroposoof ontpopte studeerde hij



natuurwetenschappen en literatuurwetenschap aan de Technische Hogeschool van Wenen. Hij komt daarna in aanraking met de natuurwetenschap van Goethe en wordt gevraagd om diens wer-

ken op dat gebied (o.a. plantenleer, kleurenleer) uit te geven. Jarenlang brengt hij door in het archief van Goethe in Weimar. Goethe kon het goddelijke nog zien in de verschijnselen. In de tijd van Steiner was de materialistische natuurwetenschap sterk in opkomst, waarin het hart geen andere status had dan die van een pomp. Steiner sluit zich dan aan bij de theosofen en komt voor de dag als helderziende. Hij ontwikkelt dan de antroposofie. Als zijn belangrijkste taak beschouwt hij dat hij de leer van karma & reïncarnatie in het westen heeft geïntroduceerd. Steiner promoveerde in de filosofie en was goed op de hoogte van het werk van Aristoteles en Thomas van Aquino. Hij zag een ontwikkeling van deze denkers via Goethe naar de antroposofie.

Met stelligheid verkondigt Steiner: het hart is geen pomp. Niet het hart zet het bloed in beweging, maar omgekeerd: het bloed beweegt het hart. Het zijn eigenlijk zieleprocessen die het bloed in beweging brengen. En het bloed is ook het medium waarin het geestelijk wezen van de mens als ik werkzaam is. Het hart is dus een orgaan voor ziel en geest. Dat emoties met het hart samenhangen weten we door verschijnselen als het blozen en het wit wegtrekken van schrik. Het gevoelsleven is onverbreeklijk met het hart verbonden. De warmte is het element bij uitstek van het hart, het element ook waarin het ik thuis is. Het hart heeft ook een bijzonder toekomst voor zich. Want ooit zal de mens zijn hartslag bewust leren voltrekken. De spieren van het zijn dan ook dwarsgestreept, zoals alle spieren die we motorisch kunnen aansturen. Het

hart is ook bovenal een waarnemingsorgaan, waarmee de bovenste mens (waar het hoofd deel van uitmaakt) de onderste mens kan gadeslaan. Het heeft dus de functie van een zintuig. Juist het gegeven dat alleen in hart het bloed tot stilstand wordt gebracht, wijst op deze bewustzijnsrol. Er bij stil staan betekent immers: er over nadenken en het tot je door laten dringen. Het hart is dus eigenlijk een stuworgaan in plaats van een pulserend orgaan. Juist in het middengebied moet vanuit het ritmisch principe het evenwicht worden bewaakt.

Sommige herinneringen zijn sterk met het hart verbonden, met name herinneringen aan gebeurtenissen met een morele lading, vanuit gewetensvragen. Het geweten staat onder de regie van het ik. Denk ook aan de uitdrukking “met de hand op mijn hart”. Voor Steiner is het hart ook het lotsorgaan, waarin geschreven staat wat iemands karma inhoudt. In dit verband spreekt hij over de “cassette van het hart”. Kun je het hart als helderziende bovenzinnelijk waarnemen, dan wordt duidelijk waarmee iemand in de toekomst mee te maken krijgt. Het hart is dus een geestelijk orgaan bij uitstek en levert voor een mens de toegang naar zijn hogere wezen dat zich ophoudt in de geestelijke wereld.

Er valt nog veel meer te zeggen over de opvattingen over het hart van Rudolf Steiner, maar we beperken ons hier tot een aantal hoofdzaken, waarmee duidelijk wordt dat hij aansluit op de hartleer van Aristoteles en Thomas van Aquino en mede overtuigd is van de essentiële rol van het hart als het centrale orgaan van ziel en geest.

Het hart en fysiotherapie

Lia Krul, fysiotherapeute

Het hart neemt in de antroposofie een speciale plaats in, het wordt gezien als het zonnecentrum en is verbonden met het goud. Het edelste metaal van de metalen die in de antroposofie gebruikt. Als zonnecentrum betekent dit dat het hart meer is dan een spier die bloed rondpompt in ons lichaam. In het hart vind je verleden, heden en toekomst vertegenwoordigd, maar ook de verbinding met het grotere geheel, de kosmos.

Dit betekent dat binnen de fysiotherapie niet alleen mensen met specifieke hartklachten behandeld worden maar dat er breder gekeken wordt. Hierbij



kunt u denken aan mensen met perifere circulatiestoornissen, menstruatiestoornissen, mensen met burn-outklachten, traumata, shock, rouw, hyperventilatieklachten, eigenlijk al die klachten of aandoeningen waarbij blijkt dat het hart het (te) zwaar te verduren heeft.

Driegeleding

In de fysiotherapie wordt gekeken vanuit een functionele driegeleding, het zenuw-zintuigstelsel (ook wel bovenpool genoemd), het ritmische systeem en het stofwisselings-ledematensysteem (ofwel onderpool). Bij een gezond mens zijn deze systemen in evenwicht maar als één van de twee uitersten binnen de driegeleding zijn gebied overschrijdt (dus te sterk werkzaam is) of juist te zwak werkzaam is in verhouding tot de tegenovergestelde pool, dan raakt het bestaande evenwicht verstoord en kan er onevenwichtigheid of ziekte ontstaan.

Stel bijvoorbeeld dat er sprake is van een constitutie die neigt naar de bovenpool, d.w.z. dat iemand teveel in zijn hoofd bezig is (met waarnemings- en denkprocessen) dan ontstaat er onevenredig veel afbraakkrachten, waardoor koude en verkramptingen kunnen ontstaan. Zeker als de onderpool, die zorgt voor opbouw en warmte in deze situatie te zwak is. Het ritmische systeem bemiddelt tussen deze twee uitersten en is in staat de onevenwichtigheid op te vangen, zonder dat de tegenstellingen van de polen opgeheven wordt. Door het ritme van verbinden en loslaten wordt het evenwicht tussen de polen iedere keer opnieuw gezocht en indien nodig hersteld. Echter, als het evenwicht te sterk verstoord is en het ritmische systeem dit niet meer kan herstellen dan kunnen er klachten aan het hart zelf ontstaan.

