...van hart tot hart...

Tijdschrift voor Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen. Los nummer € 3,50

Koos Janson - een interview

Familie - Relaties

Jaargang 3, november 2003

4

Colofon

Jaargang 3, nr. 4, november 2003

…van hart tot hart…, tijdschrift voor Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen is een uitgave van de Stichting Centrum voor Attitudinal Healing en verschijnt vier keer per jaar (feb., mei, aug. en nov.).

Stichtingsadres, redactie en administratie: Stichting Centrum voor Attitudinal Healing Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld. Telefoon/fax: 043-3647987; e-mail: AHjoyEls@hetnet.nl ; website: www.ahnl.org

KvK 41194138

Eindredactie: Anita Koster en Els Thissen

Redactie: Anja van Aarle, Clea Betlem, Anita Koster, Emilia van Leent, Els Thissen en Annemarie van Unnik

Medewerkers Nederland: Marrigje Dijksma, Nelleke Odekerken, Henny van der Feer, Beppie Cloo, Joke de Ligt

Medewerkers buitenland: Johan Lingier (België), Walter Eric Jacobson (USA), Jos Visser (Frankrijk)

Vertalingen: Emilia van Leent

Illustraties: Annemarie van Unnik

Tekeningen: Ineke Out

Foto's: Clea Betlem

Strip: Hans Bremmers

Vormgeving: Oudejans Grafische Vormgeving, Alkmaar

Druk: Drukvorm, Geulle

Oplage: 1300

Webmaster: Antonet den Boer

Chatbox: Ellen Heijstek

Advertenties: 1/1 pag. €150; 1/2 pag. €75; 1/4 pag. €40; 1/8 pag. €25.

Losse nummers: €3,50 excl. verzendkosten

ABONNEMENT

Zie achterzijde omslag

Donaties voor ondersteuning van de activiteiten van de Stichting zijn welkom op: Rabobank: 33.49.31.061 of giro-nummer: 47.84.297; België: Dexia Bank Maasmechelen 088-2190186-18 t.n.v. Stichting Centrum voor Attitudinal Healing.

Nr. 1 van 2004 verschijnt begin februari

ISSN: 1571-3784

INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

ARTIKELEN

4 Interview met Koos Janson
8 Als een hond je bijt, neem je dat dan persoonlijk?
12 Echt wakker worden

DE PRINCIPES VAN AH

14 Principe 4 en de Cursus

RUBRIEKEN

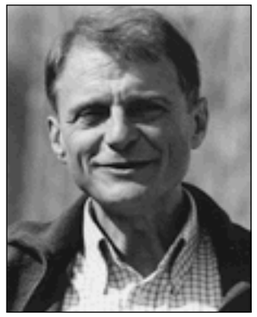
11 Met hart en ziel Attitudinal Healing leven
16 Column

BOEKEN EN CD's

19 Wat ziek maakt en heelt!
19 De hele wereld in je hand
20 Weer opengaan

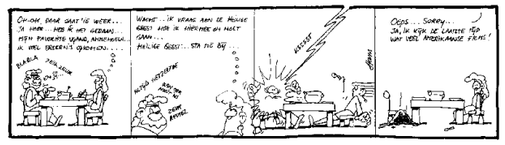
EN VERDER

3 Met andere ogen
11 Nieuwe wandelschoenen
17 Gedicht
17 Verhaaltje van onderweg



Koos Janson Pagina 4

Echt wakker worden Pagina 12



Mijn favoriete vijand. Pagina 16

Veel gebruikte termen en afkortingen

AH - Attitudinal Healing: het helen van je innerlijke houding, **ECIW** - Een Cursus in Wonderen: boek waaruit de principes van AH stammen, **Facilitator** - iemand die het groepsproces vergemakkelijkt.
Uitleg verwijzing citaten: p. 109, Aanhangsel ECIW.

Stichting Centrum voor Attitudinal Healing:
Bestuur: Anja van Aarle, Marie-Thérèse Bergmans, Beppie Cloo, Claire Fangman, Emilia van Leent, Els Thissen. **Raad van Advies:** Dr. Jerry Jampolsky, *grondlegger Attitudinal Healing, auteur, psychiater,* Dr. Diane Cirincione, *auteur, psycholoog,* Dr. Willem Glaudemans, *auteur, eindredacteur Nederlandse vertaling A Course in Miracles,* Phoebe Lauren, *auteur, jurist,* Irene van Lippe-Biesterfeld, *auteur, begeleidster van veranderingsprocessen,* Fred Matser, *co-initiator van humanitaire en ecologische projecten,* Mr. Paul van Teeffelen, *rechter.*

Kopij: Geregeld hebben we plaats voor bijdragen van lezers over (hun ervaringen met) Attitudinal Healing en/of Een Cursus in Wonderen. Type- en redactieaanwijzingen worden op verzoek toegezonden. Teksten kunnen door de redactie ingekort en/of geredigeerd worden. De redactie stelt zich niet verantwoordelijk voor de ingezonden artikelen. Plaatsing daarvan betekent niet automatisch, dat de redactie achter de inhoud van het artikel staat.

© Stichting Centrum voor Attitudinal Healing. Geen overname zonder schriftelijke toestemming.

Foto omslag en pagina 3: Clea Betlem
Illustraties pagina 14 en 20: Annemarie van Unnik

…VAN DE REDACTIE

Wij zijn blij met het interview met Koos Janson, waarmee we dit nummer van …van hart tot hart… openen. Het gesprek met hem hebben we als zeer inspirerend ervaren.
Verder gaat dit nummer over familie en relaties. Els Thissen schrijft over de speciale en heilige relatie. Een gedichtje van Clea Betlem spreekt ons verlangen naar eenheid nog eens uit. Nelleke Odekerken en Carla Schultz schrijven over de relatie met hun moeder en hoe een andere waarneming voor een andere ervaring zorgt. Marrigje Dijksma bespreekt principe 4 van Attitudinal Healing: We kunnen het verleden en de toekomst loslaten. Stel je voor dat je je familie zou ontmoeten zonder de beelden uit het verleden en verwachtingen van de toekomst. De Column van Annemarie van Unnik gaat over haar favoriete vijand. Toen ze de strip van Hans Bremmers bij haar column zag, beaamde ze lachend dat dit ook een oplossing kon zijn. Verder een stuk over mijn zus, die een groot leermeester voor me geweest is, en boekbesprekingen over familieopstellingen en familiepatronen van Bert Hellinger, over bidden van Gregg Braden en over het sterven van een geliefde van Hans Stolp.
Als u voor …van hart tot hart… wilt schrijven? Thema's die we verwachten zijn: voeding en spiritualiteit; verslaving; rouw; innerlijke leiding; inspiratie.
Voel u uitgenodigd!
Bij dit nummer treft u een acceptgirokaart aan voor het overmaken van het abonnementsgeld 2004 dat hetzelfde is gebleven als voor 2003. We hopen van harte ook het volgende jaar dit blad voor u te mogen maken.

Anja van Aarle

Met andere ogen

Mijn moeder van 67 jaar is altijd eerder een luisteraar geweest dan een prater. Zelf heb ik vaak het gevoel gehad, dat ik naar woorden moest graven om ze naar boven te krijgen, zelfs om gewoon te zeggen wat ik bedoel.
Nu sinds een paar maanden verandert mijn moeder compleet. In telefoongesprekken luister ik verbijsterd. Ze lijkt behoorlijk overspannen, misschien zelfs wel wat dement. Ik oefen me in het onbevooroordeeld luisteren. Ik houd mezelf telkens voor, dat ik niets hoef te doen dan alleen te luisteren. Dat valt niet mee. Ik vervreemd nog meer van haar en hoop dat ze voorlopig niet meer belt. Zelf moet ik wel een hele goede dag hebben om haar te durven bellen. Na zo'n gesprek ben ik meestal uitgeput.
Tijdens één van die gesprekken stelt mijn moeder mij blijkbaar een vraag, die ik gemist heb. Ze gaat schreeuwen en tieren. Ik houd me voor dat ik alleen hoef te luisteren. Ik let wel goed op. Zou er toch iets zijn wat ik hierop kan zeggen? Terwijl ze zo doorraast zegt ze opeens: 'Dan wil ik je NU nooit meer zien'.
Een glimlach breekt bij mij door en ik voel me zachter worden. Wat ben ik dankbaar voor een gedeeld verhaal in een AH workshop over het in het NU aanwezig zijn. Een klein meisje wordt door haar moeder een paar keer aangespoord naar de telefoon te komen, waar haar oma aan de lijn is. Het meisje wil niet. Haar moeder dringt aan en het meisje zegt: 'Ik wil NU nooit meer met oma praten.' Een aantal uren later is ze wel bereid.
Ik weet wat ik tegen mijn moeder wil zeggen. 'Mam,' zeg ik, 'mam…' Ze raast door. Wat later nog eens, 'mam…' Het is even stil aan de andere kant van de lijn. 'Mam, ik houd van je,' zeg ik.
'Dat wéét ik wel,' zegt ze, 'maar ik voél het niet.' En ze gaat nog een tijdje door totdat ze bruusk het gesprek afbreekt.
In de weken daarna ben ik nog steeds aan het oefenen. Het moment van inzicht en zachtheid is weer voorbij. Ik ben blij als een gesprek met haar weer voorbij is, al is de overspannenheid die ik bij haar denk te horen er wat van af. Wel kwebbelt ze maar door. Ik hoor haar niet eens adempauze nemen.
Ik heb een totaal andere moeder gekregen. Al die jaren heeft ze zich ingehouden en nu neemt ze geen blad meer voor haar mond en doet ze precies waar ze zin in heeft. Ik weet niet goed hoe ik daar mee om moet gaan. In ons AH groepje deel ik mijn ongemakkelijke gevoel en terwijl ik aan het praten ben, komt er opeens een gedachte naar boven. Wacht eens even, vroeger wilde ik dit graag kunnen, dat makkelijke praten en doen waar ik zelf zin in heb, zonder me af te vragen wat een ander daarvan vindt. En nu wil ik leren in innerlijke vrede te zijn en onbevooroordeeld te luisteren. Er vindt een verschuiving plaats, ik klaar op, het kwartje valt. Ik kijk weer naar mijn medemaatjes uit de groep (het lijkt wel of ik even weg ben geweest) en zie ze glimlachend naar me kijken. 'Je moeder doet het je gewoon voor, ze is een leraar voor je, nog steeds,' delen ze met me. Wauw!
Mijn moeder geeft mij volop ruimte en kansen om te oefenen. Ik ben dankbaar dat ik nu met andere ogen naar haar mag kijken.

Carla Schultz

Koos Janson werkte mee aan de vertaling van Een Cursus in Wonderen en is Course-leraar. Honderden mensen bezoeken jaarlijks zijn cursussen en workshops. Hoe kwam het zover en welk inzicht is er inmiddels gedaagd? Els Thissen sprak met hem.

Koos Janson. Foto: Anja van Aarle

Het is zonneklaar!

Els Thissen

Wat is je beroep?
Ik zeg snel 'leraar' omdat ik ben opgeleid als leraar, als neerlandicus. Ik heb als leraar voor de klas gestaan. Dat leraarschap zit er gewoon in. Zelfs als ik niet weet waarvan ik leraar ben, dan zou ik nog leraar zijn. Maar uiteindelijk is het godzijdank dat geworden wat me in het hart het meeste raakt. In mijn studietijd, toen ik mij voorbereidde op neerlandicus zijn, veranderde mijn leven. Ik liep tegen yoga aan, ging mediteren, snuffelde aan van alles en deed toen 'nog even' TM (Transcendente Meditatie). Maar TM was het. Daardoor zakte ik nog zo'n end dieper. Dat heb ik stil voor mezelf gehouden, totdat mensen het door kregen en zeiden: wat doe jij? Ik merkte dat als ik het over die dingen had, dat een onmiddellijk effect in mijn bewustzijn had. Nu zeg ik: geven en ontvangen zijn hetzelfde. Ik was zo puur gelukkig als ik het over meditatie had. Ik wilde eigenlijk veel liever TM-leraar worden dan iets anders. Ik heb mijn eindscriptie nog afgemaakt en op het bureau van de hoogleraar gelegd en een dag later ben ik naar Zwitserland vertrokken om daar de TM-lera-renopleiding te doen. Toen ik daar zes maanden later van terugkwam, lag er meteen werk voor me klaar. Ik ben toen een paar jaar fulltime TM-leraar geweest. Ik was gelukkig. Trouwde in die tijd, hielp andere mensen om TM-leraar te worden, was een meditatiecentrum begonnen, met meer werk dan ik aankon. Een tweede iemand erbij, een derde iemand erbij, vijf, zes mensen die TM-leraar wilden worden. En ineens ontstond een gevoel dat er een tekort was aan middelen om die mensen te onderhouden. Ik, als de enige die afgestudeerd was, nam een baantje om in mijn onderhoud te voorzien. Dat begon als een klein baantje. Maar dan ben je getrouwd, krijgt een kind, en de school zegt: wil je meer uren? Het eind van het verhaal was, dat ik onder mijn eigen ogen de samenleving instapte en fulltime leraar Nederlands werd. Dat zal me zo geen tweede keer gebeuren. Ik ben van mijn spoor afgeweken toen. Het is helemaal niet slecht om 10 jaar voor de klas te hebben gestaan en om die praktijk te hebben meegemaakt met vooral knullen die 'no nonsens' bezig waren, in het middelbaar beroepsonderwijs. Het is goed om dat te hebben meegemaakt, maar het was een afwijking van mijn spoor.

Jacobus Janson, geboren 29 april 1949 te Den Haag, doctorandus in de Nederlandse taal- en letterkunde, voor de tweede maal getrouwd, vader van twee kinderen, een zoon van 18 en een dochter van 22 jaar.

