

NIEUWSBLAD

# Stichting Sofia

Nieuws van de Stichting

Meditatiegroepen

Ervaringen met het werken met  
de universele symbolen

Het Waddenlicht

Het Letse avontuur

Verslag van de contactmiddag op  
19 september

Meditatie ter versterking van het  
immuunsysteem voor de griep

Zevende jaargang

2

november 2009

# Inhoud

Nieuws van de Stichting	3
Meditatiegroepen	5
Ervaringen met het werken met de universele symbolen	7
Het Waddenlicht	8
Het Letse avontuur	9
Verslag van de contactmiddag op 19 september	10
Meditatie ter versterking van het immuunsysteem voor de griep	11

## Het werk gaat door!

Er is enige tijd overheen gegaan sinds u na het herdenkingsnummer van het Nieuwsblad van maart 2009 weer een nieuwe uitgave voor u vindt.

Het is heel fijn u te kunnen vertellen dat het werk ook na het overgaan van Sonia onverkort doorgaat. Dat blijkt ook uit de inhoud van dit door enthousiaste medewerkers breed gedragen Nieuwsblad. U vindt er onder meer verslagen in van het afgelopen jaar georganiseerde bijeenkomsten en van activiteiten waaraan de Stichting Sofia heeft deelgenomen.



De eerste maanden van het jaar hebben we ons beraad tezamen met een medewerkers-steungroep van hoe nu verder te gaan, en nu begint er zich een duidelijk patroon af te tekenen via bijvoorbeeld het regelmatig organiseren van contactmiddagen. De eerstkomende contactmiddag is de Kerstbijeenkomst op zondagmiddag 20 december op de vertrouwde “thuisbasis” in 't Veerhuis, Nieuwegein-Zuid.

Ook is nu gaandeweg heel helder geworden, waar wij als Stichting voor staan. U kunt het ook met een gangbare maatschappelijke term ons “mission statement” noemen, want wij staan met ons werk stevig geaard in deze maatschappij.

De Stichting Sofia zal doorgaan met de verbreiding van de aquariusmystiek op basis van de door Sonia tijdens haar aardse leven ontvangen inspiratie. In de verbreiding hiervan zal de Stichting ernaar streven zich zo transparant mogelijk op te stellen, zich zo goed mogelijk te laten leiden door inspiratie direct vanuit de Bron.

Namens de Stichting wens ik u veel leesplezier toe en hopelijk ontmoeten we elkaar op de Kerstbijeenkomst op zondagmiddag 20 december!

Aat Bos

## Colofon



## Stichting Sofia

### Het doel van de Stichting

Het doel van Stichting Sofia is het toegankelijk maken, bevorderen en verbreiden van de aquariusmystiek in binnen- en buitenland.

### Bestuur

Voorzitter: Aat Bos  
Secretaris: Hetty Grollé-Keuning  
Penningmeester: Harry Hooijmans

### Secretariaat

Van Beethovenlaan 69-b  
2253 BE Voorschoten  
Tel.: 071-5613964, Fax: 071-5623915  
secretariaat@stichtingsofia.nl  
www.soniabos.nl

### Nieuwsblad

Eindredactie: Aat Bos

Dit Nieuwsblad is samengesteld uit vele bijdragen: van het bestuur en van velen die bij de aquariusmystiek betrokken zijn.

De illustraties zijn van Gea Hollestelle-Melinga en Adriëne Geerts.

Het Nieuwsblad kunt u gratis downloaden en zal regelmatig geactualiseerd worden. Als u kopij heeft passende bij de doelstelling van de Stichting, wordt u uitgenodigd deze naar ons secretariaat te sturen voor eventuele publicatie.

### Donaties

Wilt u Stichting Sofia steunen, dan kunt u dat in Nederland doen door een gift op giro **9026177** en in België op bank J. van Breda & Co **645-1351756-96** t.n.v. Stichting Sofia te Voorschoten, Nederland.

Het toepassen, uitdragen of overnemen van (gedeeltes van) dit werk of deze methodiek geschiedt voor eigen risico. Stichting Sofia en uitgeverij De Gouden Kroon zijn niet aansprakelijk voor enige schade die hieruit zou kunnen voortvloeien. De toepassing van de in dit werk of deze methodiek aanbevolen werkmethode garandeert geen genezing en mag uitsluitend worden gebruikt in aanvulling op en nooit in plaats van de reguliere behandelwijze.



# Nieuws van de Sighting



## Van het bestuur

Het bestuur (Hetty Grollé-Keuning, Harry Hooijmans en Aat Bos, respectievelijk secretaris, penningmeester en voorzitter van de Stichting Sofia), komt regelmatig bijeen.

Bovendien zijn er op 10 mei en 1 november samen met de medewerkerssteungroep vergaderingen geweest ten einde de verdere koers van de Stichting te bepalen. In deze laatste bijeenkomsten is er gebrainstormd, zijn de contactbijeenkomsten geëvalueerd en zijn er ook concrete afspraken gemaakt, bijvoorbeeld over hoe het nog op de plank liggende werk (en dat is nog heel veel, is van zeer hoge kwaliteit en blijft actueel!) verder uitgegeven gaat worden.

Deze bijeenkomsten werden door alle deelnemers als zeer inspirerend ervaren.



## Van het secretariaat

Er is besloten om de "draftteksten" voortaan "readers" of "readerteksten" te noemen. "Draft" betekent namelijk "ontwerp, concept, klad", kortom iets wat nog niet af is. Zo'n benaming doet deze teksten echt te kort gezien de grote zorg die eraan besteed wordt, tekstueel en qua layout. Voorlopig blijft de bestelcode "D xx" gehandhaafd, waarbij xx voor het volgnummer staat.