Het ritmische systeem wordt ook wel het middengebied genoemd en bestaat uit de ademhaling en de bloedsomloop, waarbij het hart gezien wordt als het waarnemingsorgaan van de bloedsomloop.

Tussen de ademhaling (longen) en de hartslag (hart) is ook sprake van een polaireiteit. Het ritme van deze twee polaire activiteiten heeft een bepaalde verhouding ten opzichte van elkaar die idealiter 4 : 1 is, onafhankelijk van de mate van activiteit (in rust 72 hartslagen op 18 ademhalingen per minuut). Verschuivingen in deze verhouding zeggen vaak veel over verschuivingen in het polaire evenwicht van de boven- en onderpool. Het is het meest centrale ritme in de mens en geeft een globaal beeld van de evenwichtssituatie waarin een mens zich bevindt.



Samenhang met de kosmos

Daarnaast heeft het hart-ademritme een samenhang met de grote ritmes van de kosmos. Het getal 25.920 is het aantal jaren dat de zon nodig heeft om op 21 maart op dezelfde plek in de dierenriem te komen en is gelijk aan het aantal ademhalingen per etmaal (18 ademhalingen per minuut = 1080 per uur = 25.920 per etmaal). Gezien de jachtige tijdsgeest waarin we leven en alles wat er op ons af komt, betekent dit tegenwoordig dat het ademritme bij veel mensen versneld is, wat van invloed is op het evenwicht tussen het hart- en ademritme. En daardoor op het evenwicht hoe de mens zich in de

huidige wereld verhoudt.

De fysiotherapie zal zich bij mensen met klachten aan of van het hart richten op het “grotere” probleem van waaruit de hartsymptomen zijn ontstaan en dit behandelen, ook als er inmiddels organische afwijkingen zijn. Ondersteuning van de ritmische processen zullen in deze

situaties steeds aan de orde zijn en zondig aangevuld worden met een sterker accent op de onder- of bovenpool. Dit gebeurt vooral door de ritmische massage, evt. een hartinwrijving en narusten

met een bijenwaspakking maar ook het ritmische bewegen speelt een belangrijke rol in het proces.

De hartinwrijving

Voor de hartinwrijving gebruiken we over het algemeen een goud/rooszalf of goud/roos/lavendelzalf. Deze inwrijving wordt gedaan aan het eind van de behandeling als ondersteuning in een periode waarbij het hart het moeilijk heeft zowel in fysieke als ook in psychische en geestelijke zin. De hartinwrijving ondersteunt hier de mogelijkheid om de IK-kracht aan te spreken. Bij kinderen wordt deze inwrijving altijd aan het eind van de behandeling gegeven daar zij de IK-kracht nog niet volledig hebben ontwikkeld.

Wikkelfee

Natuurlijke gezondheid
voor klein en groot

www.wikkelfee.nl

- wikkels en kompresdoeken
- kruiden en oliën
- schapenwol en bijenwas
- aromabroes en kruid
- zorgpakketjes: oorpijn,
prikkelblaas en hoest
- wikkeworkshop & advies

CORE PRAKTIJK van Bozidar Bonacic

VAN KLACHT NAAR KRACHT

integratieve psychotherapie | coaching vanuit essentie (hart) | relatietherapie
hooggevoeligheid | stress | burn-out | vermoeidheid | traumaverwerking
depressie | zingeving

LEZINGEN EN CURSSUSEN

- NO STRESS.. praktische en meditatieve oefeningen
- De lessen van burn-out. Hoe word je er beter van?
- Omgaan met hooggevoeligheid 1 en 2
- In eigen kracht staan - workshop
- Nieuw begin: Het innerlijk kind in jezelf ontdekken
- Het Hart als basis voor een spirituele ontwikkeling
- Seksualiteit en de mysteriën van Heilige Graal vandaag
- Het Maria Magdalena mysterie

Trompstraat 70 Den Haag | 070-3894188 | info@corepraktijk.nl
www.centrumvoorhooggevoeligheid.com | www.corepraktijk.nl

Silvester Boek en Spel

*(Kinder)boeken voor klein en
groot*

*Educatieve spellen van o.a.
Haba*

www.silvester.nu mét webshop
Dorpsstraat 115N Zoetermeer

Laat je hart maar spelen....

een bijdrage vanuit de beeldende kunst

Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute

Het hart en de kunsten zijn sterk met elkaar verbonden. We voelen met ons hart en kunnen daarmee beoordelen of een kunstwerk mooi is. En het bijzondere is, dat niet iedereen eenzelfde gevoel voor schoonheid heeft. Wat de ene mens mooi vindt, spreekt de ander niet aan. In ons gevoelsleven zijn we dus uniek en vooral heel individueel. Als ik bijvoorbeeld aan een cursusgroep een schilderopdracht geef, is na afloop het individuele karakter van de uitwerking van de opdracht heel mooi zichtbaar geworden.

Als we zelf creatief bezig zijn, is ruimte voor het spelen van wezenlijk belang. In een kunstzinnig proces weten we van te voren niet hoe het eindresultaat eruit zal zien. Het is een wordingsproces, het kunstwerk ontstaat in de tijd. Regelmatig nemen we afstand om te kijken naar het werk, een ritmisch heen en weer bewegen tussen doen en waarnemen, waarbij het hart, het gevoel, ons ingeeft wat een volgende stap zou kunnen zijn. En zo werken we spelenderwijs verder. Kleuren bewegen op het papier en we genieten van mooie en verrassende wendingen. We voelen ons vrij en worden innerlijk doorwarmd. En dat geeft ontspanning.