Van hart tot hart

Hoe ben je weer terug op je spoor gekomen?
Ik ben terug in het oude spoor van een vorm van spiritueel leraarschap, waarbij eerst TM de vorm was en nu Een Cursus in Wonderen. Ik heb dat spoor op een bepaalde manier nooit verlaten. Ik kreeg een baan als leraar Nederlands, maar mijn TM-leraarschap liep gewoon door, doordat ik nog altijd 'lezingen voor gevorderden' gaf. Ik ben nooit opgehouden om met mensen uit te wisselen over spiritualiteit, dertig jaar nu. Na een jaar of 12 stopte, ergens van binnenuit van het ene moment op het andere, TM voor mij. Na die eerste fulltime jaren ging ik mezelf geleidelijk aan een TM-leraar in ruste voelen. Ik neem zelden afscheid. Ik hoefde me ook niet af te zetten, ik hoef niets af te kraken. Ik ben alleen maar dankbaar, het heeft me heel veel gebracht. Niet alleen TM maar ook Maharishi. Ik ben misschien een goede leraar, maar ik ben denk ik ook een goede leerling. Ik heb 'aan zijn voeten gezeten' en van hart tot hart heeft er een overdracht plaats gevonden, een enorme verruiming. Simpelweg door hem te verstaan van hart tot hart. Op het moment dat hij sprak over hoger bewustzijn, was het mijn ervaring. Dat kreeg ik van hem. Op mijn eentje had ik dat toen nooit kunnen bereiken. Maar hij zei: zo en zo zit dat. En ik zag het. Er vond een geweldige verdieping plaats. Ik dronk het in.

Waar komt de Cursus in beeld?
Halverwege de jaren '80 kwam een Canadese Reiki-lerares naar Nederland, Inger Droog. Zij was een indrukwekkende persoonlijkheid en zij citeerde uit de Cursus. 'In A Course in Miracles staat...er zijn maar twee emoties, liefde en angst. En waar liefde is kan geen angst zijn en waar angst is, geen liefde.' Tjonge, wat een dijk van een uitspraak! Later: 'A Course in Miracles says…' en dan kwam er weer zo'n kanjer. Ze liet me de inleiding lezen, ik was sprakeloos. Ik kon meteen herkennen wat daar stond. Ik leende de Course, heb hem op mijn bureau gelegd en drie maanden lang niet ingekeken. Een tijdje daarna de groene paperback gekocht en honderd bladzijden gelezen. Ik las, begreep, beaamde. Maar als ik stopte met lezen, wist ik niet wat ik gelezen had. Het beklijfde op geen enkele manier. Ik dacht: ik geloof niet dat dit werkt. Ik kwam er toen pas achter dat er een werkboek inzat. Ik zag de eerste vijf werkboekideeën en vond het doodeng. 'Wat ik zie betekent niets.' Ik dacht: dit is levensgevaarlijk. Ik voel me net alsof ik een beetje poten onder mijn stoel heb, en dan laat ik ze weer wegzagen. Niet aan beginnen. Ik heb het boek toen bewust weer dicht gedaan. Een tijd daarna las ik dat Ken Wapnick naar Nederland kwam. Ik volgde zijn lezing met binnen 10 minuten een knetterende hoofdpijn. Ik weet nauwelijks wat hij gezegd heeft, maar de volgende ochtend heb ik de Cursus weer gepakt en het Werkboek opengeslagen en ik vond het prachtig. Ik ben bij les 1 begonnen en nooit meer gestopt. Dat was in 1987. Ik doe nog elke dag een les, dat is net zoiets als tandenpoetsen. Lezen doe ik als het aan de orde is en dat is bijna dagelijks, omdat ik bijna dagelijks les geef en me daarop voorbereid.

De Cursus als leraar

Wie/wat ben jij?
Een schepping van God. Dit is op een bepaalde manier een oppervlakkig antwoord, maar ook weer niet.

Wat is de essentie van je werk?
Dat gaat over liefde uitbreiden en de ervaring van vrijheid. Het is zonneklaar dat we vrij zijn. En sommige van de mensen die dat willen weten die kom ik tegen, zodat ze dat aangedragen krijgen. Het is heel simpel. Ben ik vrij? Ja, je bent vrij! Het is zonneklaar. Er vindt iets plaats, misschien net zoals dat met Maharishi en mij liep, want zijn weten liep over. Zo loopt mijn weten ook over. Voor de liefhebber. Dat is een machtige ervaring. Op het moment dat me liefde en vrijheid ging dagen, daagde me meteen: dit is voor iedereen hetzelfde. Ik kan niets vinden wat niet voor iedereen zou zijn. Als ik liefde vind, dat is voor iedereen. Als ik vrijheid ervaar, dat is voor iedereen. Dat is zonneklaar. En daarna begon het zich uit te drukken. Vóór die tijd was er misschien iets anders: samen proeven van de Cursus, het gedachtegoed leren verstaan en daarin geleidelijk groeien. Maar op een zeker moment is er een verschuiving ontstaan naar het ding áchter de Cursus. Dat wat de cursus aanbrengt. Het weten. De ervaring.

Ik hoor je vaak zeggen 'De cursus zegt…' Wat maakt dat je er zo over spreekt?
Onder mijn eigen ogen zie ik dat ik er bijna altijd zo over spreek. Zo dient dat kennelijk te zijn voor me. Misschien is een factor dat ik de Cursus zelf als een leraar zie. Ervan uitgaande dat Jezus zich heeft uitgedrukt in de Cursus, zie ik de Cursus als ook een 'incarnatie' van Jezus. En ik geloof dat hij zijn werk goed gedaan heeft.

Ik hoor je nooit zeggen 'Maharishi zegt…'
Dat zou me niet passen. Ik heb veel gelezen. In die zin heb ik aan de voeten van zoveel leraren gezeten. Lezen was altijd overdracht. Of ik nou Ramana Maharshi lees, of Krishnamurti, het is altijd overdracht. In die zin heb ik heel veel leraren en springt Maharishi er niet uit. De Cursus springt er voor mij uit als zelf een leraar.

Je refereert aan een leraar en niet aan je eigen ervaring terwijl de Cursus als leraar naar de ervaring verwijst.
Ja, ik refereer nauwelijks aan mijn eigen ervaring. Ik verwijs altijd naar de erváring, maar ik heb het woordje 'mijn' daarbij niet in het arsenaal zitten. Het ligt niet in mijn aard. Byron Katie zegt: 'That's my experience.' Dat ligt niet in mijn lijn. De dingen zijn zonneklaar. De overdracht vindt plaats vanuit dat zonneklaar zijn.

In die zin heb ik ook een goed gevoel bij Maharishi. Daar kan ik een voorbeeld van geven. Hij sprak over de zeven bewustzijnstoestanden, van de normale waaktoestand tot aan eenheidsbewustzijn, de zevende staat. Er was een journalist in de zaal die vroeg: 'Maharishi, in welke staat van bewustzijn bent u?' Toen zei Maharishi: 'Well, right now I am pretty well established in the waking state of conciousness.' Dat is mijn stijl.

Ik heb mijn thuis gevonden

Hoe heeft ECIW jouw leven beïnvloed?

ECIW is voor mij de leraar geweest die mij heeft thuisgebracht. Ik heb mijn thuis gevonden in mezelf. En dat blijkt liefde te zijn. De weg daarheen wordt als een weg ervaren, totdat het stopt. Dat proces, dat staartje van die weg is voor mij ECIW. Daarin heb ik niet alleen voor mezelf iets van onschatbare waarde gevonden, maar ook iets waarvan ik zie dat het dezelfde potentie heeft voor iedereen die dit past.

Wat zijn je dromen? Heb je een doel in het leven?

Ik denk dat mijn dromen werkelijkheid zijn geworden en dat ze in die zin voorbij zijn. En dat die werkelijkheid zich ontvouwt. De dromen zijn voorbij. Het doel lijkt 'bereikt'. Het doel doet zichzelf, het is gaande. Het ligt niet in de toekomst. Ik ben zonder doel, héél zeker wetend dat ik een doel heb…

Wat is het grootste inzicht dat je ooit gehad hebt?

Er is maar één inzicht. Je 'grootste inzicht', dat is een contradictio in terminis. Ik zou dingen kunnen zeggen als: ik ben vrij, ik ben liefde, alles is liefde, iedereen is vrij. En ga maar door. Dat is allemaal het grootste inzicht. Ik denk in termen van een diamant. Er is maar één inzicht, maar zo oneindig veel facetten. Het is maar net waarnaar je kijkt. Naar vreugde, of vrede, of vrijheid. Compleetheid! Allemaal hetzelfde. Dat is het grootste inzicht. En de Cursus zegt dat prachtig: 'one problem, one solution.' En daarna, ook dat van de baan: 'Laat me inzien dat mijn problemen zijn opgelost.'

Hoe ziet een meester, een leraar er volgens jou uit?

Jij bedoelt een leraar die spiritueel meester is. Een meester is voor mij iemand die wéét waar hij het over heeft en in staat is dit over te dragen. Gewoonlijk staat zo iemand in een traditie. Er is een zekere vorm en hij kent die vorm. Dus vorm, inhoud en overdracht. Die drie dingen. Dit is ook de kijk in India. Ik heb innerlijk een flinke omzwerving door India gemaakt. En zoals ik nu ECIW toegankelijk maak voor mensen die daarin geïnteresseerd zijn, zo begeleidde ik in het verleden mensen die de Bhagavad Gita bestudeerden, jarenlang mijn spirituele favoriet. Totdat ik zag dat de Cursus mij verder bracht dan de Gita. De Gita is een fenomenaal geschrift, maar niet zozeer een leraar. Je hebt een leraar nodig om de Gita te kunnen verstaan. De Cursus is in feite zelf leraar, door én een tekstboek, én een formidabel werkboek, plus handboek. Ik ken geen boek dat een completer leraar is. Als ik iets beters had gevonden dan de Cursus, dan was dát het geworden. Maar mijn indruk is dat de Cursus een zeldzaam hoog gehalte heeft aan waarheid en liefde en consistentie. En aan leraarschap dus.

De badkamervraag

Ben jij een meester?

Dat zou ik nooit van mezelf zeggen. Ik heb geen belangstelling voor zo'n soort vraag. Wat ik merk is dat ik, werkende met mensen, heel veel in de wij-vorm spreek. Iemand vertelt zijn verhaal en ik maak er wij van. Dat heb ik nooit verzonnen, daar heb ik nooit over nagedacht. Het gebeurt. En elke vraag waarin ik iets voel dat een vorm van scheiding teweeg zou kunnen brengen, daar gebeurt iets mee, het wordt ons verhaal, ieders verhaal. Dit zou zo'n soort vraag zijn. Ben jij een meester? Ben jij verlicht? De vraag zelf is een vergissing. Ooit had ik iets heel stellig gezegd. Toen vroeg iemand 'Hoe weet jij dat allemaal?' Gewoonlijk als er een vraag gesteld wordt, dan is er een antwoord in me. Nu dus niet. De vraag viel in een grote stilte. En als er geen antwoord is, ga ik dat niet verzinnen. Na een tijdje ontstond er een en dat was: ik neem de vraag met me mee, ik zal ernaar kijken en je hoort het nog. Daarna, thuis, groeide een inzicht. Dit was de goede vraag aan de verkeerde instantie. Want niemand is geïnteresseerd hoe een ander iets weet, ook al doet iedereen alsof. Maar de echte vraag daaronder is: hoe kan ík dit weten? En toen ik dat zag, loste dat dit soort vragen op. Ik ben dat daarna 'de badkamervraag' gaan noemen. Als iemand vraagt 'Ben jij vrij?', dan stelt hij de badkamervraag. Want hij is niet geïnteresseerd in mijn vrijheid. Hij is geïnteresseerd in zíjn vrijheid. De badkamervraag is de vraag die zijn antwoord vindt in de intimiteit van de badkamer. Dus bij jezelf, kijkend in de spiegel: kan het zijn dat ik vrij ben? En tegen de tijd dat je de vraag vergeet, wel…!

Wat wil je met mensen delen?

Waarheid. Dat is niet zomaar een woordje. De waarheid blijkt waar te zijn voor iedereen. Het is de diamant. En de Cursus is voor mij kennelijk de vorm waarin die diamant gedeeld wordt.

Als je niet werkt, wat doe je dan?

Ik mag graag in een restaurant zitten, wandelen, fietsen, kanoën. Dat zijn mij heel dierbare dingen. Ik mag tegenwoordig ook graag niets doen. Gewoon zitten op het dakterras. Dat komt er niet zoveel van. De dagen zijn gevuld. Wat eigenlijk nog steeds een sluitpost is, en waarvan ik voel dat het verandert, dat is de relatie met mijn vele 'dierbaren': familie, vrienden. Ik heb dat beleefd als iets dat niet helemaal uit de verf kwam, omdat het werk uit de verf kwam. Kennelijk zijn er interne prioriteiten waardoor ik zo goed als altijd beschikbaar ben voor werk en de rest van de tijd blijft over voor vriendschappen, ontmoetingen, familie. Dat voelt niet goed. Een tijd lang heb ik mijn werk heel vreugdevol gevonden, maar te veel van het goede. Dat laatste is over. Ik verwacht dat er op dezelfde manier een situatie ontstaat, waarin ik meer tijd heb voor relaties, puur menselijk, compleet met koetjes en kalfjes. Dat is de compleetheid die zich nog verder uit kan drukken.

Niet samenvallen met angst

Ben je wel eens bang?

Daar zou ik niet mee zitten, mocht zich een angst voordoen. Het lijkt me onwaarschijnlijk dat ik met een angst samenval. In die zin kan ik niet bang zijn. Ik ben niet bang. Ik zou wel angst kunnen voelen. Ik zou misschien opzien tegen een televisieoptreden. Ik kan niet zeggen dat ik dan bang ben. Daarvoor moet je ermee samenvallen. Daar moet je in geloven en ik kan er helemaal niet in geloven. Dus angst zou er kunnen zijn, net als kwaadheid, irritatie of alle mogelijke andere emoties. Maar niet ermee samenvallen.