## Sinds het vorige Nieuwsblad nieuw uitgekomen:

### Readerteksten

Prijs € 5,80, incl. porto in NL € 8,10

D 70: Wereldwerk (van themadag 28 mei 2005, opgenomen op cd-set T 62)

D 80: Leren leven in overgave (van themadag 18 oktober 2008, opgenomen op cd-set T 88)

D 81: Verlichting (van themadag 1 november 2008, opgenomen op cd-set T 89)

### Herdruk van boek GK 01 "Van Angst naar Moed"

Oertrauma's zijn heftige trauma's die de mens opgelopen heeft bij het verlaten van de Bron, zijn eerste incarnatie. In het dagelijks leven uitende deze zich bijvoorbeeld in schuldgevoel, miskenning, angst, zelfafwijzing en afwijzen van het leven. Naast een uitleg van het oertrauma, reikt dit boek u ook aan hoe u dit trauma kunt transformeren.

Sonia. ISBN: 978-90-75343-42-7, 72 pag.

Artikelnr: GK 01 / Prijs: € 8,95

### Lezing 2 cd's: prijs € 7,50, incl. porto in NL € 9,80

L153: As a Human Angel (Human Angel Conference van Steve Rother, interview en lezing op 7 en 8 augustus 2008, respectievelijk)

**N.B. interview en lezing zijn in het Engels**

### Bestelwijze

U kunt bovenstaande artikelen bestellen door het bedrag (incl. de eventuele porto) over te maken op gironummer **753775 t.n.v. Uitgeverij De Gouden Kroon te Voorschoten** onder vermelding van adres, woonplaats en code(s) van het materiaal.

**NB: zowel naam als rekeningnummer zijn gewijzigd!**

Voor het buitenland zijn de portokosten hoger.

Als u meer artikelen tegelijkertijd bestelt, neemt u dan svp contact op met het secretariaat, omdat de portokosten dan wellicht voordeliger voor u uitvallen.

**U kunt natuurlijk ook bestellen via onze website [www.soniabos.nl](http://www.soniabos.nl). De portokosten worden dan automatisch berekend.**



## De website

Zoals in het vorig Nieuwsblad al vermeld is er aan de website een rechterkolom toegevoegd voor actuele zaken.

Elke maand is via deze rechterkolom er een gratis downloadbare readertekst beschikbaar.

Het blijkt dat dit in een behoefte voorziet. De website-statistieken laten zien dat er van deze faciliteit veelvuldig gebruik gemaakt wordt. Vooral de gratis download "Omgaan met jezelf" van oktober was erg populair. Kennelijk sprak deze titel heel erg aan.

Ook is via de rechterkolom gereageerd op de grote commotie betreffende de dreiging van de (Mexicaanse) griep. Via de inspiratie van Sonia zijn er mogelijkheden aangereikt om weerwerk aan de griep te bieden.

Er kan de tekst van een meditatie gedownload worden met welke meditatie het mogelijk is om met gebruikmaking van universele symbolen het immuunsysteem te versterken. Deze tekst tezamen met de symbolen staat ook in dit Nieuwsblad op pagina 11.

Nadrukkelijk moet hierbij wel vermeld worden dat deze meditatie nooit in plaats van een vereiste medische behandeling gedaan mag worden.

Even terugkerend naar de website-statistieken, het is opmerkelijk dat wat het buitenlands bezoek betreft, vooral mensen uit Zuid- en Midden-Amerika geïnteresseerd zijn. Deze feedback is erg inspirerend en daar gaan we zeker verder wat mee doen.



## Het Nieuwsblad

Dit is het eerste Nieuwsblad in digitale vorm en vrij downloadbaar van de website [www.soniabos.nl](http://www.soniabos.nl). Het voordeel van de digitale uitgave is dat het frequenter dan voorheen kan worden geactualiseerd, bijvoorbeeld wat betreft nieuw gepubliceerd materiaal.

Wij werken aan het opzetten van een mailingsysteem, waarbij geïnteresseerden dan per E-mail geattendeerd kunnen worden op belangrijke mutaties van het Nieuwsblad, zodat ze even een kijkje op de site kunnen gaan nemen.

We willen graag het per post toezenden van het Nieuwsblad tot het uiterste minimum beperken. Zelfs als u geen Internet heeft, kunt u altijd nog uw familie (bv uw kinderen!) of vrienden vragen het Nieuwsblad voor u te downloaden. Ook is er de mogelijkheid om naar de openbare bibliotheek te gaan en daar met assistentie van bv een vriendelijke en bereidwillige bibliothecaresse (dat zijn ze eigenlijk altijd!) het Nieuwsblad te downloaden.



## Kerstbijeenkomst op 20 december

Om elkaar te blijven ontmoeten, te stimuleren en vooral te inspireren als aquariuswerkers worden er enkele malen per jaar contactmiddagen georganiseerd rond een bepaald thema.

De eerste contactmiddagen van dit jaar hebben inmiddels op 4 april en 19 september plaatsgevonden. Ze werden druk bezocht en waren een groot succes. Zie voor het verslag van de contactmiddag 19 september elders in dit Nieuwsblad.

De volgende contactmiddag zal de Kerstbijeenkomst op **zondagmiddag** 20 december in 't Veerhuis in Nieuwegein-Zuid zijn.

Op deze middag zult u uiteraard ook op de hoogte worden gebracht van de stand van zaken m.b.t. al het werk dat door de vrijwilligers van de stichting wordt verricht. Er zal een gedeelte van een toepasselijke lezing op cd van Sonia te horen zijn, een overdenking en er zal afgesloten worden met een meditatie. Verder is er natuurlijk ruimschoots de gelegenheid om een kijkje te nemen bij de tafels met boeken, readerteksten, cd's en kaarten.