Friedrich Schiller (1759-1805), de beroemde Duitse schrijver, dichter en filosoof, schreef in briefvorm over het belang van de esthetische opvoeding van

de mens. Zijn opvatting was dat de mens alleen via het spelen (Spieltrieb: de drift tot spelen) tot vrijheid kan komen. Ik kan iedereen aanraden om deze brieven



te lezen! Zie de recente heruitgave van een Nederlandse vertaling. ('Brieven over de esthetische opvoeding van de mens', Octavo Publicaties, 2009)

Met name de kunsten zijn dus geschikt om het spelen te oefenen. Ze brengen ons innerlijk in beweging en maken het mogelijk om schoonheidservaringen op te doen. En de vrijheid, waarover Schiller spreekt, is natuurlijk een wezenlijk kenmerk van de mens. Als ieder mens zich vrij zou kunnen voelen, ontstaat er ook ruimte om de ander vrijheid te gunnen en te geven. Zo heeft mijns inziens de kunst ook een grote sociale opgave voor nu en de toekomst. Een mooi thema voor een gesprek op een winterse avond.

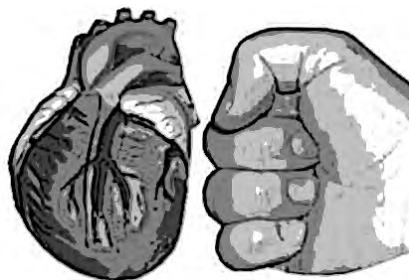
Ik wens iedereen graag een kleurrijk 2013 toe met veel ruimte om vanuit het hart te spelen en ook te genieten! Om zo het nieuwe te kunnen laten ontstaan.

Euritmietherapie voor het hart en de ‘Liefde-E’

door Irene Pouwelse

Als ritmisch orgaan van het middengebied is het hart de bemiddelaar tussen hoofd en ledematen. Denken en willen in samenhang met het waarnemen en impulseren vinden hun afspiegeling in de twee hartfasen van diastole en systole. Als dit samentrekken en weer loslaten niet in evenwicht is, kunnen er stoornissen ontstaan.

Wat gebeurt er als ik mijn beide handen stevig tot vuisten knijp? Dan beperkt dit knijpen zich niet tot mijn handen alleen, maar kaken, armen, knieën en billen doen ook mee om de spanning kracht bij te zetten. In je houding word je kleiner, compacter en je huid wordt bleker en kouder. Wat gebeurt er als ik loslaat? Heb ik dan nog zin om iets te



doen? Nee, teveel ontspanning! Ik voel me wijder worden, mijn spieren zijn slap en er komt weer iets meer warmte.

Het hart beweegt zich steeds tussen deze twee uitersten. Dat het hart een pomp zou zijn, blijkt ook voor de huidige

wetenschap steeds minder aannemelijk. Een technisch ingenieur was de eerste die daar aan twijfelde en nu wordt het voor steeds meer deskundigen duidelijk: het hart is veel te klein om als pomp te kunnen fungeren voor de bloedsomloop in het hele lichaam. Het hart neemt waar wat er in het lichaam gebeurt en reageert daarop.

Liefde-E of sympathie-E

Een bekende euritmie-oefening die deze uitersten harmoniseert en met het gevoelsleven verbindt is de zogeheten ‘Liefde-E (Duits)’ d.w.z. de Liefde-E of Sympathie-E:

- Ga staan met de blik naar binnen gericht, en richt je hoofd iets omlaag.
- Breng de armen zijwaarts omhoog tot ongeveer schouderhoogte (alsof ze door warme lucht gedragen worden).
- Breng vervolgens rustig en met dit gevoel van gedragen-worden de armen naar voren tot ze bij elkaar komen.
- Probeer gedurende deze beweging je “ruim” te blijven voelen (dus geen echte spierspanning) en verbind je met een gevoel van sympathie met de omgeving (dat kan bijvoorbeeld door je voor te stellen dat je aan zee zit of op een mooie plek in het bos en dat je geniet van de omgeving).
- Laat dit dan los en kruis de armen in een doelgerichte, wakkere, duidelijk voelbare beweging (met gestrekte vingers).
- Vervolgens een pauze (armen losjes laten hangen en ontspannen staan).
- Deze oefening kun je enkele malen herhalen.



Witte Raven

Mensen die handelen vanuit het hart

Sarah Goudsmit

Gisteravond las ik in de krant over Eric de Vroedt, een bekend toneelschrijver. Hij vertelde dat hij wel een prijs wil uitreiken aan een onzichtbare ambtenaar die door de stroperige organisatie van zijn werk een verschil voor de medemens kon maken. In dezelfde krant las ik het verhaal over een recent overleden brigadier die 42 jaar op hetzelfde bureau had gewerkt in Utrecht en waar elke collega met zijn vragen terecht kon. Iedere nieuwkomer werd verteld, dat als ze met iets zaten ze bij hem terecht konden. Promoties wilde hij niet maken. Hij wilde er voor zijn collega's en de buurt zijn en zodra hij thuis was, voor zijn familie. Naar mijn mening is hij een echte Witte Raaf.

Hoe kom ik aan de term 'Witte Raaf'? In november had ik een bijeenkomst op de Voorde, van Jan de Dreu. Deze lessen zijn voor mij altijd pareltjes en deze over de 'Witte Raven'-werkzaamheid wil ik graag met jullie delen, omdat deze zo genezend in het sociale kan werken. Ik hoop natuurlijk dat deze directe werkzaamheid van het hart mag groeien bij een ieder en dit stukje is dan ook bedoeld als aanmoediging om vooral deze 'Witte Raven hartekwaliteit' in jezelf te herkennen en te laten stromen.

Wat is deze Witte Raven werkzaamheid? Het is een helende, gezond makende impuls in situaties die vast zitten. Voor mij is een Witte Raaf, een mens die zijn hart volgt vanuit een innerlijke stem, ook al is het niet gebruikelijk en soms ook moedig wat hij doet. Dit kan zich in de privésfeer afspeelen, maar ook bin-

nen organisaties. Over de Witte Raaf binnen de organisatie gaat dit stukje.