Heb je ooit in angst geloofd?

Zeker. In mijn naïviteit dacht ik als jonge man: angst, dat ken ik niet. Jarenlang heb ik met dat comfortabele waanidee rondgelopen en het heeft vrij lang geduurd voordat ik in contact kwam met een aantal ongewenste emoties. Ik was een dertiger en mijn eerste vrouw was daar zeer behulpzaam bij. Zij was uitermate bedreven in het contact met haar emoties. Dat heeft ze me machtig mooi voor de voeten gegooid. Dat kwartje is toen gaan vallen: verrek zeg, ik ben doodsbang. Verrek zeg, ik ben woest. Ik dacht dat die dingen er gewoon niet opzaten bij mij. Ik ben erg blij dat mijn ogen open zijn gegaan. Ik denk niet dat je mensen kunt helpen in het contact met hun emoties, als je dat niet met je eigen emoties hebt. Dat is een intens stadium geweest. Mijn scheiding was daar een bekroning van, want ik heb nooit iets pijnlijkers meegemaakt. Ik ben door die hartverscheurende pijn heen gegaan en er niet voor weggelopen. Ik heb hem totaal toegelaten en mijn hart is verscheurd. En in hetzelfde proces blijkt dat je een heel hart terugontvangt. Emoties zijn er. Het samenvallen met een emotie niet meer, dat is veranderd. 'Vergeten te lachen', zoals dat in het tekstboek van de Cursus staat, dat is er niet echt meer.

De klop op je deur

Als mensen zich ongelukkig voelen betekent dat dan, dat ze iets fout hebben gedaan?

Zoals ik ernaar kijk niet. Als ze zich ongelukkig voelen, is dat een totaal onschuldige situatie. En het is een betekenisvolle situatie. Ongelukkig voelen, zie ik als een vorm van pijn. Pijn zie ik als buitengewoon betekenisvol in maar één opzicht. Pijn is niet betekenisvol als straf. Dat is wat pijn voor mensen tot kwelling maakt. Pijn is uiterst betekenisvol als sein, als signaal. Ik geef altijd het voorbeeld: als je op je tong bijt, wees blij dat het zeer doet, anders zou je hem opeten. Dat is fysiek zo en emotioneel ook. Als jij op alle mogelijke manieren doorgaat met vergeten wie je bent, wees blij dat er pijn is. Want het is de weg terug, het is de klop op je deur. Dus als je pijn ervaart, heb je niet iets fout gedaan, maar wordt er op je deur geklopt.

Wat klopt er dan op je deur?

Liefde klopt op je deur, want je bent een schepping van liefde en je bent niet geboren voor pijn. Dus als er pijn plaatsvindt, dan is er iets mis gegaan. Dat is iets anders dan dat je schuld hebt aan iets. Er is iets misgegaan gezien vanuit je aanleg, de werkelijkheid van vreugde. Als fysieke of emotionele pijn beleefd wordt, dan is die een klop op je deur. Niks mis mee, betekenisvol. Niet om het erbij te houden, maar om het signaal te gaan verstaan, om je ertoe te wenden. Zolang je dat niet doet is er pijn. Vaak zeg ik: wil je pijn ontlopen of wil je er vrij van zijn? Je hoeft pijn helemaal niet te ontlopen. Wees er maar dankbaar voor als het zich aandient. Maar wil je er vrij van zijn? En als je er vrij van bent, dan kan pijn zich aandienen als dat onschuldige signaal. Maar het zal niet meer beleefd worden als kwelling. En je zult niet 'vergeten te lachen'. De pijn zal er simpel zijn, maar je zult toch even vrij zijn omdat pijn niet meer de kleur van straf aanneemt in je bewustzijn. Ik ben ervan overtuigd dat wie een kwelling ervaart, gelooft dat hij schuldig is, en dus straf verdient, daarom is het zo'n kwelling. Ik vind dat inzicht formidabel. Van daaruit sta je op de drempel van vrede, zonder nog te hoeven weglopen, trucs te hoeven uithalen, om pijn mis te lopen. Je bijt op je tong of je bijt er niet op. Als je er niet op bijt, is het hele probleem er niet. Mocht je er wel op bijten, ook geen probleem. Wend je ertoe!

Wat is voor jou nog belangrijk om te zeggen?

Doris. Hoe geweldig belangrijk Doris is. Niet alleen voor mij als persoon, als partner, maar ook in het werk. Er is een full-time committment van Doris en mij naar één en hetzelfde ding. Dat hebben we ooit zo opgeschreven, samen, in een handjevol zinnen: we geven onszelf, ons leven, ons werk totaal over aan dat waartoe dit bestemd is. Toen ik Doris ontmoette was daar die potentie van 'two minds with one intent' (uit les 185). We hebben erbij gezet: in een vorm die ieder van ons werkelijk past. De kracht daarvan is formidabel. Ik voel iets van een immense potentie en ik ben er totaal gelukkig mee. ●

Informatie over de jaargroepen, workshops, lezingen en individuele begeleiding van Koos en Doris: 030-6950328

Als een hond je bijt, neem je dat dan persoonlijk?

Elke ontmoeting heeft de potentie een heilige relatie te zijn. Els Thissen leidt ons langs het dwaalspoor van de speciale relatie, via de transparante blik, naar de eenheid van de heilige relatie.

Els Thissen

Een Cursus in Wonderen zegt dat mensen die elkaar ontmoeten altijd samen de mogelijkheid hebben om tot een heilige relatie te komen (vgl. H3.1:7). Dat geldt zowel voor 'toevallige' ontmoetingen, bijvoorbeeld op de markt, voor ontmoetingen die langer duren en waarbij mensen na langere tijd weer uit elkaar gaan, denk aan collega's, alsook voor ontmoetingen die vanaf de ontmoeting levenslang duren, zoals soms bij partners. Alle speciale relaties zullen uiteindelijk heilig worden, dat is het lot van relaties. Wat een geweldige belofte!
Relaties zijn interessante dingen in het leven. We hebben relaties met onze familie, met vreemden, met collega's, vrienden en kennissen. De hoeveelheid relaties die we hebben, is schier onuitputtelijk. Aan onze relaties ervaren we ongetwijfeld het meeste geluk en blijdschap. Iets delen is een groot cadeau. En tegelijkertijd zou je kunnen zeggen dat we aan deze relaties ook ons grootste verdriet ervaren. Zoals de partner die ons en die wij verlaten. Kinderen, ouders of vrienden die sterven. De ruzie of het misverstand dat een eind maakt aan een vriendschap. De ervaring van diepe liefde of vriendschap voor het leven, die kan omslaan in verwijtende haat. En dat kan elkaar ook nog in razend tempo afwisselen. Het ene moment wanen we ons nog in een hemels paradijs, het volgende moment willen we niets liever dan weggaan, scheiden, iemand eruit gooien, en wel onmiddellijk!
Zo bezien lijkt er toch een 'luchtje' te zitten aan onze relaties. Kennelijk zijn ze niet uitsluitend wat we wensen dat ze zijn. Ze beloven het paradijs en leveren ons, op gezette tijden, de hel. Wanneer we dit ervaren, bevinden we ons in het gebied van de speciale relatie.

De speciale relatie als dwaalspoor
Door een speciale relatie te maken, wil het ego ons in de war brengen. Het ego wil dat we iets dat geen liefde is voor liefde aanzien en wil ons de hel voor de hemel verkopen. Het zet ons daarmee op een dwaalspoor, waardoor we werkelijke liefde uit het oog verliezen. Zo ontstaat er twijfel en verwarring en begrijpen we niet meer, waar we dat kunnen vinden waar we zo naar verlangen: onvoorwaardelijke liefde. Het ego ziet - in het geheim - zichzelf niet als compleet en zal er alles aan doen om dat te krijgen wat het denkt nodig te hebben. Dat denkt het ego te vinden in een speciaal iemand en in dat wat hij van die persoon kan (af)nemen. Zo gebruikt het ego de speciale relatie om zichzelf 'compleet' te maken, wat - inherent aan het ego - nooit zal lukken. Want als het ego heeft wat het dacht nodig te hebben, zal het iets anders verzinnen als voorwaarde om 'compleet' te zijn en daarnaar op jacht gaan. Zo zijn we op zoek naar de prins op het witte paard, de ideale vrouw of man, en de perfecte familie en we weten precies wat die ander daarvoor moet doen of laten.
Zo bouwt het ego een enorme illusie op die de naam 'liefde' krijgt en die gebaseerd is op schuld en chantage, want dat is de manier waarop het ego zijn werk doet. 'Als je een echte moeder was zou je wel…..' of 'Van familie of partners mag je toch verwachten dat ze…' en vul maar in.
Zo lijkt de speciale relatie iets geweldigs, zolang iedereen doet wat het ego wil. Maar zodra iemand dat niet doet, zodra we niet aan het kerstdiner verschijnen, zien we dat er een rimpeling in het gladde oppervlak van deze speciale liefde verschijnt. En als we niet reageren op (chantage)zinnen als 'Familie hoort bij elkaar te zijn met de kerst' of 'Je laat je oude moedertje toch niet helemaal alleen zitten met de kerst, je bent per slot mijn liefste dochter,' kan woede de kop op steken. Dan sneuvelt de speciale liefde en slaat die om in speciale haat. Ook zijn we misschien van ons stuk gebracht, dat zoiets zo snel gebeuren kan en in zo'n hevigheid. De Cursus zegt het zo: 'Elk soort aanpassing komt van het ego. Want het is de starre overtuiging van het ego dat alle relaties op aanpassingen berusten, om ervan te maken wat het wil. Rechtstreekse relaties, waarin geen belemmeringen aanwezig zijn, worden altijd als gevaarlijk gezien. Het ego is de door zichzelf aangestelde bemiddelaar van alle relaties, die elke aanpassing invoert die het maar noodzakelijk acht, en deze inzet tussen degenen die elkaar willen ontmoeten, teneinde hen gescheiden te houden en hun vereniging te verhinderen. Het is de weloverwogen tegenwerking die het jou moeilijk maakt je heilige relatie als zodanig te herkennen' (T20. III.2). Zo wil het ego met speciaalheid de waarheid vernietigen. Dat kan in werkelijkheid natuurlijk nooit, maar dat kan wel in de illusiewereld van het ego. En wie in die illusiewereld gelooft, gelooft dat wat er gebeurt heel echt en slecht is.

Liefde is niet speciaal
'Je kunt met geen enkele van Gods Zonen een werkelijke relatie aangaan, tenzij je hen allen evenveel liefhebt. Liefde is niet speciaal. Als je een deel van het Zoonschap voor jouw liefde selecteert, belaad je al je relaties met schuld en maak je ze onwerkelijk. Je kunt alleen liefhebben zoals God liefheeft. Probeer niet anders lief te hebben dan Hij, want er bestaat geen liefde los van de Zijne' (T13.X.11:1-5). Als dit (nog) niet je ervaring is, kan het een enorme uitnodiging zijn om te oefenen in het zonder uitzondering lief te hebben van iedereen en niemand van je liefde uit te sluiten.
Het kan zijn dat er al meteen gezichten voor je verschijnen van mensen die je graag van jouw liefde wilt uitzonderen. Van wie je denkt dat ze jou liefde niet waard zijn, die nu niet en misschien wel nooit verdienen. En stel dat je bereid bent iedereen evenveel lief te hebben, wat betekent dat dan voor je relatie met je partner?
Deze en andere vragen kunnen opkomen als de ervaring van liefde een grotere plaats in jou krijgt. Wanneer liefde innerlijk sterker voelbaar wordt, kan het zijn dat we denken er een vorm bij te moeten zoeken. Dat zijn we vaak zo gewend. Je wilt op jezelf wonen, je huurt een kamer of huis. Je wilt zwemmen, je koopt een badpak en neemt zwemles. Je doet dat wat je denkt dat nodig is. Het kan zijn dat je liefde ook zo benadert. Je wilt liefde en je denkt het te vinden in een lijfelijke partner. Als je denkt dat liefde betekent bij een lichaam zijn, dan moet je een lichaam zoeken en vinden. Er zijn mensen die denken dat liefde betekent met een ander het bed in duiken. Kortom, soms denken we te weten wat de vorm van liefde is, en dat is een vergissing.
Zolang je binnen een relatie niet totale vrede ervaart over dat wat je denkt, zegt en doet, en niet volkomen op vrede gericht bent, is er op dat moment sprake van spreken en handelen vanuit het ego. Zo breng je verwarring, schuld en chantage in en verdient de relatie die gebaseerd is op schuld in feite de naam relatie niet, want werkelijke relaties zijn heilig en doordrongen van onschuld. In feite ben je aan het verdelen: de goeden die liefde verdienen, de slechten die daarvan uitgesloten worden. Je fragmenteert, probeert delen uit het geheel af te scheiden en in die relaties je eigen (ingebeelde) behoeften te bevredigen. Zo doe je een poging jezelf te verlossen door een deel van de mensen af te scheiden van het geheel en dat deel kaal te plukken. Dat lukt natuurlijk niet omdat geluk daarin niet te vinden is.
Het is onmogelijk heelheid, eenheid en liefde in afscheiding te vinden. Als liefde Één is kan iets dat afgescheiden is nooit liefde zijn. Dat afgescheidene moet dan wel iets speciaals zijn. En iets speciaals heeft altijd een eigen egodoel, en dat is allesbehalve een gemeenschappelijk doel. Dus: 'Geloven dat speciale relaties, met speciale liefde, jou verlossing kunnen bieden, is geloven dat afscheiding verlossing is. Want juist in de volstrekte gelijkheid van de Verzoening wordt verlossing gevonden' (T15.V.3:3-4).
De Cursus zegt het zo: 'Telkens wanneer enige vorm van een speciale relatie jou ertoe verleidt liefde in een ritueel te zoeken, bedenk dan dat liefde inhoud is, en geen vorm, van welke soort ook. De speciale relatie is een ritueel van de vorm, dat erop aanstuurt de vorm te verheffen zodat die ten koste van de inhoud de plaats van God kan innemen. De vorm heeft geen betekenis en zal die ook nooit hebben' (T16.V.12:1-3). Liefde is dus vormloos. Anders gezegd, liefde is alles en het kan zijn dat je dat (nog) niet herkent. Er is dus niets uitgesloten van liefde. Liefde is inhoud, liefde is alles. Liefde omvat alles en iedereen. En daar is geen uitzondering op mogelijk. Liefde omvat dus ook alle vormen, maar kiest niet een speciale vorm om zich in uit te drukken. Dus zoeken naar een speciale vorm waarin liefde zich uitsluitend uitdrukt, leid je van liefde weg. En mocht je dat gedaan hebben of nog doen, weet dat het hier niet over schuld gaat, je bent totaal onschuldig en je kunt het niet fout doen. Kiezen voor één speciale vorm leidt slechts tot een andere ervaring, en die kan meer of minder bevallen.