Plaats: 't Veerhuis, Nijemondse 4, Nieuwegein-Zuid.  
Aanvang: 14.00 uur.

Kosten: € 10 per persoon, bijstand/ student € 7,50.  
U kunt zich opgeven door het gewenste bedrag over te maken op: NL. giro **9026177** of België bank **645-1351756-96** t.n.v. Stichting Sofia te Voorschoten o.v.v. datum bijeenkomst.

Voor informatie is het secretariaat bereikbaar op dinsdag, donderdag en vrijdag van 09:00 - 13:00 uur, tel.: 071-5613964. (NB: de maandag is ingeruild voor de vrijdag!)

**Wilt u deze informatie over de Kerstbijeenkomst svp ook doorgeven in uw omgeving?**



Eenheid met de Bron

van Adriënné Geerts



# Meditatiegroepen

**Steeds meer meditatiegroepen die vanuit de aquari-  
smystiek werken, maken zich bekend. Stichting Sofia  
bemiddelt graag, maar is niet verantwoordelijk voor de  
wijze waarop er in de groepen wordt gewerkt.**

U vindt een voortdurend bijgewerkte lijst van meditatie-  
groepsleiders in de rechterkolom op de website, evenals  
de door hen georganiseerde bijeenkomsten. Op aanvraag  
bij het secretariaat kan een kopie van deze lijst u toege-  
stuurd worden.

## **Verslag van een bijeenkomst van meditatie- groepsleiders op 30 mei**

In eerste instantie was het de bedoeling voor de zomer  
nog een bijeenkomst van de meditatiegroepsleiders te  
organiseren.

Al pratende werd het idee geopperd om ook de deelne-  
mers van de groepen erbij te betrekken om met elkaar  
de Pinksterenergie te aarden.

Het gevolg was dat er, op redelijk korte termijn, een  
middag in Alkmaar (Zenith) op 30 mei, de zaterdag  
vóór Pinksteren werd georganiseerd, waarbij tijdens het  
eerste gedeelte de groepsleiders met elkaar konden  
overleggen, ervaringen delen en gezamenlijk mediteer-  
den.

De deelnemers waren uitgenodigd om 15.00 uur om  
het programma gezamenlijk te vervolgen.

De opkomst was ondanks de korte termijn geweldig.  
Elles Smit en Ria Baak hadden elk een tekst voorbereid  
en daarna eindigde Sylvia Klaver met een prachtige  
meditatie. Het wonderlijke was dat, ondanks het feit dat  
ze er los van elkaar aan gewerkt hadden, de teksten en  
meditatie naadloos op elkaar aansloten.

Uiteraard werd alles gelardeerd met prachtige muziek,  
met als laatste lied "You raise me up" van Josh Groban  
waarbij iedereen uitgelaten meezong.

Er was een enorme energie en gevoel van verbinding  
voelbaar!

Het was min of meer een regionaal "Noord-Hollands"  
experiment. Mede door de enthousiaste, positieve reac-  
ties, zowel van groepsleiders als deelnemers, is het orga-  
niseren van een bijeenkomst als deze zeker voor herha-  
ling vatbaar!

Ria Baak

**(Inmiddels is er op 11 november al weer een bijeen-  
komst geweest, die erg goed is verlopen. AB)**

## **Bijdrage aan de bijeenkomst van 30 mei**

Ik zal mij even voorstellen:

Ik ben Elles Smit, 45 jaar. Getrouwd, moeder van Daan,  
Garm en Bart.

Ongeveer 6 jaar kwam ik regelmatig bij de themadagen

van Sonia. Deze dagen hebben mij veel inzicht gegeven  
en het was heerlijk om samen met mijn vriendin  
Liesbeth en later kwam Geer daar ook bij, deze dagen te  
delen.

In maart 2007 ben ik begonnen om zelf meditatie,- en  
bewustwordingsavonden te geven. Thema's die bij Sonia  
langskwamen of thema's die ik zelf zo voelde gebrui-  
kend.

Ik werd gevraagd het laatste onderwerp van mijn medi-  
tatieavond te komen voorlezen op 30 mei. Wel grappig  
want het onderwerp 'overgave' komt in mijn leven vaak  
heftig aan bod. En ik denk bij velen.

De tekst die ik opschrijf voor een meditatieavond komt  
spontaan in mij op, en is een mengeling van wat ik  
gehoord, gelezen of gevoeld heb. Meestal gaat er een  
grote worsteling in mijzelf aan vooraf zodat ik goed kan  
overbrengen wat de essentie is van het onderwerp.

## **Overgave**

Deze keer hebben we het nogmaals over de overgave en  
dit zal met regelmaat terugkomen omdat we alleen kun-  
nen groeien in ons bewustzijn door ons over te geven.

Ik merk zelf dat ik steeds meer begin weg te laten. Vooral  
die dingen die ik allemaal meen te moeten doen.  
Daardoor wordt het steeds rustiger in mijn hoofd.

Het wordt leger, het lijkt saai. En de prikkels om deze  
leegtes te willen vullen probeer ik te negeren. Of me  
steeds af te vragen : Waarom wil ik dit? Komt dit vanuit  
mijn denken of vanuit mijn hart? We kregen allemaal een  
sterke eigen wil om ons in de materie neer te  
zetten.(involutie). Dat was nodig. We werden een sterk  
individu. En we lieten zien wat we waard waren en nog  
steeds zijn we daar mee bezig doormiddel van uiterlijk-  
heden: Een mooi huis, mooie kleren, grote vakanties,  
goede banen waarin we ons persoonlijk konden neerzet-  
ten. Alles prima en nodig, GEWEEST. We zitten nu in de  
omkering. We gaan van de involutie naar evolutie.