Ieder mens heeft zijn talent, innerlijke drijfveren, motieven, innerlijk weten, die diep verbonden zijn met waarom we als individu mens op aarde zijn. Bij de ene mens is dat helder wat dit is, bij de ander meer versluierd. Hoe helderder dit voor jezelf is, hoe makkelijker je het kan inzetten en hoe beter je weet voor wie jouw individuele talent belangrijk kan zijn. Jouw talent verdient de best mogelijke ontvangers. Een goede leraar is het meest gebaat bij leerlingen die willen leren, een architect heeft mensen nodig die zijn vorm van ontwerpen zien zitten en kunnen betalen, een verpleegster bloeit op bij mensen die haar manier van zorg prettig vinden.

Nu is het zo dat deze directe verbinding tussen talent en ontvangers geholpen en verstoord kan worden door organisaties. De organisatie van bijvoorbeeld een ziekenhuis maakt het mogelijk dat er patiënten kunnen komen, een school leerlingen. Bij organisaties, beroepsverenigingen zijn er regels, huishoudelijke reglementen, protocollen die dienend kunnen zijn, maar ook verstorend. Ze zijn ontstaan door ervaringen van wat werkt en ook ontstaan door reële angsten voor bijvoorbeeld, claims, rechtszaken, uit financiële- en tijdsmotieven en vergaande reguleringen en controledrang. Zo kunnen organisaties de stroming van talent naar ontvangers (flink) in de weg staan en dan voel je dat jouw talent bekneld wordt, staande binnen die organisatie, ten opzichte van de mensen voor wie je het werk doet of wil doen. En dan borrelt er iets in je. Je weet van binnenuit zeker dat er dwars door alle gangbare stromen heen het anders kan en moet. Ook al kost het je baan, krijg je een



rechtszaak, word je boos aangekeken, kost het geld. Je weet dat je het moet doen, omdat je ontvanger, leerling, patiënt, werknemer, klant, kind het absoluut nodig heeft en jij jezelf niet recht in de spiegel kan kijken als je het niet doet, hoe weinig gebruikelijk het ook is. In weerwil van alle woorden van dat het de eigen verantwoordelijk van de ander is dat hij of zij in die situatie gekomen is.

De afgelopen dagen ben ik meerdere voorbeelden tegengekomen van deze Witte Raven kwaliteit, waarvan ik er hier drie wil noemen: -Een vader, die zijn kind beloofd had dat hij mee naar de narcosekamer en operatiezaal zou gaan en dat ook met de chirurg had overlegd, maar het operatiepersoneel wist hier niet van. Zij kregen zijn kind niet mee, zonder de vader. Tumult hierover in het ziekenhuis, totdat de chirurg er uiteindelijk bij kwam en inderdaad er voor ging staan dat de vader tegen alle protocollen heen mee kon in belang van dit kind. De vader kreeg een kapje, operatie kleding en kon zo de belofte stand houden aan zijn kind.

-Een leerkracht, hoorde van haar 12-jarige leerling dat ze zich in een lastige positie bevond, zonder dat ouders daarvan wisten en zonder dat ze dat met haar ouders wilde delen. Zij besloot om de leerling te begeleiden, omdat ze innerlijk voelde dat zij dit moest doen! Vanuit de directie was er angst voor een rechtszaak van de ouders en dat de leerkracht buiten haar professionele boekje zou gaan. Voor de leerling bleek het heel belangrijk geweest te zijn, dat deze leerkracht

er echt voor haar was in deze tijd en erna. Ze heeft tussen de leerling en de ouders een bemiddelende rol heeft kunnen spelen. Mede door haar hulp heeft de leerling haar eind-examen kunnen halen.

-Een directielid van een grote zorginstelling vertelde me, dat alle protocollen rondom de zorg, bedoeld om sterfgevallen tegen te gaan, misschien juist meer sterfgevallen veroorzaakten dan toen de protocollen er niet waren. Hij vertelde dat mensen soms zo bezig zijn met het goed willen doen volgens de regels, vaak vanuit angst wat er allemaal kan gebeuren, dat ze hun natuurlijke intuïtie niet meer volgen of er ook minder zicht op krijgen. Hierdoor worden in de natuurlijke omgang en waarneming alarmsignalen gemist, waardoor ziektes en psychologische problemen niet tijdig herkend worden en die tot sterfgevallen kunnen leiden. Hij investeert erin dat zijn personeel ondersteund wordt om individueel en elkaar in de hartekwaliteiten en natuurlijke intuïtie wakker te houden, ondanks de steeds grotere roep van controle waar zijn organisatie mee te kampen heeft.

Zo zijn er zoveel voorbeelden te noemen, van klokkenluiders, buddy's, allerlei vrijwilligers, spontane acties van mensen voor de medemens, dwars door alle gangbare conventies heen. Mensen die horen wat nodig is, naar hun hart luisteren en het ook doen. Het is prachtig om te horen in je omgeving waar dit gebeurt en er aandacht aan te geven en ook bij jezelf te zien waar je deze kwaliteit vanuit vrijheid inbrengt. Want wat je aandacht geeft, dat groeit en de ogenschijnlijk kleinste inbreng kan van onschatbare waarde voor een ander zijn. Volgens mij hebben wij het allen in ons om uit te groeien tot een Witte Raaf! Ik wens jullie allen veel hartekracht toe voor 2013.