Speciale of heilige relatie?
Hoe weet je nou of een relatie een speciale relatie is? Heel simpel. Je kijkt naar de relatie en vraagt jezelf af of ze op een onveranderlijke liefde is gebaseerd. Als er bijvoorbeeld angst, haat, wantrouwen, schuld of verdriet aanwezig is, dan weet je dat het een speciale relatie is. Je wilt iets van de ander. Hij of zij geeft het niet en dat ervaar je als pijnlijk. Ook als je op momenten woedend bent, kun je er zeker van zijn dat je een speciale relatie aangegaan bent, 'gezegend' door het ego, want het ego gebruikt woede om een ander een schuldgevoel te geven, want dat heeft het ego nodig. Dus zolang jij jezelf gelijk ziet aan het ego, zal schuld iets zijn dat je wilt.
Niet omdat jij dat werkelijk wilt, maar omdat er verwarring is over de vorm van liefde en het ego, op dat moment, de toon aangeeft.
Schuld in de relatie brengen bederft de zuiverheid van de relatie. Niet omdat schuld iets wezenlijks kan doen, maar omdat daar waar schuld wordt gezien, de Heilige Geest de relatie niet kan gebruiken. Zo wordt de relatie in feite onbenut gelaten en kan ze niet gebruikt worden voor jouw eigen bevrijding en die van anderen.
Zolang je focust op de speciale relatie, focus je automatisch op het lichaam. En door dat te doen zul je jezelf en anderen uitsluitend als een lichaam waarnemen en ervaren. Een vicieuze cirkel zoals altijd. Je kunt niets anders zien dan wat jij waardeert, van waarde acht. Alles

wat je ziet zal het bewijs leveren voor wat jij denkt. Als je bereid bent vraagtekens te zetten bij de ideeën die je hebt over hoe liefde zich uitdrukt, dan kan dat de ruimte scheppen om over de rand van deze ideeën heen te komen, naar een (andere) werkelijkheid. Als dat gebeurt begint de speciale relatie zijn aantrekkingskracht te verliezen, aangezien je kennis hebt gemaakt met de werkelijkheid van liefde. Zolang je de speciale relatie gestalte probeert te geven, is je aandacht gericht op iets buiten jezelf, waarvan je denkt dat je geluk en zaligheid afhangt en vergeet je voor jouw geluk in jezelf te kijken. Daar horen zinnen bij als: 'Als mijn partner nu maar…, dan zou ik veel gelukkiger zijn.' De speciale relatie zorgt ervoor dat we het zo druk hebben met het invullen van die relatie, dat we niet toekomen aan het zelf leven van onze eigen waarheid, vrijheid en geluk. Telkens als je aandacht getrokken wordt door een speciale relatie, dan nodigt de Cursus je uit bereid te zijn het perspectief van de Heilige Geest te delen, waardoor je weer tot een meer heldere kijk komt.
Het verleden loslaten gaat dan ook altijd samen met het loslaten van de speciale relatie. Als er vanuit het verleden geen motieven en redenen meer gegeven worden om iets te compenseren, dan worden we vrij in het beleven van onze relatie. Dan verandert de halsband van de speciale relatie in de band van een heilige relatie. Een band gebaseerd op innerlijke vrijheid en respect, die geleefd wordt in het NU. Toch is een speciale relatie niet iets wat je meteen van de hand hoeft te doen. Via de speciale relatie gaan we richting heilige relatie, want elke speciale relatie die aangeboden wordt aan de Heilige Geest kan transformeren. Die zal dan in plaats van pijn liefde geven, doordat jouw egodoel binnen de relatie wordt vervangen door het doel van de Heilige Geest, dat gelijk staat aan jouw wens liefde te leven. De relatie kan op dat moment geen ander doel meer dienen dan Zijn doel, dat in Eenheid, heelheid en liefde gegrondvest is. En 'De Heilige Geest weet dat niemand speciaal is' (T15.V.5:1).

Niets is persoonlijk

Het is goed om je te realiseren dat niets, maar dan ook niets persoonlijk is. Liefde niet, want die is onpersoonlijk en breidt zich altijd alleen maar uit. Haat niet, want die bestaat niet. Vanuit egoblik gezien natuurlijk wel. Vanuit heelheid gezien niet. Ooit vroeg iemand me: 'Als een hond je bijt, neem je dat dan persoonlijk?' 'Natuurlijk niet,' antwoordde ik. Inmiddels is me duidelijk geworden dat dit ook geldt voor mijn familie. Als die 'figuurlijk' bijt, is dat ook niet persoonlijk. Moeder vindt dat niet alleen ik, maar alle kinderen met de kerst thuis moeten zijn. Kennelijk herken ik deze verschijningsvorm van liefde nog niet als ik denk dat moeder 'bijt' en maak ik op dat moment een speciale relatie met haar. En iets speciaal maken belemmert mijn zicht op mezelf en anderen en houdt mij weg van dat wat ik in wezen ben, compleet, heel en onschuldig.
Op het moment dat we gaan kijken met de ogen van de Heilige Geest of met de ogen van Jezus gebeurt er iets anders. Dan wordt er niet meer beschuldigd. Je kunt je dan afvragen: 'Hoe zou Jezus dit zien?' En het kan zijn dat er dan een totaal ander beeld voor je (geestes)oog verschijnt. Dat je opeens een transparanter beeld krijgt van de persoon of situatie, waarbij je een mildheid ervaart die er eerder niet was en een doorkijkje krijgt naar wat wezenlijk is. Pas wanneer het lichaam, puur als lichaam, niet meer aantrekkelijk voor je is, wanneer je niet meer denkt dat het je iets kan of moet geven, of ergens moet zijn met de kerst, zul je vrij zijn in je communicatie. Dan zijn je gedachten net zo vrij als het denken van God zelf. Wat zou er met een speciale relatie gebeuren als we onszelf daadwerkelijk als uitsluitend geest zouden herkennen?

Wat moeten we met onze speciale relaties?

'Je speciale relatie zal het middel zijn om schuld ongedaan te maken in eenieder die door jouw heilige relatie gezegend wordt' (T18.II.7:1). Dat kan schrikken zijn binnen een relatie als de reikwijdte van hetgeen de Cursus hierover zegt tot je doordringt. De Heilige Geest wil ons niet van onze speciale relaties beroven. Hij wil ze dát doel teruggeven waarvoor ze oorspronkelijk bedoeld waren, namelijk Gods bedoeling delen. Zo zien we de wereld opnieuw door met de ogen van de Heilige Geest te kijken in plaats van met de ogen van het ego en maken op die manier schuld ongedaan. Een heilige relatie is gebaseerd op compleetheid van ieder die daarbij betrokken is. Liefde, onvoorwaardelijke liefde, vraagt niets, geeft alleen maar. Daarin is geen schuld en angst aanwezig en wie zich daarin beweegt heeft toegang tot alles. Binnen een heilige relatie kunnen we dus onze totaalheid leven en ervaren. Daarin worden beiden als zondeloos gezien en verdwijnt het gevoel van afscheiding. Dat kan er zo uitzien: 'Ik zou het fijn vinden als je komt met de kerst, en ik hoop dat je doet wat jij graag wilt doen, want jouw vrijheid is mijn vrijheid. Het is fijn om samen te zijn met de kerst en het is fijn om alleen te zijn.' En als we samen komen, doen we dat om onze heelheid te leven en niet om de ander te beroven van iets om onszelf heel te kunnen voelen. Nodig jezelf uit om je eigen heelheid te herkennen en die van de anderen. Om je blik niet te laten stoppen bij een lichaam, maar om te 'doorzien', om transparant te kijken. Jampolsky zou zeggen, om de lamp te zien in plaats van de lampenkap. Binnen de heilige relatie word je beleving van afscheiding opgeheven en komt communicatie, verbinding weer tot stand, word je hersteld in dat waarvoor je bedoeld bent. Dan zie je de ander als wat hij of zij werkelijk is, namelijk een eeuwige, heilige gave van God. En daarin herken jij je eigen heelheid, heiligheid en onschuld en kijkt liefde naar zichzelf. ●

HET KATERN (deze keer groen gedrukt) is nieuw en heeft 4 pagina's in het hart van het blad. Daarin treft u data van activiteiten, (nieuwe) Attitudinal Healinggroepen, intervisiegroepen, de CD-lijst en andere informatie. Als u het handig vindt deze informatie los bij de hand te hebben, kunt u dit KATERN uit het blad halen

Activiteiten chronologisch

9 november 2003
Mini-workshop, Moorveld
15 november 2003
Lezing en workshop, Zürich, Zwitserland
22-23 november 2003
Workshop 'Ben je bereid… vrede als je enige doel te kiezen?', Groesbeek
7 december 2003
Mini-workshop, Amersfoort
14 december 2003
Mini-workshop, Moorveld
11 januari 2004
Mini-workshop, Moorveld
17 januari 2004
Dag-workshop 'Je bent onschuldig', Venlo
23-25 januari 2004 (NIEUW)
Facilitatortraining V, Groesbeek
6-8 februari 2004
Familieopstelling, Nyswiller
15 februari 2004
Mini-workshop, Moorveld
6 maart 2004
Workshop ECIW, Breda
7 maart 2004
Mini-workshop, Moorveld
20-21 maart 2004
Workshop 'Duidelijk communiceren', Groesbeek
3 april 2004
Landelijke Facilitatordag, Hilversum
16 mei 2003
Mini-workshop, Moorveld
21-23 mei 2004
Facilitatortraining II, Amersfoort
4-6 juni 2004
Meditatieve workshop, Echt
20 juni 2004
Mini-workshop, Moorveld
11 juli 2004
Mini-workshop, Moorveld
15-29 augustus 2004
Intensieve Workshop, Mölmeshof, Duitsland

ACTIVITEITEN

TRAININGEN
De Facilitatortrainingen zijn bedoeld voor mensen die willen leven en werken met de principes van AH in hun dagelijks bestaan, in het gezin, op het werk. In de trainingen I en II worden verschillende vaardigheden, die samenhangen met de AH-richtlijnen geoefend, zoals empathisch luisteren, bewustwording van je gevoelens, ze accepteren en ermee leren omgaan, angst loslaten en door de ogen van liefde kijken. In de Facilitatortrainingen III, IV en V kijken we vooral naar onze eigen motieven om groepen te begeleiden, naar dat wat ons inspireert en naar de beelden die we hebben over ziekte en gezondheid.

Facilitatortraining I
Faciliteren met een open hart. Luisteren met een open hart.
5-7 nov. 2004, Amersfoort, €290
Facilitatortraining II
Faciliteren met een open mind. Luisteren zonder te oordelen.
21-23 mei 2004, Amersfoort, €290
Facilitatortraining III
Dienstbaar zijn.
Dienstbaar zijn in je rol als facilitator, Begin 2005.
Facilitatortraining IV
Inspiratie.
Wat inspireert je echt en wat betekent dat voor jou als facilitator?
8-10 okt. 2004, Groesbeek, €325
Facilitatortraining V (NIEUW)
Ziekte en gezondheid.
Welke beelden over ziekte en gezondheid heb je en wat is de invloed daarvan op je rol als facilitator?
23-25 jan 2004, Groesbeek, €325

Voor alle trainingen geldt: vrij 10-zon 16 uur, incl. verblijf en cursusmateriaal.

Landelijke Facilitatordag
za 3 apr. 2004 – 10.00-16.30 uur
Contact- en studiedag voor facilitators van groepen en/of deelnemers aan een of meer facilitatortrainingen en/of mensen die een groep willen starten.
Plaats: Hilversum, De Drie Berken (Achter de Heilig Hart Kerk).
Op basis van donatie.

Aanmelding activiteiten e/o bestelling

O Ik wil deelnemen aan (naam activiteit): _____ _____ _____

op (datum): _____ _____ _____ _____ _____

O Ik bestel de CD (titel): _____ _____ _____ _____

Van (artiest): _____ _____ _____ _____ _____

Datum: _____ _____ Handtekening: _____ _____ _____

Bij aanmelding voor een workshops of training ontvangt u schriftelijk bericht van aanmelding.
Als u een CD bestelt krijgt u de CD met factuur thuis gezonden.

VERVOLG ACTIVITEITEN

WORKSHOPS

Intensieve Workshop
'Jij bent het op wie je gewacht hebt!'
Voor iedereen die op intensieve wijze wil kennismaken met Attitudinal Healing, Een Cursus in Wonderen en The Work of Byron Katie, en hoe de toepassing van dit gedachtegoed diep kan doorwerken in je dagelijks leven.
Mölmeshof, Duitsland (bij Eisenach) 15-29 aug 2004, zo 18-zo 10 uur. Cursuskosten €700. Verblijf incl. maaltijden: 1 p.k. €600; 2 p.k. €488; kamperen €348 (beperkt mogelijk).