Van ons stevig neerzetten in de materie teruggaan naar  
de bron. En hoe dichter we naar die bron gaan des te  
meer er van onze vrije wil wordt teruggenomen. Niet  
afgepakt. Het gebeurt door onze eigen vrije overgave aan  
de goddelijke wil. Niet een uiterlijke God maar onze  
eigen innerlijke God wijst ons de weg naar wat de  
bedoeling is van ons leven. En een stukje van onze eigen  
vrije wil zal altijd blijven bestaan omdat we dan in ons  
menszijn, onze aarde verbinding als mens kunnen blij-  
ven behouden.

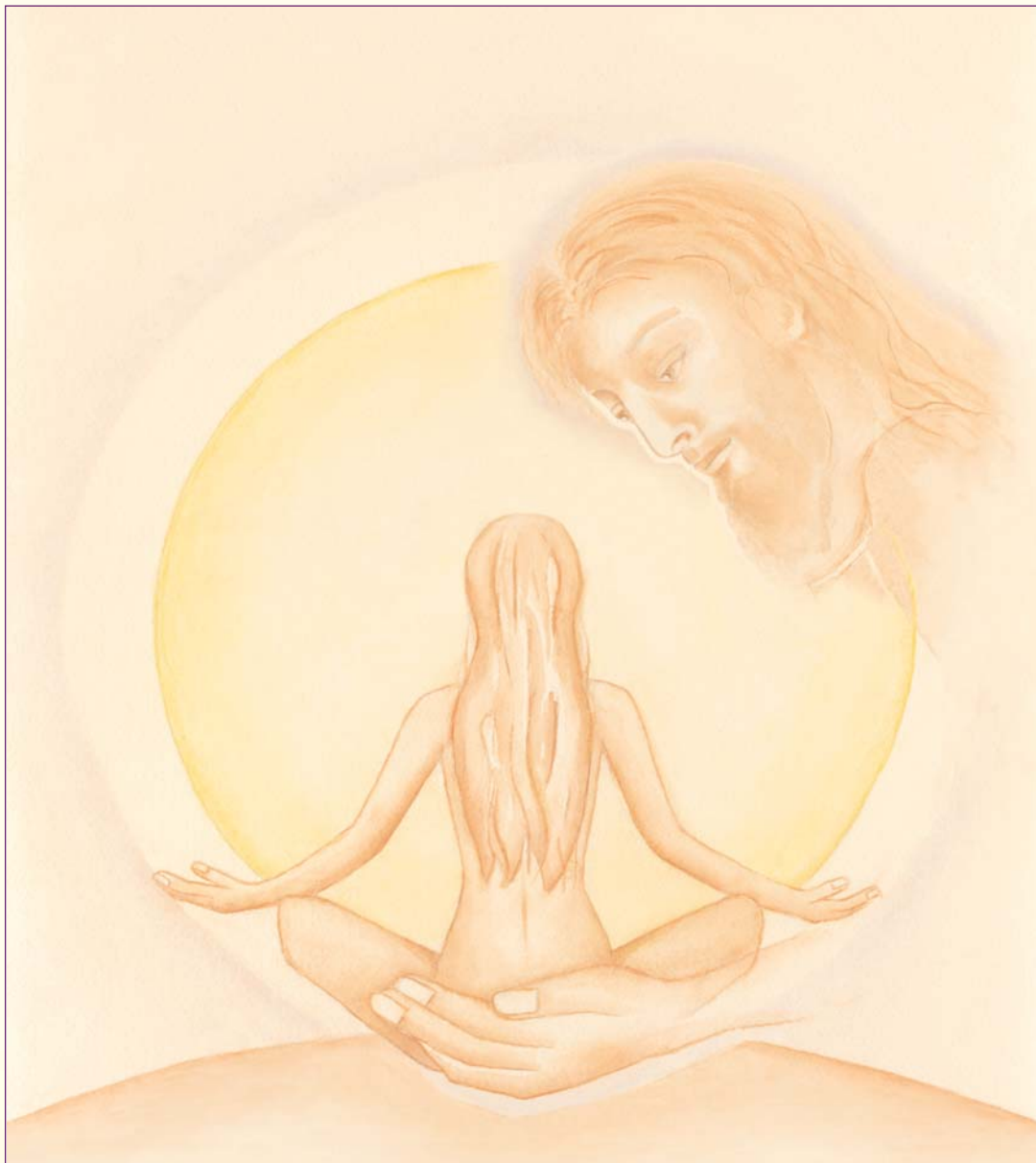
Dit stuk van overgave voelt leeg voor mij. Ik wil wat ver-  
zinnen om te dóen. Iets dat mij het gevoel geeft waarde-  
vol te zijn. Om te laten zien dat mijn keuken weer prach-  
tig schoon is, het eten nóg lekkerder dan de vorige keer.  
De kleren prachtig op stapeltjes gestreken in de kast.  
Maar al dat bezighouden wordt meestal niet zo gewaar-  
deerd als ik eigenlijk zou willen. Je voelt jezelf als het  
meezit voldaan en heel moe. Maar wat draag je bij aan de  
mensen om je heen? Als je in al je oude patronen blijft



zitten, ga jij je steeds nuttelozer voelen. Is dit het nou? Moet ik zo mijn leven blijven vullen? En dit gevoel wordt steeds meer gevoed vanuit de kosmos. Steeds meer wanneer je bewuster wordt. Want de persoonlijkheidscontrole wordt met jouw overgave steeds een stukje teruggenomen. En ook het schuldgevoel dat je krijgt als je aan bepaalde verplichtingen niet hebt voldaan waarvan jij denkt ze wel te hebben moeten doen. Je gaat dieper voelen wat jouw kosmische weg is. Wat jouw deel is om de aarde tot een beter geheel te maken. En daar ben je al lang mee begonnen. Want je zit hier niet alleen voor jezelf want de energie die wij hier samen opbouwen

voedt de aarde en alle levende wezens. Met de overgave transformeer en transmuteer je alle karma dat niet voor jou bedoeld is. Het karma dat voor niemand meer bedoeld is. Alleen datgene zal op je pad komen dat jouw levensproces zal ontwikkelen. Het is dus geen levensles meer maar een levensproces. En wat dat ook mag zijn, is goed voor jouw ontwikkeling. Door dat te aanvaarden en je er aan over te geven zul je makkelijker door deze processen heengaan.