Chikara



Praktijk voor
alternatieve Benaderingswijze

Praktijk Chikara
Lida Overmeire
Kalverweide 54
2727 GE Zoetermeer
079-3437494
06-50604119

Reflexzonetherapie

Chinese Meridiaandagnostiek

Neuroreflexzonetherapie

Lid VNRT

Reg.nr. 940757

www.praktijkchikara.nl
praktijkchikara@kpnmail.nl

de kleine vos



Praktijk voor Speltherapie DE KLEINE VOS

SPELEND VERDER GROEIEN

Maakt u zich zorgen over de ontwikkeling van uw kind?
Soms zit een kind in de knoop en wanneer problemen lang
aanhouden kan speltherapie een goede behandelwijze zijn.

www.speltherapiedekleinevos.nl

Jeannette Dijkhoorn-Kruizinga
Meteoorsteen 2
2719 TG Zoetermeer
T 06 200 10 326

Marijke de Vos-Lauteslager
Kortsteekterweg 32a
2407 AH Alphen aan den Rijn
T 0172 474 111

Crataegus oxyacantha of Meidoorn

Jeannette van der Schuit

In de antroposofische geneeskunde bestaan er veel planten die op het hart werken. Graag wil ik de *Crataegus oxyacantha* (d.w.z. de scherpdoornige) bespreken, omdat het een belangrijk geneesmiddel is voor het hart.



De naam *Crataegus* komt uit het Grieks en betekent: 'Verwekker van kracht'. Als je in de maand mei een aantal Meidoorns in bloei aantreft, dan maakt dit op mij altijd een zeer vitale indruk. Er spreekt ook een enorme schoonheid uit met zijn prachtige witte of roze bloesem. De *Crataegus* behoort tot de Rozenfamilie, de Rosaceae. De *Crataegus* is daarmee verwant aan o.a. de Sleedoorn, de Kweepeer, de Mispel, de Duinroos en de Hondroos. De *Crataegus* komt vooral in de meer noordelijke, gematigde, wat vochtige gebieden voor. Hij groeit op kalkhoudende grond, maar is verder niet veeleisend wat betreft bodemcondities. De *Crataegus* groeit ook in de bergen en kan wel 12 meter hoog worden.

Het is een boom met heel veel doornige takken en het hout is heel hard. De bladeren zijn klein en sterk gevormd, ze bestaan uit drie delen; zowel de bladeren als de bloemen zitten dicht op de tak. De naam 'meidoorn' verwijst inderdaad naar de maand mei, de maand waarin de boom uitbundig bloeit. De bloemen bloeien in trosjes en hebben 5 bloemblaadjes; ze zijn rond van vorm met veel meeldraden, die wat rood gekleurd zijn, en bezitten 2 stampers. Er is sprake van een zeer krachtige bloei met een rijke nectarvorming. De bloemen hebben een wat bedwelmende geur, maar kunnen soms ook wat minder prettig ruiken.

In de herfst komen de rode besjes, ook zeer uitbundig voor. Ze lijken wat op rozenbottels. Deze bessen, bereid als medicament zijn heel gezond voor de mens. Het zijn schijnvruchten. In de bes zitten 2 harde zaden. Er komen veel vogels en insecten op de boom af. In de ronde vormen (blad, vrucht en bloem) als ook in de totale boomgestalte die een wat ronde vorm kan aannemen, komt een waterige component tot uitdrukking.

In de vele bloemen en de vele vruchten, laat de *Crataegus* een vruchtbaarheid zien, zoals we die ook kennen van de rozenfamilie als geheel. De *Crataegus* verbindt zich sterk met de aardekrachten, hij heeft een sterk wortelgebied. Dit drukt zich ook uit in het harde hout en in de boomvorming. Ook heeft de *Crataegus* veel stekels en doornen, zoals bij de roos. De *Crataegus* is verder niet giftig.

In de *Crataegus* komen allerlei stoffen voor zoals flavonen, met name quercetine en crataeguslactonen, dit zijn een soort cyanverbindingen. Verder veel pectine in de vrucht en looistoffen. De flavonen hebben te maken met lichtprocessen, het zijn bioactieve stoffen.



De werking als geneesmiddel voor het hart

De Crataegus werkt sterk preventief ter voorkoming van een hartinfarct, het is belangrijk om de Crataegus gedurende een langere tijd te gebruiken. De Crataegus kan worden gebruikt bij beginnende hartzwakte. De Crataegus verbetert de doorbloeding van het hart, en werkt verwijdend op de kransslagaders (coronair vaten) van het hart. Verder ook te gebruiken bij hypertensie en bij ritmestoornissen van het hart.

Voor het bevorderen van de circulatie worden vooral de vruchten gebruikt; de zaden werken meer op het hart. In de reguliere geneeskunde werd in de 19e eeuw de Crataegus ook gebruikt tegen hypertensie.

In de fytotherapie is veel onderzoek naar dit middel gedaan. Er bestaat een onderzoek met 2000 patiënten, die Crataegus gingen gebruiken na een doorgemaakt hartinfarct. Na een hartinfarct is er vaak sprake van een verzwakte hartspier. De patiënten, die de Crataegus gebruikten, hadden een veel hogere levensverwachting en een kleiner risico op een volgend hartinfarct! De Crataegus regeneert de hartspier, werkt verlagend op de bloeddruk, verwijdt de coronair vaten, verbetert de doorbloeding van de hartspier. Verder werkt de Crataegus ook sterk ritmiserend. Zeker voor de oudere mens is Crataegus een zeer waardevol geneesmiddel.

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

René Melker, Violiervaart 8
2724 VT Zoetermeer

Haptotherapie

**Massage-
therapie**

- Bij spanningsklachten.
- Als je het anders wilt maar niet weet hoe.
- Als je teveel in je hoofd zit, piekert.
- Meer met je gevoel in contact willen zijn.
- Beter je grenzen aan wilt kunnen geven.

Tel. 06-24920032

www.haptotherapie-massagetherapie.nl

Het hart en de Christuszon

Terugblik op Advent en Kerstmis

Hedwig Douma

Wat betekent advent? “Ad” wil zeggen: nabij, naderbij; “vent” komt van venire = komen. Naderbij komen, maar wat of wie komt naderbij? Elk jaar vlecht ik om een nog door mijn opa gesmede ijzeren krans dennengroen en groen uit de tuin. De houdertjes voor 4 kaarsen (voor de 4 zondagen voorafgaande aan Kerstmis) zijn elk jaar minder sterk door het vele buigen van de 4 zijkantjes van elk houdertje. Het bewust beginnen van een periode met verwachting door de adventskrans aan blauwe linten aan het plafond te hangen maakt een innerlijke verstillingsmogelijkheid wanneer de eerste kaars brandt.