Meditatieve Workshop
Voor wie de stilte en diepte in zichzelf wil verkennen en de ervaring van het vinden van eigen antwoorden wil opdoen, in de contemplatieve sfeer van de abdij.
Echt, Abdij Lilbosch. 4-6 juni 2004. vrij 16-zon 16 uur, €115, max. 9 deelnemers.

Workshop *'Ben je bereid…?'*
Het verlangen onszelf als vredig, onschuldig en héél te ervaren dringt zich altijd weer aan ons op. Dit vraagt bereidheid 'JA' te zeggen tegen vergeving, vrede, onschuld en heelheid. We kijken naar onze (verhulde) motieven om (nog) niet voor vergeving, schuldeloosheid, heelheid en vrede te kiezen en maken, als je daartoe bereid bent, contact met de ervaring die samengaat met het werkelijk kiezen voor vergeving, onschuld, heelheid en innerlijke vrede.
Ben je bereid… vrede als je enige doel te kiezen?
22-23 nov 2003. Groesbeek, za 10-zon 16 uur, €185 incl verblijf.

Workshop 'Je bent onschuldig'
17 jan 2004. Venlo, za 10-16.30 uur, €37,50, tel 077-3546689
Wat houdt je af van het herkennen van je onschuld en ben je bereid voor je eigen onschuld te kiezen?

Workshop
'Duidelijk Communiceren'
20-21 maart 2004. Groesbeek, za 10-zo 16 uur, €200 incl. verblijf
Bedoeld voor iedereen die behoefte heeft aan het laten samengaan van hetgeen innerlijk tot uitdrukking wil worden gebracht en uiterlijk wordt gecommuniceerd. Als je wilt communiceren wat voor jou van wezenlijk belang is.

Familieopstelling
6-8 febr 2004. Nyswiller, vrij 10.30-zo 16.30 uur. Cursuskosten €150, verblijf €125.
Voor iedereen die oog in oog wil staan met patronen en mechanismen binnen het oorspronkelijke gezin, binnen een werksituatie of binnen zichzelf en behoefte heeft aan meer helderheid, innerlijke harmonie en balans.

(Mini)Workshops ECIW/AH
Op basis van donatie, tenzij anders vermeld.
zo 9 nov 2003, Moorveld, 10–12.15 uur.
zo 7 dec 2003, Amersfoort, 15.00-16.30 uur, Meridiaancollege, Daam Fockemalaan 12, €7.
zo 14 dec 2003, Moorveld, 10–12.15 uur.
zo 11 jan 2004, Moorveld 10-12.15 uur.
zo 15 feb 2004, Moorveld 10-12.15 uur.
za 6 mrt 2004, Breda 10-16 uur. Opgave 076-5208377, e-mail nestel22@hetnet.nl
zo 7 mrt 2004, Moorveld 10-12.15 uur.
zo 4 apr 2004, Moorveld 10-12.15 uur.
zo 16 mei 2004, Moorveld 10-12.15 uur.
zo 20 juni 2004, Moorveld 10-12.15 uur.
zo 11 juli 2004, Moorveld 10-12.15 uur.
zo 5 sept 2004, Eindhoven 10-16 uur. Opgave 076-5208377, e-mail nestel22@hetnet.nl
zo 12 sept 2004, Moorveld 10-12.15 uur.
zo 3 okt 2004, Moorveld 10-12.15 uur.
zo 14 nov 2004, Moorveld 10-12.15 uur.
zo 12 dec 2004, Moorveld 10-12.15 uur.

De activiteiten worden verzorgd door Els Thissen.

Aanmelding activiteiten e/o bestelling

Naam: _____

Straat: _____

Postcode en plaats: _____

Telefoon: _____ E-mail: _____

Deze strook sturen naar:
Centrum voor Attitudinal Healing / Miracles-Studies
Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld
tel/fax: 043-3647987

Informatie en opgave

Centrum voor AH/CMS
Luipertstraat 12,
6237 NM Moorveld,
tel/fax: 043-3647987
e-mail: AHjoyEls@hetnet.nl
website: www.ahnl.org

ATTITUDINAL HEALINGGROEPEN

In diverse plaatsen komen AH groepen bijeen die werken met de principes en richtlijnen van AH. Als je belangstelling hebt om aan een groep deel te nemen kun je contact opnemen met de facilitator. Gevraagde bijdrage: gratis tot maximaal €7,- per bijeenkomst. Je mag méér betalen.

Groningen
Groningen:
Godelieve Bos 050-5420233
Haren (1):
Marrigje Dijksma 050-5340729
Haren (2)[1, 2, 3]:
Henk Kamerling 050-5340729
Onstwedde:
Johan Maarsingh 0599-331722
Ten Boer:
Maatje Visbeen 050-3021940
Gelderland
Apeldoorn
Nicole Blaauw 055-5336916
Doetinchem:
Pieter Vegter 0575-465102
Gorssel:
Herman Kreike 0575-492864
Hengelo:
Pieter Vegter 0575-465102
Lochem:
Jan Helmus 0573-257927
Nijmegen:
Nanja 024-3224327
Nunspeet:
Jurja Kammeijer 0341-251181
& Marjan Rikkers 033-2460521
Zutphen:
Pieter Vegter 0575-465102
Flevoland
Lelystad:
Cees Bakker 0320-256355
Friesland
IJlst:
José van der Werf 0515-533183
Oosterend (1) en (2)[7]:
Willem & Jacqueline Feijten
0515-332472
Noord-Holland
Amsterdam:
Renée van der Vijgh 020-6473075
Haarlem:
Ynze Keetlapper 023-5367538
Heiloo:
Marti Op de Weegh 072-5334398
Hoofddorp:
Jane Struiksma 023-5614347
Zwaag:
Peter Oud 0229-234028
Zuid-Holland
Alphen a/d Rijn:
Janny Buijs 0172-441543
Delft:
Wil Rijsterborgh 015-2615998
Den Haag (1):
Michelle Bauer 070-3542074
Den Haag (2):
Annemarie van Unnik
070-3467932
Dordrecht:
Heleen de Meijer 078-6317787
Gouda:
Marianne Spoor 0182-532396
Lekkerkerk:
Jans Ooms 0180-663408
Streefkerk:
Krystyna Bergsma 0184-684340
Voorschoten:
Anna Walraven 071-5764877
Wassenaar/Den Haag:
Gemma Blaauw 070-5112410 &
Francien Kluijtmans 070-3631068
Zuid-Beyerland:
Anna Eppinga 0186-662055
Utrecht
Amersfoort (1) en (2)[3]:
Rozemarijn Ockhuysen
033-4728602
Utrechtse Heuvelrug:
Loek Kattekamp 030-2721290
& Wim van Ginkel 0343-431577
Soest[6]:
Maria de Wilde 035-6026486
Utrecht:
Mirjam Bossink 030-2626405
Vleuten:
Antonet den Boer 030-2713197
Woerden:
Joke de Ligt 0348-430570
Zeist:
Etty de Graaf 030-6990028
Brabant
Bergeijk:
Lies Cornelisse 0497-571510
Breda:
Jopie van Heeren &
Henny van der Feer 076-5208377
Eindhoven:
Wil Oskam 040-2484452
Tilburg:
Anja Gussinko 013-5363784
Vessem (1):
Maria van Engeland 0497-571303
& Ineke Out 0497-514199
Vessem (2)[5]:
Joyce Jansen 0497-515707 &
Maria van Engeland 0497-571303
Vessem (3)[2]:
Gerda van der Heijden
0497-517713
& Karien Marechal-van Galen
0497-591233
Limburg
Berg en Terblijt:
Riny Dijkman-Blom 043-6041816
Echt:
Peter Winteraeken 0475-484833
Roermond:
Jeannette Fabrie 0475-341130
Sittard:
Beppie Cloo 046-4581597
Venlo-Blerick:
Jolanda Megens 06-17516018
Weert:
Gerrie van Gestel 0495-533232
Zeeland
Dreischor:
Trudy Huter 0111-401801
Middelburg:
Ria Castenmiller 0118-639949
Vlissingen:
Ellen Heystek 0118-418294
Overijssel
Oldenzaal(1):
Trudy ter Braak 0541-539261
Oldenzaal(2):
Rogier Pondaag 0541-510844
Drenthe
geen groepen

Nederlandstalige groepen in het buitenland:

BELGIË:
Ruimte voor innerlijke vrede:
Beja Pingnet, Victor Nelisstraat 16, 2900 Schoten, tel 03-6588287,
Website: www.InnerlijkeVrede.be
Brugge:
Henk Content 050-352943
Gistel:
Johan Lingier 059-276724
Kalmthout:
Rina & Jean-Pierre Lenders
03-6663618
Nijlen:
Fons & Diane Melis 03-4816439
Oostende:
Dirk & Christina Geysen-De Vriendt
059-515785
Schoten:
Beja Pingnet 03-6588287
OOST-SPANJE
Benitachell (Alicante):
Guido Visbeek (0034) 966498394/
965973199

[1] Thema: Werken aan werk
[2] Voor rouwverwerking na het verlies van een naaste of dierbare
[3] Voor mensen die gedurende een lange tijd ziek zijn
[5] Jongerengroep
[6] Voor ouders van kinderen die kort of lang geleden overleden zijn.
[7] Voor kinderen die een ouder, broertje of zusje verloren hebben of chronisch ziek zijn.

NIEUWE AH GROEPEN

Oostende (België)
Dirk & Christina Geysen-De Vriendt 059-515785

Overijssel
Oldenzaal:
Rogier Pondaag 0541-510844

INTERVISIE-GROEPEN

Voor facilitators van AH- en/of Course-groepen
Algemene informatie
Centrum voor AH
043-3647987

Brabant
Henny van der Feer
076-5208377

Noordelijke regio
Henk Kamerling
050-5340729

Utrecht
Mirjam Bossink
030-2626405

Limburg/Sittard
Beppie Cloo
046-4581597

REGELTJES

Regeladvertenties: €2,50 per (deel van een) regel.
Aanleverdata tekst 1/1; 1/4; 15/6; 1/10. Verschijningsdata: 5/2; 5/5; 5/8 en 5/11.

ONTDEK HOE MOOI JE VAN BINNEN BENT!
Coachingsgesprekken vanuit Een Cursus In Wonderen. Jeroen Arnold van Buuren; 0317 - 312 30

REIKI het mooiste cadeau dat je jezelf geven kunt!
Voor meer info www.reikijoop.nl – tel. 06.533.67.534 – e-mail joop.teggelove@12move.nl

Chatbox Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen

Elke eerste maandag van de maand bestaat de mogelijkheid in het Nederlands te chatten over AH en ECIW. We maken gebruik van de Chatbox van het International Network for Attitudinal Healing in Sausalito, USA. We hopen via de chatbox contact te krijgen met facilitators van groepen, belangstellenden voor AH / Course, deelnemers van groepen en met Nederlandstalige mensen van over de hele wereld. Daarom aan jou en andere belangstellenden de hartelijke uitnodiging mee te doen aan deze chatbijeenkomsten.

Data: 2003: 3 nov; 8 dec; 2004: 5 jan; 2 feb; 1 mrt; 5 apr; 3 mei; 7 juni; 5 juli.
Tijd: 19.00 uur tot 19.30 of zoveel langer als mensen willen doorgaan.
Gastvrouw: Ellen Heijstek is gastvrouw van de chat. Haar tref je altijd aan van 19.00-19.30 uur (Nederlandse tijd).

Gebruiksaanwijzing (toegang) Chatbox:

1. Ga naar de website van het International network: www.attitudinalhealing.org
2. Klik op het logo van het International Network rechts bovenin de pagina.
3. Klik op 'Login' boven links van de nieuwe pagina.
4. Log jezelf in. De eerste keer moet je een 'userprofile' maken. Dus je naam ingeven en een paswoord verzinnen. Je naam moet je aan elkaar schrijven bijv: EHijstek Geen punt achter je voorletter.
5. Scroll op de pagina naar beneden tot je komt bij General Chat (In de rechterkolom).
6. Klik op General Chat en je komt in de Chatbox van het International Network
7. In de kolom rechts kun je zien wie er ingelogd is.
8. In het balkje onderaan kun je intikken wat je wilt zeggen. Door op enter te drukken gaat je tekst op het scherm en wordt voor iedereen leesbaar.

MIRACLES IN CONTACT

De principes en richtlijnen van Attitudinal Healing stammen uit Een Cursus in Wonderen. Dit is de Nederlandse vertaling van *A Course in Miracles*©, die in 1976 in Amerika verscheen. In Nederland is de Stichting Miracles in Contact (MIC) actief om studenten en andere geïnteresseerden in de Cursus met elkaar in contact te brengen en informatie te geven over activiteiten rond de Cursus. MIC organiseert daartoe maandelijkse bijeenkomsten, workshops en lezingen. MIC geeft een Nieuwsbrief uit en beheert een boekenvoorraad, met de Cursus in verschillende talen, literatuur over de Cursus, en audio- en videotapes. MIC, Postbus 127, 8200 AC Lelystad. Telefoon: 0320-284535; fax: 0320-284536.

REGELTJES

THE WORK OF BYRON KATIE Workshops, Inquirycircles en Consulten www.thework.nu – tel.06.533.67.534 – e-mail joop.teggelove@12.move.nl

Iedere dag is EEN CURSUS IN WONDEREN bij PURUSHA, Centrum voor ontspanning, Frankrijk, 00-33-323973058; e-mail visser.jos@wanadoo.fr Vraag ons A4tje aan of website voor meer info!

Ik hoorde laatst het volgende verhaal: Ben en Peter, twee vrienden, ontmoeten elkaar na lange tijd en Ben vraagt aan Peter: 'Ben je al getrouwd?' 'Nee' zegt Peter, 'ik wacht op de ideale vrouw.' Een paar maanden later ontmoeten ze elkaar weer en Peter zegt: 'Ik heb de ideale vrouw ontmoet,' waarop Ben zegt: 'Dan ben je nu zeker wel getrouwd?' 'Nee', zegt Peter, 'zij wacht op de ideale man!'