Elles Smit



Leg mijn wezen in Uw hand

Adriëne Geerts



## Ervaringen met het werken met de universele symbolen

Uit een E-mail aan het secretariaat:

“.....dan wil ik jullie nog even laten weten hoe schitterend de energie van de Witte Roos werkt.

Ik ben nl. met Vicky, die ook op de crematiedienst van Sonia was en een andere vriendin stevig aan het trainen om van 24 juni tot 1 juli vanuit Astorga 260km te voet naar Compostella te gaan.

Met onze rugzak en veel goede moed hebben wij hier in onze mooie omgeving al een honderdtal kilometers afgelegd.

Door mijn hooggevoeligheid voel ik vaak waar de energie zwaar en donker is, vooral in de bossen en langs het kanaal waar veel soldaten tijdens de oorlog verbleven.

Ik heb daar dan telkens vanuit mijn hart via mijn voeten Witte Rozen geplant waardoor de energie veel zachter werd.

Dit is mij vorig jaar spontaan gebeurd toen ik in Normandië was. En nu maakte ik hier dus weer bewust gebruik van!

Het is hier ook een beetje een heuvelachtig gebied en op een bepaald moment bij het naar boven klauteren deden mijn kuitten enorm zeer. Ik heb er toen 2 witte rozen op gevisualiseerd, maar tot mijn stomme verbazing werden er 2 elastiekjes aangemaakt zodat ze stevig bleven zitten. Pijn weg en binnenpretjes tot en met ! Vandaag zijn we weer op pad gegaan. Gisteren zag ik er nogal tegenop om weer door de bossen te trekken en die zware, donkere energie tegen te komen. Toen dacht ik : "Hola, we leven in het Aquariustijdperk en lijden is voorbij."

Ik heb dan maar heel het wandelgebied in de Witte Roos met in haar hart de Gouden Condor gezet. En warempel we vlogen er doorheen! En na een tijdje realiseerde ik me dat ik gisteren het voorbereidend transformatiewerk had gedaan.

Zo simpel kunnen we dus nu ook de energie om ons heen helpen zuiveren!

Toen we 's namiddags aan de andere kant van de weg gingen wandelen, wat ik niet voorzien had, voelde het opeens weer zo moeilijk. Ik heb toen ook dit gebied in de Witte Roos gelegd en de Gouden Condor zijn werk laten doen. Toen zag ik dat we onder hoogspanningskabels liepen, maar ik had geen last meer van deze energie.

Daarna voelde het de hele weg weer super en als mijn kuitten zich nog eens melden, nou dan wist ik meteen wat te doen!

We hebben vandaag dan ook 20km afgelegd en voelden ons nog heel goed.

Het is een heerlijk gevoel om zo vol vertrouwen te genieten van onze voorbereiding van deze pelgrimstocht en te weten dat alles wat moeilijk voelt in de

Witte Roos mag en kan gelegd worden !”

Hilda Cardinaels

- o -

“In de periode van 1993, toen mijn moeder stierf, was ik nog niet bekend met de symboliek van de witte roos, zoals door Sonia was vrijgegeven. Had destijds ook nog niet van Sonia gehoord.

Mijn zus en ik stonden voor de taak om een zerk voor moeder uit te kiezen. En we hebben daar de nodige aandacht aan besteed. In die tijd was er nog niet zo'n uitgebreide keuze als nu.

Mijn aandacht werd getrokken, door een zerk met de afbeelding van een witte roos, compleet met tak en blaadjes. Alhoewel we vele andere mooie zerken zagen, werd het wat mij betrof deze. De witte roos sprak me heel erg aan.

Gelukkig ging mijn zus hiermee akkoord.

Naast het graf heb ik een stamroos geplant met witte rozen. En het voelde heel goed.

De stamroos bloeit al jaren heel erg rijkelijk. Zelfs met vriesweer, als ik onverwacht een bezoek breng aan het graf, dan staan er nog bloemen aan.



Toen ik enkele jaren later met de symboliek in aanraking kwam, zoals Sonia die heeft ontvangen en beschreven, wist ik, dat ik de juiste keuze had gemaakt”.

Onvoorwaardelijke liefde.”

Marianne van Dongen-Meijs

**Oproep aan de lezers voor kopij Nieuwsblad:  
Graag ook uw ervaringen met de symbolen!**



## Het Waddenlicht



Ochtendmeditatie o.l.v. Harry Hooijmans  
Bron foto: <http://waddenlicht.eu>

Op 18 t/m 22 augustus heeft op Schiermonnikoog het door Ecolonie georganiseerde Waddenlicht plaatsgevonden, manifestatie voor aardeheling. De Stichting Sofia heeft aan deze manifestatie mogen bijdragen via het leiden van de ochtendmeditaties uitgaande van de indertijd door Sonia vormgegeven meditaties voor de bewustwording van de natuurrijken van de mineralen, planten en dieren.

Hieronder volgen impressies van deelnemers over Waddenlicht.