‘Wat of wie komt naderbij?’ Opnieuw is het dit jaar merkbaar dat de donkerte het lijkt te winnen van het licht, het zonlicht en ook in onze ziel is het niet gemakkelijk om een blij gemoed te behouden of te herwinnen. Ontwikkelingen in ons maatschappelijk leven geven weinig aanleiding tot vreugde. Toch vieren we met Kerstmis de komst van het Licht dat in de duisternis opnieuw geboren wordt.

Hoe lukt het ons om het ware wezen van de zon in ons denken levend te maken en dit met inzichten omtrent Christus te verbinden, zodat we zelfs kunnen spreken van Christuszon? Georg Blattmann schreef een boek “De Zon, Hemellichaam en Godheid” en begint met de woorden: “Iedereen kent haar, houdt van haar en verlangt naar haar aanwezigheid.

Vooraf wanneer ze niet tevoorschijn komt, omdat duisternis – zij het ruimtelijk door wolken of in de tijd door het korten van de dagen- haar stralend verschijnen belemmert. Ieder hart wordt licht in haar licht. In haar dageraad gloort vreugde in ons. Wij allen leven met haar, door haar. Haar afwezigheid is voor ons ontbering. Haar tegenwoordigheid vreugde en troost. Ja werkelijk: zij ligt ons zeer na aan het hart, de Zon, moederster van ons kosmisch thuis.”

C.G. Jung schreef dat we in ons onderbewuste zieleleven allemaal bepaalde oerbeelden meedragen en dat de samenhang van Christus en de zon diep in de ondergronden van ons wezen verborgen ligt. Persoonlijk beschouw ik het als een groot geschenk dat ik de antroposofie in mijn leven heb mogen ontmoeten en dat ik kennis heb mogen nemen van een geesteswetenschappelijke beschouwing omtrent de ontwikkeling van mens- en mensheid in samenhang met een ontwikkeling binnen de kosmos. Het gegeven dat Christus en de zon met elkaar verbonden zijn, dat Christus na zijn dood en opstanding met ons en met de aarde verbonden is, heb ik door studie van de werken van Rudolf Steiner beter leren begrijpen.

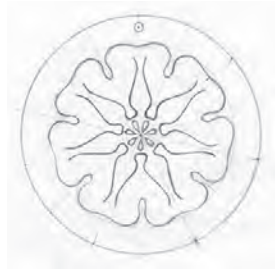
Nadat in de oudejaarsnacht van 31 december 1922, het van hout opgetrokken eerste Goetheanum in Dornach volledig afbrandde en de lucht donker was van de rook heeft Rudolf Steiner in het kader van de heroprichting van de Antroposofische Vereniging in de Kersttijd van 1923 en ter wille van een verdere ontwikkeling van de mensheid een Grondsteenspreuk geschonken die hij op 25 december 1923 “in de harten van de mensen” plaatste. Een rijk geschenk, die wij kunnen

koesteren en doorgronden, die we kunnen beleven en die ons handelen kan inspireren. Graag wil ik hieruit de vierde en tevens laatste strofe volledig citeren:

In het Keerpunt der Tijden
Trad het Wereld-Geestes-Licht
In de aardse wezensstroom;
Nachtelijk duister
Heerste niet langer;
Daghelder licht
Straalde op in mensenzielen;
Licht,
Dat verwarmt
De arme herdersharten;
Licht,
Dat verlicht
De wijze koningshoofden.

Godelijk licht,
Christuszon,
Verwarm
Onze harten,
Verlicht
Onze hoofden,

Opdat goed worde,
Wat wij
Uit harten grondvesten,
Wat wij
Uit hoofden
Doelgericht leiden
Willen.



Een mogelijkheid om Christus in ons hart te beleven is om ons meditatief bezig te houden met deze Grondsteenspreuk, die ons op deze wijze ontvankelijker kan maken, zodat we via ons hart in contact kunnen komen met de geestelijke wereld. Kerstmis is daarvoor zeker een mooi moment. Deze spreuk kan ons kracht schenken bij hetgeen zich op onze levensweg voordoet. Ik wens u alle goeds toe voor 2013!

de Zonneboom
Cultuur Kunst Educatie
voor Ontwikkeling en Werk

Crisis als Kans?
Doe het eens anders in 2013
en volg de weg van de kunst!

Kunstzinnige processen voeren mensen naar hun kern, naar dat wat ze werkelijk willen worden. Het geeft vreugde om te ervaren dat je in jezelf een nieuwe maar volstrekt eigen kwaliteit hebt aangeboord. Het geeft zin en perspectief aan het leven maar komt niet aangewaaid. Het leven zelf wordt materiaal waaruit een kunstwerk geschapen kan worden.

Meer weten of doen?
Kijk op onze website
www.zonneboom.nl
voor het programma
of bel 071 - 512 31 37

De Zonneboom • De Laat de Kanterstraat 5 • 2313 JS Leiden
E: info@dezonneboom.nl • I: www.dezonneboom.nl • T: 071 512 3137

Groepswonen door ouderen

Een uniek initiatief nadert zijn voltooiing, namelijk groepswonen door ouderen met antroposofische of spirituele achtergrond.

Op dit moment wordt een wooncomplex voor 55+ aan het Wijndaelerplantsoen in Den Haag, bij Kijkduin, gerealiseerd. Voorjaar 2013 zal het worden opgeleverd. Het betreft een ruim opgezet complex van in totaal 155 appartementen, verdeeld over een vijftal gebouwen.