CD lijst

De volgende CD's zijn bij het Centrum te bestellen.
Prijzen exclusief portokosten.

James Twyman
Emissary of light, €19,50
May Peace Prevail on Earth, €19,50
The Order of the Beloved Disciple, €20,50

Peter Makena
In Love, €18,15

Shaina Noll
Songs for the Inner Child, €18,50
Bread for the Journey, €18,15
You can relax now, €18,50 (NIEUW)

Wendi Blom
Dreams within Dreams, €15,90

Steven Walters
Just this Moment, €19,50

David Whyte
Close to Home, €20,50

Wild Roses/Beth & Cinde
Voices on the Wind, €19,05
Northren Lights, €19,05

Kathy Zavada
In Love Divine, €19,00
I'm right here, €19,00
Union, €19,00
Journey Home, €19,00
Mother's Song, €19,00

Kirtana
The Offering, €18,15
This Embrace, €18,50
Parrish Light, €18,50 (NIEUW)
Healing Rain, €18,50 (NIEUW)
A Deeper Surrender, €18,50 (NIEUW)

Wie ben jij eigenlijk?

In februari kreeg ik een brief van mijn moeder. Een schok! 20 jaar lang was ik 'persona non grata' en nu schreef ze de behoefte te voelen met me te praten. Ze voelt zich oud en versleten en heeft de indruk dat ze niet lang meer te leven heeft. Verder bedankte ze me voor een nieuwjaarskaart die ik niet schreef. Ik schreef haar wel na de cursus in Mölmeshof om haar te bedanken voor de wijze waarop ik ben grootgebracht. Daar heb ik veel van geleerd. Dat was echter in augustus en ik was opgelucht en ook wat gespannen, toen ik dat bedankje op de bus had gedaan. Ze had me verboden haar te bellen, schrijven of te bezoeken. Enfin, mijn moeder schreef dat ze naar me toe wilde komen als ik dat goed vond. 'Natuurlijk kan en mag dat,' schreef ik terug. Ook dat ze dinsdag a.s. welkom was.
De kaart ging op de post. Daarna begon het te malen. Mijn gedachten.., ik merkte dat ik bang was voor… ja voor wat? Verwijten? Afwijzing? Die had ik immers al. Ik was vooral bang dat ik in de verdediging zou schieten als het gesprek die richting zou nemen. Dat wou ik niet. Dus oefende ik het - in mijn beleving - ergste scenario in rollenspellen, om wat meer ontspannen deze wonderlijke ontmoeting tegemoet te zien. Diverse dinsdagen gingen voorbij, geen moeder. Zou ze nu wel of niet komen voor haar einde? Tenslotte besloot ik naar haar toe te gaan. Zij wou met me praten en ik wou haar zien en horen.

Hier wonen mensen die bang zijn

Zo stond ik dan op een dinsdagochtend bij de bloemist en koos witte lelies en witte rozen. Om mezelf te herinneren aan het geschenk van vergeving en dat de kern van ons wezen liefde is. Sinds lang reed ik weer door mijn geboortedorp en parkeerde in de straat met het huis waar ik opgroeide. De plek waaraan ik zoveel pijnlijke herinneringen heb gehad. Op weg naar de voordeur zag ik dat het hekje omwikkeld was met prikkeldraad. 'Hier wonen mensen die bang zijn,' dacht ik toen ik op de bel drukte. Het viel me op, dat op het deurplaatje mijn moeders meisjesnaam stond en de naam van een van mijn broers. Na enige tijd ging de deur open en daar stond mijn moeder. Klein en zich verontschuldigend dat het zo lang duurde voordat ze aan de deur was. 'Ja' zei ik, 'als Mohammed niet naar de berg komt, komt de berg naar Mohammed' en overhandigde haar de bloemen. Die vond ze werkelijk prachtig en ze nodigde me uit om mee naar binnen te gaan. Ondertussen vertelde ze dat ze zo slecht ter been was en liet me de woonkamer zien, die nu een comfortabele slaapkamer was. In de keuken geneerde ze zich dat het aanrecht nog vol stond. Op de keukentafel lag een gehoorapparaat en ja, ook haar oren en ogen waren slecht. Ook vond ze het erg dat ze niet meer in de tuin kon werken.
Na een tijdje keek ze me aan en vroeg: 'Zeg eens, wie ben je eigenlijk?' 'Maar moeder,' zei ik, 'ik ben Nelleke'. Ze keek me geschrokken aan, ging staan en weer zitten en zei: 'Dat is een schok'.
Ik zei dat ik dat begreep en zij stelde voor om koffie te zetten. Even wist ze niet meer hoe dat moest. We zorgden samen voor de koffie en ik verzorgde de bloemen. Zittend achter het kopje zei ze: 'Dan zullen we alles maar vergeten,' en vertelde - mij heel bekende oude - verhalen over haar vreselijke huwelijk en hoe haar moeder haar daarin gedreven had. Ze vertelde over de chaos die er was en dat ze niet ingegrepen had tegen die man. Ik zei dat ik ook kwaad geweest was op haar en dat ik me veel later had gerealiseerd dat ze bang was, en hoe kon ik nu kwaad blijven op iemand die net zo bang was als ik? Daarop greep ze mijn beide handen en keek me aan. Ze vertelde verder en ik bleef totdat iemand van de thuiszorg haar kwam verzorgen. Het was al middag en er was nog veel werk te doen. In de auto bleef ik glimlachen om dat 'Wie ben je nu eigenlijk?' en dat doe ik nu weken erna nog.

Nelleke Odekerken

Nieuwe wandelschoenen

Met Pasen had ik het gevoel dat ik opnieuw mocht beginnen. Ik begon weer van mijn eigen vrijheid te proeven! Nu Kees na 25 jaar uit dit huwelijk is vertrokken, is dat ook heel aangenaam. Op 1 mei ben ik jarig. Ik had me voorgenomen dit op een bijzondere wijze te vieren. Op de eerste plaats zou ik mezelf verwennen met mensen om me heen die graag in mijn nabijheid vertoeven en ik nam een vrije dag om een cadeau voor mezelf aan te schaffen. Ik begon met het belangrijkste: nieuwe wandelschoenen voor mijn nieuwe levenspad. Daarna ging ik naar de drogist en verwende ik mezelf met… echte make-up! Ook kocht ik nog een lekker roddelblad. Eerst naar de horoscoop gekeken. Daar stond in, dat ik rond mijn verjaardag de liefde met de grote L zou ontmoeten…
Vol verwachting begon de dag dat ik jarig ben. Trots liet ik de gasten mijn prachtige wandelschoenen zien en velen wensten mij dan ook veel sterkte en succes met mijn nieuwe wandelpad. Met twee vriendinnen had ik al volop plezier gehad over de horoscoop, toen er om halfzeven onverwacht een groot boeket rode rozen werd bezorgd. Hilariteit alom.
De volgende morgen belde de gever van de rozen. Hij wil graag mijn nieuwe maatje zijn…

Nell Scheepers

Echt wakker worden

Sinds een paar maanden heeft mijn jongere zus darmkanker. De dokters zeggen dat het ongeneeslijk is. Toen de artsen haar opereerden om het gezwel te verwijderen, was de kanker al zover gevorderd, dat ze de opening die gemaakt was om het gezwel te verwijderen weer onverrichter zaken hebben dichtgenaaid. De arts raadde mijn zus aan naar huis te gaan en alles uit het leven te halen wat er in zat. 'Geniet ervan zolang je nog kunt,' zei hij.
Mijn zus dacht op dat moment: 'Ik hoef niet dood te gaan. Ik hoef mijn moeder en mijn broer niet na te volgen.'
Haar en dus ook mijn moeder en broer overleden beide op 44-jarige leeftijd. Van allebei was het oudste kind toen 18 jaar. Mijn zus is nu 44 jaar en haar oudste kind is achttien. Over familiepatronen gesproken!
Ik heb nooit veel contact met deze zus gehad. Ik ben het vierde kind van het gezin. Zij is nummer acht. Ik ben dus ouder en moest van mijn moeder, toen we klein waren, altijd de verstandigste zijn. Vooral als ik zeurde over het zeurgedrag van mijn zus.

Grote rustige ogen

Tot het moment van de diagnose kanker vond ik haar altijd zeuren. Nadat de diagnose haar was meegedeeld, kwam ik bij haar op bezoek in het ziekenhuis. Ze lag in bed en keek me met grote rustige ogen aan. Toen hebben we gepraat over ziek zijn, doodgaan, de operatie en alles wat opkwam, en het was leuk om dat te doen. Ik had contact met mijn zus. Ik kon open met haar praten over leven en dood en geen moment had ik het gevoel dat ik sommige dingen beter niet kon zeggen, omdat ze daar misschien niet tegen kon.
Mijn zus leeft met de dood voor ogen en het lijkt erop dat ze echt wakker is geworden. Ze heeft nu alles gezien en alles begrepen. Wat een mooie ziel! 'De kern van ons wezen is liefde,' zegt het eerste principe van AH. Ja, dat kan ik nu óók zien bij mijn zus bij wie ik het nooit eerder had gezien. Op het moment dat zij de sluiers voor haar gezicht weghaalt, wordt ze voor mij ook opeens helder.
Nu ga ik af en toe bij haar op bezoek. Ze heeft besloten een chemokuur te doen en die krijgt ze. Een week chemo en drie weken niet. Ik dacht dat ik ging om haar wat te helpen met het huishouden. Het blijkt telkens weer, dat ik ga om met haar te praten. We spreken over vroeger, over haar ziekte, over wat de ziekte haar heeft gebracht en nog brengt, en hoe ze nu denkt over leven en dood gaan. Ik praat met haar over mijn overleden broer en ouders. En we spreken over de rest van de familie, over alle broers en zussen.
Ze vertelt me veel over haar oude leven, hetgeen voor mij erg herkenbaar is. We moeten er samen erg om lachen. Bijvoorbeeld over de gewoonte van ons zussen, samen vijf stuks, altijd maar te denken dat we niets waard zijn. Dat we vooral niet moeten overdrijven en hoe we dat kracht bijzetten met de spreuk: 'Doe maar normaal dan doe je gek genoeg.' We denken dat we niets kunnen en wat we vooral doen is véél denken.
'Als ik naar een feestje was geweest, was ik daarna nog drie dagen bezig om alles wat er op het feestje gebeurd was te reconstrueren. Om te denken over wat iedereen over mij denkt en vooral wat ik allemaal over de anderen denk,' zegt ze lachend. Wat een bevrijding is het om haar daarover te zien lachen.
Ik maak een paar foto's van haar voor bij dit verhaal. 'Ik zal maar wat lachen, dat ziet er toch beter uit,' zegt ze met haar hoofddoekje om en haar lippen vol met korsten. Ze is vandaag nog ziek van de chemo. Ze drinkt met kleine teugjes een pakje superdrank. Na een paar uur heeft ze het binnen. Ze staat op en zegt: 'Ik voel me niet goed,' en gaat geruisloos naar het toilet. Dan komt ze terug met de mededeling dat het er uit is. 'Waarschijnlijk toch te snel gedronken,' zegt ze.
We zitten in de serre. Een prachtige aanbouw die haar man enkele jaren geleden heeft gemaakt. 'Vroeger zat ik altijd in de keuken,' zegt ze, 'nooit hier. Ik dacht dat het beter was om in de donkere keuken te zitten, dan in deze zonnige serre. Vreemd hè?'
Ze spreekt verder: 'Afgelopen zondag ging ik wandelen met Hans. Even het bos in, een kwartiertje. Langer houd ik het niet vol. Ik liep en genoot van de frisheid, de bomen, de lucht. De frisheid was me nooit eerder opgevallen. Vroeger ging ik ook wel eens wandelen, dan dacht ik altijd, wat doe ik hier eigenlijk.'

Harde lessen

'Als ik positief blijf denken, word ik wel weer gezond,' is haar credo de afgelopen maanden. Deze hoop heeft wel gemaakt dat ze nog leeft. 'Ik leef in geleende tijd,' zegt ze. Ik zeg: 'Het zou kunnen dat je weer helemaal gezond wordt en het zou kunnen dat je dood gaat.'
'Ja, dat weet ik,' zegt ze 'en ik ga er nu vanuit dat ik weer beter word. Maar als ik zo ziek ben als de laatste dagen, kan ik net zo goed gaan, dan hebben de kinderen ook niets aan me.'
Ik vraag haar wanneer ze zo rustig is geworden.
'Dat was op het moment dat ik hoorde dat ik kanker had en ik besloot dat ik mijn moeder niet hoefde na te doen. Er kwam een rust over me. Dat is me gegeven, want dat kun je niet alleen. En dat is zo gebleven. Misschien wil ik het wel niet weten dat ik een dodelijke ziekte heb. Kan dat? Hebben mensen dat vaker? Vaak zit ik hier op de bank en kijk ik naar buiten en ik denk aan niets speciaals. Opeens is er dan tijd voorbij. Ik vind het heerlijk. Dat zou ik vroeger nooit hebben verzonnen. Toen moest ik altijd weg, het huis uit. Dan ging ik naar mijn jongste zus. Ik dacht dan altijd, dat zal ze wel leuk vinden. Nu denk ik, dat vond ik leuk. Ik dacht dat ik het voor haar deed, maar ik deed het voor mezelf.'
Ik zeg tegen haar: 'Soms moeten we harde lessen krijgen om wakker te worden. Kanker heeft jou wakker gemaakt.'
'Ja,' zegt ze, 'dat is zo.'