- o -

“Er werd die dagen op Schier veel verteld en veel onderwezen, maar het eigenlijke werk gebeurde van binnenuit, en van binnenuit werd er door iedereen hard gewerkt.

Er was vreugde, overgave, liefde en licht, het was voelen, zien en inzien.

Voor mij was het een feest om de aarde met alles wat daarop en daarin leeft te helpen helen.

Er waren vele workshops van zeer diverse aard, en de eerste dag werden deze op zes verschillende plekken op het eiland gegeven, plaatsen die tezamen de punten van een Davidster vormden en waar die dag drie maal op hetzelfde tijdstip met eenzelfde meditatie werd begonnen, zodat over het hele eiland een energieveld werd opgebouwd.

De geweldige organisatie was in handen van Marya en Henk Jan de Blaauw, twee liefdevolle mensen die hiervoor keihard gewerkt hebben. Ook voor de catering was uitstekend gezorgd.

Maar je kan beter volgend jaar zelf komen om de aarde te helen, dan heb je je eigen verhaal, en dat zal nog weer mooier zijn.”

Carla Hogers.

"Het is donderdagavond en de Aarde is feest aan het vieren. En wat een feest! Het epicentrum ervan ligt precies boven de camping waarop onze schattige kleine, maar dappere tentjes staan en wij zijn "gedwongen" uitgenodigd om mee te doen.

De wind voert zijn vurige dans uit, het water - als wijn bij een goed feest - stroomt rijkelijk uit de hemel en wat een schitterend vuurwerk!

In plaats van bang of bezorgd te worden, daalt er een vreugde en een vrede in mij neer. Daar sta ik - in het midden van opgewonden pratende mensen die in de grote tent beschutting zoeken tegen het, een beetje te, wilde feest van de natuur.

Opeens wordt het helemaal stil in me en ik begin letterlijk te voelen wat het betekent om "in het oog van de orkaan te staan". Het is altijd stil in het oog van de orkaan en het wordt mij duidelijk wat me te doen staat - mijn ogen sluiten en die prachtige en krachtige kristallijnen Aquariusenergie in de Aarde laten dalen. Het feest gaat door...."

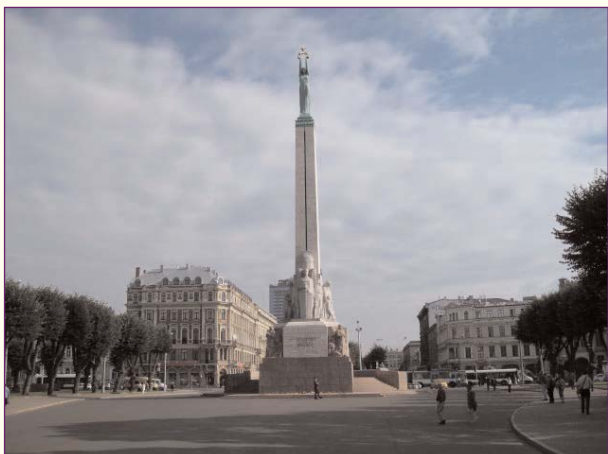
Svetlana Britstra



Svetlana samen met Victoria voor de "schattige" tentjes



## Het Letse avontuur



Riga, Letland - het vrijheidsmonument

Het leven is vol verrassingen!

In het voorjaar kregen we bij het secretariaat een cryptische E-mail waar een zekere Daiga Veikmane uit Letland ons vroeg hoe het met het copyright van Sonia's boeken stond in verband met vertaling. Omdat we in eerste instantie niet wisten wat we hiermee aan moesten en elke toelichting in de E-mail ontbrak, is dat verzoek enige tijd blijven liggen.

Uiteindelijk zocht ik contact met haar, per E-mail en later ook telefonisch en wat bleek? Daiga had indertijd het interview van Sonia gezien in de Internet broadcast van Steve Rother (Las Vegas, april 2007, ook op onze website te zien via een YouTube-link), was geïnteresseerd geraakt in haar werk, had de Engelse downloadversie van "de mens in het aquariumstijlperk" aangeschaft en was vervolgens heel erg enthousiast geworden over de aquariummystiek.

Omdat zij ook een vertaalster Lets-Engels is, was ze direct begonnen aan de vertaling teneinde de aquariummystiek ook voor haar landgenoten toegankelijk te maken en voortvarend als ze is, begon ze direct een zoektocht naar uitgeverij die de Letse editie zouden kunnen uitgeven.

Dit allemaal vonden we hier een erg verrassende en mooie ontwikkeling. Ik besloot daarom haar maar eens in Letland te gaan ontmoeten en samen met haar met potentiële uitgeverij te gaan praten.

Ik maakte een afspraak met haar om begin september een paar dagen naar Letland te komen en me voor die dagen een agendavoorstel te doen.

Het was even stil op het E-mailfront en toen kwam haar antwoord. Toen ik haar antwoord las, moest ik wel even slikken. Ze had van het bezoekje dat ik in gedachten gehad, een Bezoek gemaakt met een Zeer Hoog Profiel. Ik zou in het beste hotel van Riga (hoofdstad van Letland) mijn intrek moeten nemen, daar zou een ver-

gaderzaal afgehuurd worden, waar me een aantal interviews afgenomen zouden worden, voor tijdschriften, radio en landelijke TV.

Vervolgens zou ik in een aantal bijeenkomsten over Sonia's werk mogen vertellen. Daiga wilde zelfs een ontmoeting met de aartsbisschop (!) arrangeren, maar van dat laatste heb ik haar later kunnen overtuigen dat maar niet te doen. Leek me echt een brug te ver.

Over hoog in de boom schieten gesproken! Je licht niet onder de korenmaat zetten! Daiga had natuurlijk groot gelijk met haar grootse aanpak, maar ik had het Spaans benauwd.