Een speciale wens van de Stichting Cultureel Wooncentrum voor Ouderen gaat hiermee in vervulling: 19 appartementen in combinatie met een aparte ontmoetingsruimte zijn gereserveerd voor "... mensen die bewust in het leven staan en voor wie openheid, spiritualiteit en zingeving in het leven van wezenlijk belang zijn" (fragment uit de Statuten van de vereniging). Deze woongemeenschap heeft de naam De Wijnrank gekregen. Bent u geïnteresseerd? Neem dan contact op met de Vereniging Groepswonen door Ouderen (GDO) telefoon 070-3641983. Zie ook: www.decomponistdenhaag.nl.

Cursus Meditatie en Euritmie

Door Irene Pouwelse

In februari 2013 start er weer een cursus Meditatie en Euritmie met oefeningen uit de richting van Mindfulness en uit de antroposofische scholingsweg. Ter verdieping zal er ook gewerkt worden aan euritmische oefeningen. De planning is om de cursus twee maal aan te bieden: op maandagavonden om de twee weken en wekelijks op donderdagochtend. Maximaal aantal deelnemers is 8 en minimaal 5 personen.

We werken gedurende 6 sessies met elkaar. Plaats: Therapeuticum Aurum, (de 'Muze')

Cursus op maandagavond:

20.00 - 21.30 uur op 4 en 18 februari, 4 en 18 maart, 8 en 22 april 2013.

Cursus op donderdagochtend:

10.00 - 11.30 uur op 14 en 21 februari, 7, 14, 21 en 28 maart 2013.

Kosten: € 90,- per cursus, inclusief koffie & thee.

Graag vooraf overmaken op banknummer 4388429 t.n.v. I. Pouwelse-Fassaert te Zoetermeer.

Meenemen: warme omslagdeken en makkelijk zittende kleding.

Info & aanmelden: Irene Pouwelse, email: irenepouwelse@casema.nl telefoon: 06-18220342 of 079-3217903 (u kunt inspreken)

Kunstzinnig werken op de vrijdagmiddag

Door Maaïke Kroese,
kunstzinnig therapeute

Cursus 1: Schilderen van Ikonen

In deze cursus laten we ons inspireren door de Ikonen Kunst. Elke week staat één Icoon centraal. We schilderen in deze cursus met aquarelverf, gouache en acrylverf, soms meer naar de waarneming, vaak wat vrijer in de uitwerking, waarbij het eigen gevoel centraal staat. Daarnaast werken we ook een keer met ei-tempera en kleurpigmenten op een houten ondergrond, zoals destijds de monniken deden.

Start: 25 januari 2013 (7 cursusdagen)

Cursus 2: Mark Rothko en zijn grote kleurvlakken

Mark Rothko, een Amerikaans kunstenaar uit de vorige eeuw, laat in zijn werk een abstract expressionistische stijl zien. Met zijn grote, levendige kleurvlakken wordt hij in de colorfield stroming geplaatst. Het is boeiend nader kennis te maken met deze grote kunstenaar.

Elke vrijdag begint met een kort inhoudelijk gedeelte over zijn leven en werk. Daarna gaan we zelf aan de slag en werken in zijn stijl met grote kleurvlakken op papier of doek en gebruiken verschillende kleurtechnieken.

Start: 22 maart 2013 (7 cursusdagen)

Cursus 3: Bloemen en zomerfruit in pasteltinten

In deze cursus zijn bloemen en zomerfruit de inspiratiebron voor onze oefeningen in pastelkrijt. Dit is vooral heerlijk ontspannen en we genieten van kleuren. We leren op verschillende manieren werken met pastelkrijt en we beleven de zomerse kleuren intenser in en om ons heen .

Start: 17 mei 2013 (7 cursusdagen)

Info

Voor alle 3 cursussen geldt:

Tijd: 7 vrijdagen van 15.30-17.00 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum te Zoetermeer.

Kosten: € 65,00 voor hele cursus, inclusief materiaalkosten. Inlichtingen en opgave bij Maaïke Kroese.

Tel. 079-3217258 (graag inspreken)

KANKER, DE ANTROPOSOFISCHE VISIE, EN DE ROL VAN VOEDING

Door Marco Ephraïm, Jeannette van der Schuit-Janssen, huisartsen en Annemarije de Jong, diëtiste

Deze avond willen we de antroposofische visie op kanker toelichten. In ons Therapeuticum doen we mee aan het antroposofische zorgprogramma voor kanker. Zie de pagina hierover op onze website. Naast de reguliere behandeling kan de aanvullende antroposofische benadering heel waardevol zijn, bijv. in de acute of behandelfase om de chemotherapie of radiotherapie beter te verdragen. Of in de herstelfase om weer vitaal te worden, conditie op te bouwen en nieuwe richting te vinden. Hoe ziet dit pad eruit. Hoe versterken we daarmee ons immuunsysteem? Annemarije de Jong vertelt

ons over vragen als: wat is goede voeding, welke aspecten zijn daarbij van belang in het licht van het ziektebeeld kanker?

Plaats: Therapeuticum Aurum | Tijd: maandag 28 januari om 20.00 uur

Kosten: € 10,- | Te voldoen op de avond zelf

Aanmelding noodzakelijk. Opgeven bij Imke Bruintjes, assistente.

Per email: zpkaurum@gmail.com of aan de balie. Maximum aantal deelnemers: 40.

HOOGGEVOELIGHEID

Door Annejet Rumke, antroposofisch arts, burn-out coach, docent

Hooggevoeligheid komt in deze tijd veel voor. Door de sterke prikkeling van de zintuigen, de grote informatiestroom in deze tijd raakt deze groep mensen snel overprikkeld en kunnen allerlei gezondheidsproblemen krijgen. Wat betekent dit verschijnsel en hoe kunnen wij ermee omgaan? Hoe houden we onszelf in balans? Naast een inhoudelijk deel, gaan we ook ervaringsoefeningen doen om te leren, hoe we onze energie beter bij ons zelf kunnen houden. Annejet Rümke heeft het boek 'Verkenning in de psychiatrie' en een boek over Burnout geschreven. Ze is nu bezig met een boek over hooggevoeligheid.