Die middag rijd ik naar huis. Het is druk op de weg. Tegen de tijd dat ik bijna thuis ben word ik wakker, terwijl ik op de snelweg met een snelheid van 100 km tegen de vangrail rijd.
Ik schrik ontzettend. Ja, ik heb harde lessen nodig om wakker te worden.

De gelukkigste tijd

Bij een van onze laatste bezoeken aan mijn zuster vraag ik haar: 'Hoe wil je dat we ons jou herinneren?' Ze hoeft niet lang na te denken. 'Zo, zoals ik nu ben. Ik ben niet bang meer,' zegt ze. 'En wat zijn de gelukkigste jaren van je leven?' Ze antwoordt zeer resoluut: 'Deze maanden, vanaf dat ik ziek ben.'
Bij ons afscheid glimlacht ze en zegt: 'Nou, misschien tot ziens.'
Mijn zuster is in alle vrede overleden op 20 juli 2003.

Anja van Aarle

De principes van AH zijn ontleend aan Een Cursus in Wonderen. Dat is bekend. Maar hoe? Marrigje Dijksma over principe 4.

We kunnen het verleden en de toekomst loslaten

In feite is het onzin, het verleden en de toekomst loslaten. Want hoe kun je loslaten wat je niet hebt, wat niet eens bestaat? Het verleden is er niet meer en de toekomst is er nog niet. Er is alleen maar NU. Wat betekent dit principe dan? Waarom zouden we ons er überhaupt mee bezighouden? Omdat we te weinig beseffen, dat het verleden voorbij is. Omdat we ons te veel laten leiden door angst voor de toekomst. Tenslotte omdat we daardoor te weinig de kracht, de gezondheid en de vreugde van het NU ervaren. We profiteren niet van de altijd aanwezige overvloed van het heden.

De Cursus zegt over verleden en toekomst onder andere: 'Het feit dat je denkgeest steeds bezig is met het verleden, is de oorzaak van de verkeerde opvatting van tijd waaronder jouw zien lijdt. Je denkgeest kan het heden, de enige tijd die er is, niet vatten. Hij kan daarom tijd niet begrijpen, en kan in feite in het geheel niets begrijpen. **De enige volledig ware gedachte die men over het verleden kan hebben is dat het niet hier is (vet MD)**. Er alleen al over denken is daarom denken over illusies. Zeer weinigen hebben ingezien wat het werkelijk inhoudt zich een voorstelling van het verleden te maken of vooruit te lopen op de toekomst. Wanneer de denkgeest dit doet, is hij in feite leeg, omdat hij in wezen niet over iets aan het denken is' (WdI.8.1:4-2:4).
Daar kunnen we het voorlopig mee doen. Denken over het verleden is denken over illusies. Geschiedschrijving is fictie, futurologie en planologie zijn eveneens illusoir.

Allemaal goed en wel, maar het lijkt toch net alsof het nu eenmaal zo is, dat we door het verleden beïnvloed worden en dat we daar niets aan kunnen doen. Het is al mooi als we weten waar onze pijn en onze angsten vandaan komen. Bijvoorbeeld: 'Mijn ouders verkeerden altijd in staat van oorlog en dus ben ik als de dood voor ruzie, zodat ik nauwelijks m'n mond open durf te doen'. Of: 'Ik moest vroeger alles slikken wat m'n vader zei, èn van de meester èn van de dominee, dus nu vertrouw ik niemand meer en van mannen neem ik zéker niks aan.' Nog een voorbeeld: 'Ik word nu eenmaal razend als me iets geweigerd wordt, want van m'n moeder hoorde ik niks anders dan: Blijf af! Stil zijn! Mag niet!'
Logisch toch. Je zou wel gek zijn om je verleden los te laten, want toen heb je niet goed opgelet en van alles met je laten gebeuren. EN DAT ZAL JE NIET WEER OVERKOMEN! Een vriendin van mij fulmineerde eens tegen de Cursus. Dat ging ongeveer zo: 'Ik wil niks te maken hebben met die cursus van jou die zegt dat schuld niet bestaat, want ik heb er jaren over gedaan om erachter te komen dat het niet allemaal mijn schuld was, dat mijn ouders altijd zo boos op me waren en dat mijn vader me soms sloeg. Het was ook hun schuld.'

We lijden onnodig
Uit deze voorbeelden blijkt ons algemene en rotsvaste geloof, dat iemand ons werkelijk iets kan aandoen. Dat het waar is, dat we bang, monddood of waardeloos gemaakt kunnen worden. En dat we tengevolge van de wandaden van anderen nu eenmaal angstig, wantrouwig of niet-vergevend zijn. Niks aan te doen. Schuld van iemand anders. Arme ik. En zo houden we schuld in stand, sterker nog, zo houden we de hele wereld in stand.
De Cursus leert ons, dat er in werkelijkheid niets gebeurd is: 'Vergeving ziet in dat wat je dacht dat je broeder jou heeft aangedaan, niet heeft plaatsgevonden' (WdII.1.1:1). We lijden, onnodig, niet door de feiten, maar door onze eigen reacties op die feiten. Die reacties blijven we eindeloos herhalen, ook als de betreffende gebeurtenissen al lang voorbij zijn, ook als die reacties al lang niet meer nodig zijn en ook als die reacties ons alleen maar onvrijheid, angst of verdriet blijven bezorgen.
Die reacties bestaan uit gedachten waarmee we op gebeurtenissen reageerden, die we als kwetsend of traumatisch ervoeren. Die gedachten werden tot basale overtuigingen die onze attitude gingen bepalen. Deze veroorzaken steeds weer dezelfde kwetsende emoties. En zo is de cirkel rond. Zo'n diepe overtuiging (die vaak onbewust is) zou kunnen zijn: 'Vrouwen die de baas zijn kun je niet vertrouwen.' Als je dan NU te maken hebt met een vrouw in een sleutelpositie, projecteer je die overtuiging op deze vrouw. Je wantrouwt haar. Bij elke grens die gesteld wordt, voel je je totaal afgewezen. Je wordt razend, je valt haar voortdurend aan en je voelt je gedomineerd en machteloos. Je bent niet in relatie met de nieuwe persoon in je leven, maar je bestrijdt de schaduw van je moeder in je.
De eerste lessen van het Werkboek van de Cursus gaan hierover: We beleven niet wat er NU gebeurt, we kunnen in het NU niets nieuws waarnemen, we voegen onmiddellijk onze eigen interpretaties toe en dat doen we met een herhaling van wat we met ons meedragen. Waarneming is niet neutraal. We herhalen steeds dezelfde waarnemingen. En daarmee zetten we onszelf vast.

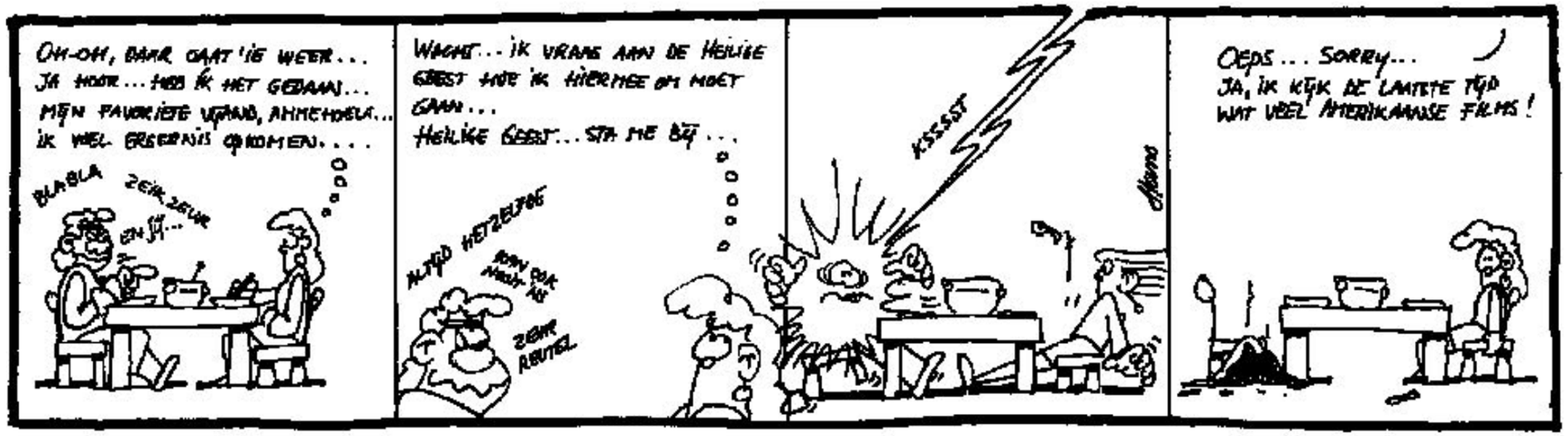
Schaduwfiguren
De Cursus spreekt in dit verband over schaduwfiguren: 'Wees bereid de Zoon van God te vergeven voor wat hij niet heeft gedaan. De schaduwfiguren zijn de getuigen die jij met je meebrengt om aan te tonen dat hij gedaan heeft wat hij niet heeft gedaan. Omdat je ze meebrengt, zul je ze horen. En jij die ze door je eigen selectie instandhoudt begrijpt niet hoe ze zijn binnengeslopen in je denkgeest, en wat hun bedoeling is. Ze vertegenwoordigen het kwaad waarvan jij meent dat het jou werd aangedaan. Je brengt ze alleen met je mee om kwaad met kwaad te kunnen vergelden, in de hoop dat hun getuigenis jou in staat zal stellen een ander schuldig te bevinden zonder jezelf te schaden' (T17. III.1:5-10). Je ziet mensen dus niet zoals ze nu zijn, je werpt je eigen schaduwen op hen en wilt je daarop wreken.
Het verleden en de toekomst loslaten betekent dus: oordelen, gedachten en overtuigingen over het verleden loslaten, zodat ze niet meer (over het heden heen) op de toekomst geprojecteerd worden. Mooi gezegd, maar hoe werkt dat in de praktijk?

Je hebt alleen maar NU
In de allereerste plaats moge volkomen duidelijk zijn, dat je alleen maar de ervaring van NU hebt. Er bestaat niet zoiets als 'oude pijn'. Alles bestaat alleen in het NU. Je hebt alleen je ervaringen en je gedachten van het heden. Dat is prachtig, want je kunt ook alleen in het heden iets oplossen of veranderen. Hoe het ook geweest is: vroeger is niet te veranderen. De effecten van vroeger kan de Heilige Geest alleen voor je veranderen. In het NU liggen de keuzemogelijkheden. In het NU ben je nooit bij jezelf vandaan. In het NU voel je, adem je, besta je. Alleen de waarheid is waar en de waarheid is NU (Vgl. T2.II.2-3).
Om dit principe 4 toe te passen is het wellicht nodig om te leren in het NU te zijn. Doe daarvoor bijvoorbeeld regelmatig een paar minuten de volgende oefening:
Houd je aandacht bij wat je NU ervaart. Ervaar wat de houding van je lichaam is, wat je voelt in je lichaam, wat je hoort en wat je ziet. Concentreer je ook op je omgeving: hoe warm of hoe koud is het, wat hoor je en wat ruik je? Registreer de gedachten die er NU door je heen gaan. Als je merkt, dat je afdwaalt naar later of eerder, naar iets wat niet van NU is, begin dan opnieuw en concentreer je op dat wat er NU te merken is.

Ga dus bij elk probleem uit van het NU. Wees je bewust van wat je er nu bij ervaart en neem verantwoording voor je eigen gevoelens. *Ik* ben kwaad, gekwetst of bang, en niemand anders. Ik wijs mijn emoties niet af, ze zijn voor mij belangrijk en dus laat ik ze aan het licht komen. Ik sta erbij stil en ontferm me over mezelf, zoals ik naar een verdrietig of boos kind zou luisteren. Je laat het kind uithuilen, terwijl je weet dat zijn verhaal subjectief is en niet de Waarheid. Realiseer je, dat het niemands schuld is. Op de een of andere manier is het door je eigen denken ontstaan. Maak de gedachten bewust, die je aan je emoties hebt gekoppeld. Bijvoorbeeld: 'Ik ben niet belangrijk', of: 'Mijn moeder gunt me niks', of: 'Mijn chef is een hufter'. Deze gedachten veroorzaken dat je je woede of je verdriet in stand houdt.

Vergeving
Vervolgens kun je de keus maken om deze opvattingen, de onware en liefdeloze gedachten, uit handen te geven aan de Heilige Geest om ze voor je te laten corrigeren. Het veranderen van je gedachten hoef je dus niet zelf te doen (zie bijvoorbeeld T14.IV.3:1). Van jou wordt alleen de bereidheid gevraagd om afstand te doen van deze reactieve, vastzittende overtuigingen. Hierin ligt je bevrijding van het verleden en van de toekomst. De keus is aan jou. Het is de taak van de Heilige Geest om je van het verleden te bevrijden en de weg naar de vrijheid voor je te openen (Vgl. T14.II.7:2).
Als je zo verleden en toekomst vergeeft, kun je laten zijn wat het was en dan hoef je je niet meer bezig te houden met wat het wordt. Het verleden is voorbij en de toekomst komt wel naar je toe. God is in het NU. Liefde stroomt op alle plekken toe, waar geen blokkades zijn. In het NU. Anders gezegd: in een schone, onbelaste geest is God aanwezig.

Marrigje Dijksma



COLUMN

Mijn favoriete vijand

Iemand vertelt me dat ze zichzelf buitensloot, terwijl haar fluitketel binnen op het vuur stond. Bij een buur belde zij de brandweer. Die kwam en verschafte zich toegang tot de woning. Zij waren er net op tijd bij, zo vertelde de brandweerman. Vanwege extreme hitte was de fluitketel geïmplodeerd. Hij toonde haar de grote deuk die erin zat. Besmuikt lachend vertelt ze mij, dat ze kort daarvoor die deuk er zelf ingeslagen had, op een moment van intense woede. 'Wat knap van jou dat jij zo kwaad kan zijn,' zeg ik bewonderend.