Onwillekeurig deed ik een schietgebedje naar Sonia en ik hoorde direct in mijn hoofd: "Gaan! Doen!" U weet hoe voortvarend Sonia gedurende haar aardse leven was en dat het haar liefste wens was om met haar missie de wereld in te gaan. Het bijzondere was dat ik dat nu voor haar mocht doen. Dus ik rechtte mijn rug, ging naar haar foto en keek haar in de vriendelijk lachende ogen (in ons huis staan alleen maar vriendelijk lachende foto's van haar!) en haar gezegd dat we er samen voor gingen, op de tandem, u weet wel de tandem waar ze vaak in haar lezingen en themadagen over sprak, zij nu op het hemelse zadel en ik op het aardse.

Ik ben in vertrouwen naar Letland gegaan, ik had geen idee wat me te wachten stond, maar het bezoek is echt helemaal fantastisch goed verlopen!

Ben benieuwd wat er in de toekomst gaat komen, zal vast niet bij Letland blijven.

Weet u, Sonia en ik gaan er voor, samen op de tandem!

Aat Bos



# Verslag van de contactmiddag op 19 september 2009

Op zaterdag 19 september is weer een bijeenkomst gehouden in 't Veerhuis te Nieuwegein om de aquari-smystiek in ons te verdiepen, ervaringen te delen en samen te mediteren.

We waren met ongeveer 80 deelnemers, waaronder verscheidene nieuwe gezichten.

Er heerste een sfeer van verwachting en vreugde om het elkaar weerzien.

Aat Bos opende de middag met het laatste nieuws. Hij was net terug van een reis naar Letland, waar hij was uitgenodigd om het werk van Sonia te presenteren, de boeken en de prachtige symboolkaarten van Gea Hollestelle.

Er zijn hem een aantal interviews afgenomen voor tijdschriften, radio en landelijke TV en heeft verder een aantal veelbelovende ontmoetingen gehad. Als Engels-Letse tolk trad Daiga Veikmane op, die Sonia's werk op internet had ontdekt en voor haar land toegankelijk wil maken. Zij is bezig Sonia's werk in het Lets vertalen.

Aat vertelde behoorlijk tegen dit bezoek opgezien te hebben. Maar indachtig Sonia's uitspraak "go with the flow" is hij in het diepe gesprongen en heeft deze PR.-week glansrijk -met Sonia- doorstaan. Zo heeft de aquari-smystiek weer een stap in de wereld gezet.

Eind augustus heeft een afvaardiging van Stichting Sofia deelgenomen aan festival Het Waddenlicht op Schiermonnikoog. Aat, Harry en Hetty hebben de ochtendmeditaties geleid.

Verder werd vermeld dat het Nieuwsblad definitief niet meer per post wordt verspreid, maar van de website kan worden gedownload. Wie zelf geen Internet heeft kan misschien bij anderen of bij de bibliotheek om hulp vragen.

Er is een cd met alleen meditaties van Sonia in voorbereiding en er zal een cahier gemaakt worden, een drieluik, van de laatste 3 themadagen van Sonia.

Na een muzikaal intermezzo hield Ria Baak de eerste lezing. Zij vertelde ons over de laatste maanden van haar moeder, die onlangs 86 jaar oud, is overleden. Zij schetste hoe deze periode een moeilijke, maar o zo mooie tijd is geweest, omdat de relatie transparanter en puurder werd en de liefde onvoorwaardelijk door geopende harten kon stromen. Daardoor ontstond vrede, en uitstralende liefde in de hele omgeving.

Deze persoonlijke belevenis van de weg van Liefde en Eenheid zette zij neer in het dagelijks leven in de wereld.

Direct hierop aansluitend konden we een lezing op cd van Sonia beluisteren, getiteld: "Bewustzijn, de draag-

kracht van aquarius", welke lezing ingeleid werd door Hetty Grollé.

## **Samenvatting van de lezing:**

In de geschiedenis van de mens is groei in bewustzijn duidelijk te onderscheiden. De menselijke aard kent dierlijke en menselijke aspecten, zijn lager bewustzijn. De eerste hebben te maken met overleven en voortplanting. De tweede met de groei van de persoonlijkheid van de mens.

In deze tijd, de aquariustijd komt het derde aspect, zijn goddelijke kracht tot ontwikkeling, vanuit zijn hoger bewustzijn. De spirituele evolutie is begonnen en de mens heeft de beschikking gekregen over 13 chakra's, waardoor zijn bewustzijn is verhoogd. Hij kan nu de Universele Christus gaan openbaren.

Bewustzijn is de draagkracht van de opgang en groei van het leven. Het betekent dat de Geest de materie gaat overwinnen. Bewustzijn is de kosmische veiligstelling van de evolutie.

Na de pauze werden ervaringen uitgewisseld. Er bestaat duidelijk de intentie om de nieuwe inspiratie in ons leven vorm te geven, ieder op zijn eigen wijze.

Sonia heeft ons geleid naar de Bron in onszelf. We kunnen nu op eigen benen staan en zelfstandig uit onze Bron putten tot genezing van onszelf en de wereld. Iedereen is daartoe geroepen. Wanneer hij zijn wil in de goddelijke wil legt kan hij mede-schepper in het Goddelijk Plan zijn.

Uit de bovengenoemde uitwisseling van ervaringen kwam heel duidelijk naar voren hoe de Stichting Sofia graag verder wil gaan. Zij zal doorgaan met de verbreding van de aquari-smystiek op basis van de door Sonia tijdens haar aardse leven ontvangen inspiratie. In de verbreding hiervan zal de Stichting ernaar streven zich zo transparant mogelijk op te stellen, zich zo goed mogelijk te laten leiden door inspiratie direct vanuit de Bron.