Plaats: Therapeuticum Aurum

Tijd: donderdag 14 februari om 20.00 uur tot 22.00 uur

Kosten € 10,- | Te voldoen op de avond zelf

Aanmelding noodzakelijk. Opgeven bij Sarah Goudsmit via het contactformulier van www.sarahgoudsmit.nl. Maximum aantal deelnemers bedraagt 30.

Voorjaarsprogramma Studiecentrum voor Antroposofie Zoetermeer (Stanzo)

Let op: de plaats van de activiteiten wisselt en is dus niet altijd de vrijeschool Vuurvogel.

Raadpleeg onze website: www.stanzo.nl

1. Tolkiens 'Hobbit' en 'In de ban van de ring'

*Lezing door Frans Lutters
vrijeschoolleraar*

Ook de nieuwe film over de Hobbit zal weer vele mensen in vervoering brengen,



maar wat is de diepere betekenis van de machtige beelden in Tolkiens werken voorkomen? En waarom wekt dat in de huidige tijd zoveel belangstelling?

Datum: woensdag 30 januari 2013

Plaats: Therapeuticum Aurum

Kosten: € 10,- (incl. koffie of thee).

Eventueel reductie mogelijk.

Aanmelden niet nodig.

2. Wonderlijke ontmoetingen

Vertellingen door Hans van Woerkom, verhalenverteller

a) George, een arme houthakker, wil zo graag zijn vrouw, zijn vader en zijn moeder helpen. In het bos heeft hij een vreemde ontmoeting.

b) Garrett wil wonen in een land waar je eeuwig kunt leven. Op zijn zoektocht loopt hij wonderlijke personages tegen het lijf.

c) Sir Gawain kijkt in de verschrikte ogen van Koning Arthur. 'Vreemd, het was zo vreemd.' Arthur vertelt over een prach-



tig dier, maar ook over de doodsbedreiging. Eén jaar heeft hij voor de oplossing van een raadsel.

d) Reinald Johnson mag spelen op een bruiloft. Op de terugweg ontmoet hij de aharr, maar dat is nog lang niet alles... Hans van Woerkom neemt je moeiteloos mee naar andere plaatsen, andere sferen, andere tijden. Hij laat je ervaren hoe heerlijk het is om te luisteren naar verhalen. Hij vertelt zo dat het net is of je erbij was. Hans werd in 2012 genomineerd voor Verteller van het Jaar. Zijn

boek 'Een Schatkist vol Vertelgeheimen' verschijnt in maart 2013.

Datum: dinsdag 12 februari 2013

Plaats: Vrije School Vuurvogel,

Schansbos 5-6, 2716 GV Zoetermeer

Kosten: € 10,- (inclusief koffie of thee); eventueel reductie mogelijk.

Aanmelden niet nodig.

3. De esoterische achtergronden van de Stille Week

Lezing door Hans Stolp



De week voorafgaande aan Pasen wordt de Stille Week genoemd en is met vele geheimen vervuld. In deze week vond het Laatste Avondmaal plaats, maar ook het verraad van Judas en de gevangenneming van Christus met het daaropvolgende lijdensverhaal, dat eindigt met de dood aan het kruis en de opstanding. Wat is de diepere betekenis van al deze gebeurtenissen? Welke uitleg kan eraan worden gegeven vanuit de inzichten van de antroposofie?

Datum: woensdag 20 maart 2013

Plaats: De Oase (protestantse wijkgemeente in Meerzicht), Kerkenbos 8, 2715 RP Zoetermeer.

Kosten: € 12,50 (inclusief koffie/thee in de pauze); eventueel reductie mogelijk.

Aanmelding voor de lezing van Hans Stolp is noodzakelijk via onze website www.stanzo.nl. Gelet op de te verwachten grote belangstelling dient vooraf te worden betaald op rekening 463996739 ten name van Studiecentrum voor Antroposofie te Zoetermeer met vermelding van '20 maart', uw naam en telefoonnummer.

4. Het Christusbewustzijn als hoogste bewustzijn in man en vrouw; een uitdaging voor onze tijd

Lezing door Danielle van Dijk

Een avond in het teken van een universeel, hoger bewustzijn. Hoe kun je dit bewustzijn door meditaties en innerlijke oefeningen ontwikkelen? Hoe kun je de hogere mens in jezelf 'wekken'. De oefeningen die Rudolf Steiner heeft gegeven voor het denken, voelen en willen worden behandeld, maar ook drie (nieuwe) basisoefeningen voor het bewustzijn. De oefeningen kunnen in het dagelijks leven direct toegepast worden. Danielle baseert zich bij de lezing op haar boeken en de kennis van de Gnosis uit het oerchristen-

dom, het zogeheten: esoterische christendom. De door de traditionele kerk verboden evangeliën, gevonden bij Nag Hammadi in 1945, zijn ouder dan de ons bekende evangeliën en werpen een bijzondere en nieuw licht op Jezus-Christus en Maria Magdalena. Zij is de 'apostel der apostelen' en de vertegenwoordigster van Isis-Sophia op aarde.

Danielle van Dijk is auteur van het boek: 'Het Christusbewustzijn; een moderne inwijdingsweg' (2009) en van: 'Maria Magdalena, vrouw naast Jezus' (2012)

Datum: dinsdag 9 april 2013

Plaats: Vrije School Vuurvogel, Schansbos 5-6, 2716 GV Zoetermeer

Kosten: € 10,- (incl. koffie of thee); evt. reductie mogelijk

Aanmelden niet nodig.

Informatie over bovengenoemde cursussen op te vragen:

Via e-mail: info@stanzo.nl

Website: www.stanzo.nl

Jelle van der Schuit: 079-3211837

Anneke van Wensveen: 079-3516683