De meditatie werd geleid door Colette Léger. Ook zij schetste de levensweg van de mens door de fases in de materie heen naar hoger bewustzijn en naar de allerhoogste bestemming.

Het goddelijk zaad is geplant. Wij kunnen groeien tot de scheppers van een nieuwe paradijselijke wereld.

Ieder heeft de kracht in zijn eigen leven, onafhankelijk, op eigen manier zijn specifieke weg uit te stippelen en aan het werk te gaan om de goddelijke Liefde over de aarde te laten uitstromen. Het zij zo.

Toen klonk de muziek "Peace be with you" en na de afsluiting door Aat "You raise me up".

Mily Reijnierse



# Meditatie ter versterking van het immuunsysteem voor de griep

**NB: nooit in plaats van een vereiste medische behandeling!**

Het eerste immuunsysteem van de mens, waarin de milt en de thymus een belangrijke rol spelen, beschermt het lichaam tegen indringers zoals virussen (zoals bijvoorbeeld bij een griep) en bacteriën.

Door gebruik te maken van universele symbolen kan het immuunsysteem versterkt worden. De symbolen vertegenwoordigen een energie waarmee de blokkades in het milt- en thymuschakra worden opgeheven en de werking van de chakra's op de milt en thymus beter kunnen plaatsvinden.

In de onderstaande meditatie wordt gebruikt gemaakt van deze universele symbolen.

## Meditatie op het eerste immuunsysteem van milt en thymus

Visualiseer eerst een Ark (een boot):



... en vervolgens een Kristallijnen Kroon

Wanneer u de energie van de symbolen in u hebt laten opbouwen, zegt u (in gedachten): "Ik maak aanspraak op een goed functioneren van mijn immuunsysteem."

Door het visualiseren (in gedachten zien) van het symbool wordt de energie in u opgebouwd. Kunt u niet goed visualiseren, weet dan dat slechts de gedachte aan een symbool al werkt. Het helpt om naar het plaatje van het symbool te kijken. U visualiseert enkele minuten actief en laat de beelden vervolgens los om een minuut of vijf in stilte in de energie die is ontstaan te verblijven.

Deze meditatie kunt u twee- tot driemaal per week doen. Wilt u dit uitbreiden met meerdere dagen per week, dan kan dat. Indien u echter overemotioneel of prikkelbaar wordt, hebt u tijd nodig om de energieën te verwerken en stopt u een aantal dagen.

N.B. U kunt ook voor een ander mediteren, zie de ander dan omhuld door het symbool. Let op: voor baby's van 0 tot 1 jaar mag u niet direct op het kind mediteren, maar ziet u de symbolen in het kamertje, en niet op of in het lichaam of de geest van het kindje geprojecteerd.

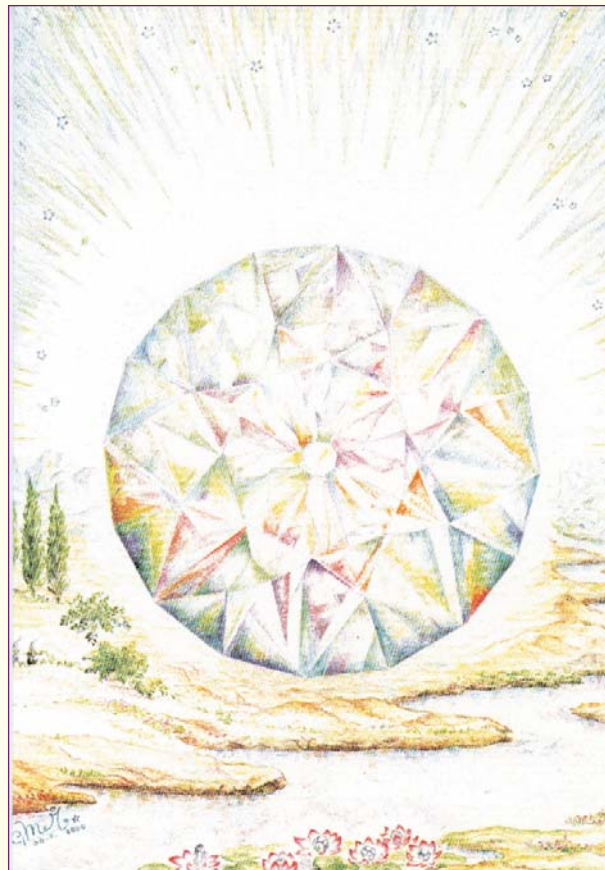
Deze meditatie komt uit het boekje "Versterking van de drie immuunsystemen van de mens met meditatie"  
Dit boekje is in bewerking, maar de volledige tekst kunt u binnenkort al wel als download bestellen via [www.soniabos.nl](http://www.soniabos.nl)



Wij danken u heel hartelijk voor uw donaties die u ons doet toekomen. Hierdoor kunnen wij, samen met vele anderen, doorgaan met dit werk dat wij zeer wezenlijk voor de wereld achten.

Wist u dat de belastingdienst ook het nut van ons werk heeft erkend door ons te kwalificeren als een ANBI: een Algemeen Nut Beogende Instelling? Dat heeft als voordeel dat uw giften aan de Stichting Sofia aftrekbaar van de belastingen zijn!

Het bestuur van de Stichting Sofia



De Kristallijnen Diamant

Gea Hollestelle-Melinga

Wij herinneren u eraan dat u ook de vorige Nieuwsbladen gratis kunt downloaden van [www.soniabos.nl](http://www.soniabos.nl).

Dit geldt ook voor de artikelen op deze site, waarin vele thema's vanuit de aquariumsmystiek belicht worden.