Als ik thuiskom van mijn werk draagt mijn dochter Eva een vers aangemeten slotjesbeugel - en een recept voor mondspoelwater. 'Kan ik dat niet morgen halen?', vraag ik haar. Dat blijkt absoluut niet te kunnen. Ik snel de deur uit en ben vlak voor sluitingstijd bij de apotheek. Zij hebben het niet, bellen rond en vinden er een die het wel heeft - en die 24 uur per dag open is. Het is wel wat verderop. Als Arend thuiskomt vraag ik of hij het wil ophalen, omdat ik wil gaan koken en daarna weg moet. Hij gaat de deur uit. De kinderen ook. Zij hebben een eetafspraak bij een buurvrouw. Terwijl ik achter dampende pannen sta, hoor ik de sleutel in het slot. Al in de gang begint Arend luid te mopperen over het feit dat ik hem naar een gesloten apotheek heb gestuurd. Ik liet hem daar voor een dichte deur staan. Ik heb hem ook nog de verkeerde weg gewezen. Ik heb hem op een onmogelijke plaats laten parkeren waar dat niet mocht. Ik … enz. Ik voel ergernis opkomen - èn de wens dit zaakje niet op mijn gebruikelijke manier 'op te lossen' door in de tegenaanval te gaan. Innerlijk vraag ik de Heilige Geest hoe ik met dit gegeven anders kan omgaan. De ergernis zakt. Arend is nu in de kamer en gaat onverdroten voort met het uiten van beschuldigingen aan mijn adres. Weer komt er ergernis op. Wederom leg ik de zaak voor aan de H.G.: wat vraagt deze situatie van mij? De ergernis ebt weg. Nu staat mijn echtgenoot op de drempel van de keukendeur. Hij laat nog niet zijn onderkaak zakken om te spreken of ik ontsteek in razernij. Pure razernij! Ik grijp het deksel van de grootste pan, hef het hoog de lucht in, zodat ik het met een enorme 'KLATS' kan laten belanden op de keukenvloer. Ik raas. Ik tier. Als ik klaar lijk, zegt hij: 'Ik ben je vijand niet.' Dat is het zinnetje dat ik wel eens gebruik - als hij moppert. Hoewel iets in mij hiervan wel de humor inziet, ontvlam ik weer. Ik geef nu het deksel ook nog een enorme trap. Althans, zo had ik het bedoeld. Ik mis en zwiep mijzelf daardoor bijna onderuit. Tijdens dit hele proces lijkt het wel alsof ik mijzelf lichtelijk geamuseerd gadesla, terwijl ik ook met overgave doe wat ik doe. Tot slot beschuldig ik mijn echtgenoot héél grondig van het feit dat hij zo beschuldigend doet. En dan ben ik klaar. We kijken een poosje naar elkaar. Dan zeg ik dat ik het oké vond dat ik zo kwaad was. Hij vond het ook oké. 'Zullen we nu weer gewoon doen?', vraagt hij. Natuurlijk. Ik steek kaarsjes aan en we gaan eten.
Later die avond vertel ik Arend dat ik niet zozeer boos was op hem, maar dat zijn gedrag mijn woede activeerde. Hij zegt dat hij zijn best doet om het anders te doen. Bij wijze van grapje zeg ik: 'Arend, jij bent mijn favoriete vijand.' Zijn blik verzacht als hij zegt: 'Jij ook van mij schatje.'
Wat ik in het gebeurde maar niet begrijp, is … als ik de Heilige Geest uitnodig in een situatie, hoe kan het dan dat ik razend word? Ik laat deze vraag los op twee ECIW-leraren. De eerste vraagt mij: 'Was je uit je innerlijke vrede?' Nee totaal niet, behalve dan de minuten dat het duurde. En zelfs daarvan vraag ik me af, of ik uit vrede was, want ook al was mijn uiting heftig, ik was er niet over in conflict met mezelf. Het mocht er zijn. Aan de andere leraar vraag ik nog meer expliciet: 'Was het de bedoeling van de H.G. dat ik kwaad werd?' Deze zegt: 'Het antwoord van de Heilige Geest was, dat jij je onschuld zag in je razernij; je totale acceptatie van je woede.'
Een week later komt Arend thuis en beschuldigt mij van iets waarvan hij de ware toedracht niet kent. Wel heeft hij conclusies getrokken. Ik heb dit en ik heb dat. Hij gaat vol op de beschuldigingstoer. Ik voel geen aanvechting me te verdedigen. Alsof ik doorzichtig ben, trekken zijn woorden door mij heen. Geen enkele ervan blijft ergens aan haken. Arend moppert. Dat is wat hij doet. En dat is oké.

Annemarie van Unnik

Er was eens een eentje
die twee wilde zijn
Hij kwam er 1 tegen
eerst wat verlegen
en toch heel fijn
Ze keken elkaar aan
met 1 oog
Omarmden met 1 arm
De ene kus
die er niet om loog
was wat nat
en heel warm
Aah! zei de ene
zullen we samen leven
Jaa! zei de ander
en begon wat te beven
Ze kropen tegen elkaar aan
maar werden geen paar
Nee
Ze zijn altijd 1 gebleven

Clea Betlem

Verhaaltje van onderweg

We zijn op weg naar onze vakantiebestemming, een spiritueel centrum in de Dordogne. Het is zondag in de namiddag en sinds we van de snelweg af zijn, rijden we door uitgestorven, slaperige dorpjes. Alles dicht, niemand thuis. Althans zo lijkt het.
Al enige tijd kijk ik bezorgd naar de benzinemeter, die steeds verder naar de nul loopt. Als we niet gauw een benzinestation tegenkomen dat open is, raken we ernstig in de problemen. Ik denk er een te weten dat groot genoeg is om op zondag open te zijn, maar halen we dat?
'Er is altijd hulp,' zegt mijn vriendin, 'laten we God om hulp vragen. Of nee, laten we God bedanken voor de hulp die we zeker gaan krijgen.' Ze stemt af en zegt: 'Dank u wel, dat u voor iedere oplossing een probleem hebt.' We horen beiden wat ze zegt en beginnen te lachen. Nog nalachend bereiken we een klein, vervallen benzinestationnetje dat open blijkt te zijn. We zijn gered. Ik draai de dop van de benzinetank en pak de slang. Hoe het gebeurt is me niet duidelijk, maar voor ik het weet sta ik onder een douche van benzine. 'Dank u wel, dat u voor iedere oplossing een probleem hebt,' roep ik.
Als we later bij het grotere benzinestation komen, blijkt dat gesloten.

Anita Koster

Wat ziek maakt en heelt!

Tijdens het lezen van *De wijsheid is voortdurend onderweg* van Bert Hellinger, had ik regelmatig behoefte er stukken uit voor te lezen, omdat ik het zo prachtig vond en het voor mijn gevoel ook helemaal klopt. Hellinger heeft het écht begrepen. Hij gebruikt andere woorden dan die van Attitudinal Healing, maar wat hij schrijft heeft er veel paralellen mee. Hij noemt het alleen geen AH maar 'fenomenologie'. 'De therapeut stelt zich open voor de werkelijkheid. (…) De therapeut heeft daarbij geen bedoeling. (…) Hij heeft geen angst voor datgene dat zich tonen zal, of dat nu de dood is, of het einde, genezing of leven. Hij ziet onder ogen hoe het is' (Pag.72).
Het boek gaat over Hellingers ervaringen als therapeut met familieopstellingen, waarbij middels representanten de familie van een deelnemer wordt 'opgesteld'. Deze representanten weten niets anders dan dat ze staan voor bijvoorbeeld de vader, de moeder, de zus. Ook voor de persoon van wie de familie is opgesteld, wordt een representant neergezet. Als iedereen in de ruimte staat, vraagt de therapeut hoe het met de verschillende mensen is. Hoe zij zich voelen. Op die manier ontvouwt zich langzaam dat, wat in het dagelijks leven vaak onzichtbaar blijft in de onderlinge relaties.
Hellinger heeft een achttal jaren teksten verzameld en bijeen gebracht in dit prachtige boek, dat als ondertitel heeft: een rijke oogst aan teksten. En dat wordt 100% waargemaakt. Hij behandelt een aantal onderwerpen, waaronder mannen en vrouwen, het nemen van het leven, ordeningen in de familie, helpen en oplossen, en leven en dood.
Het hoofdstuk waarin ik erg geïnteresseerd ben, is 'Wat in families ziek maakt en heelt'. Ik heb zelf een grote familie, waarin allerlei ziektes rondwaren en ook heb ik gewerkt in de psychiatrie.
Een paar citaten:
Over een patiënte met kanker: 'Haar vader was vroeg gestorven. (…) Ze had een diep verlangen om haar vader te vinden en met hem verenigd te zijn in de dood. (…) Ik volg je in de dood; ik verlang zo naar je, dat ik liever sterf dan dat ik zonder jou leef' (Pag. 194). Rond psychose: 'Omdat deze liefde allen omvat, ook diegenen die binnen de familie onverzoenlijk tegenover elkaar staan, bijvoorbeeld daders en slachtoffers, komt hun liefde voor het ene familielid onvermijdelijk in conflict met hun liefde voor een ander familielid. Dat is een van de oorzaken van hun verwarring' (Pag. 204).
Hellinger laat door zijn familieopstellingen zien, dat we energetisch allemaal met elkaar verbonden zijn en dat de grote verbindende factor liefde is. Of, zoals Hellinger dat noemt, de Ziel. Verder wordt duidelijk dat we Eén zijn. In de familieopstelling gaan we in de schoenen van iemand anders staan en voelen we wat de ander voelt. En we doen alles uit liefde.
Door het hele boek heen, komt Hellinger telkens weer terug op de rol van de therapeut en het fenomenologisch werken. Hij legt voortdurend uit hoe hij het ziet en het verveelt me nooit. Ik heb telkens het gevoel dat hij heel stil, vanuit zijn 'lege midden' uitlegt, wat hij bedoelt met fenomenologisch werken. Over helpen: 'Helpen is een grote kunst… hoe we in harmonie met de werkelijkheid kunnen helpen… waar we ons terughoudend moeten opstellen zodat we niet teveel doen' (Pag 297). En: 'De grote kracht heeft het nodig dat je naast de hulpbehoevende gaat staan en niets doet. (…) Daar is kracht voor nodig. Het is deemoedig en dat brengt iets goeds voort' (Pag 304).
Wat ik hier lees is dat Hellinger hulp verleent zonder angstig te zijn. Met daarbij het grootste weten, dat alles goed is. Dat wat er ook gebeurt, het oké is en dat alles uit liefde voortkomt.

Anja van Aarle

Bert Hellinger, *De wijsheid is voortdurend onderweg.* Het Noorderlicht, 2002, 390 blz., €32,90

De hele wereld in je hand

Toen ik een jaar of twaalf, dertien was luisterde ik op zondagavond naar het populaire hoorspel 'Sprong in het heelal'. Eigenlijk was de uitzending te laat voor mij en daardoor miste ik nogal wat afleveringen, maar de fascinatie bleef. Voor het eerst maakte ik kennis met ruimtevaarders, andere zonnestelsels en planeten. Maar de meeste indruk maakte het idee van parallelwerelden. Werelden die naast elkaar bestonden en verschilden door de verschillende keuzes die betrokkenen hadden gemaakt. Zo was het in de ene wereld mogelijk dat je lang en gelukkig met je geliefde leefde, terwijl je in een andere uit elkaar ging en in weer een andere helemaal geen relatie met elkaar had, omdat je elkaar door een bepaalde beslissing nooit had ontmoet. Niets bleek dus van tevoren vast te liggen en de toekomst bestond uit een oneindig aantal mogelijkheden, die pas concreet vorm kregen door de keuzes die je maakte. Werkelijk fascinerend. Eigenlijk had je zo de hele wereld in je hand. Nou ja...
Vanmorgen hoorde ik in de auto op de radio een liedje van de Nederlandse zangeres Anouk. Het trof me onaangenaam, dat de steeds herhaalde boodschap was dat we in de hel waren. 'We are all in hell, down here, yeah,' of woorden van gelijke strekking. Ik voelde het als een keuze voor de hel en door de indringende herhaling als een krachtige affirmatie, die beslist uitwerking kon hebben op de wereld die wij allemaal ervaren. Om dit effect weer te neutraliseren was beslist veel spiripop nodig. Gelukkig is James Twyman, en ook anderen, nog steeds actief in het zingen en organiseren van concerten en bijeenkomsten over vrede. Een van degenen die samen met James Twyman actief is in het organiseren van gebedssessies via internet is Gregg Braden. Deze heeft nu een boek geschreven over bidden als een oeroude technologie, waarvan de kennis in feite verloren is gegaan, en met behulp waarvan we daadwerkelijk onze toekomst kunnen kiezen. Willen we een toekomst van natuurrampen en verwoestende oorlogen, het einde der tijden, of willen we een toekomst van vrede en spiritueel bewustzijn, een nieuwe tijd? De keuze is aan ons, en dat het mogelijk is, kan wetenschappelijk worden bewezen. De gebedstechnologie waarvan Braden spreekt, is bidden als de techniek om je met heel je gevoel voor te stellen dat iets wat je wilt bereiken er al is. De gedachten der engelen denken, noemt hij dit ook in navolging van de essenen. En leven. Want alleen vrede denken is niet voldoende, het gaat er ook om dat je vrede leeft. Dat je zonder je een oordeel aan te matigen over de gebeurtenissen van alledag, bewust kiest voor een nieuw gezichtspunt. Aldus de boodschap van Gregg Braden kort samengevat.
Braden baseert zich op oude voorspellingen in de Nag Hamadi geschriften en de Dode Zeerollen, maar ook voorspellingen van b.v. de Hopi indianen, de Maya's, de Azteken, Nostradamus en Edgar Cayce. Wat ze gemeen hebben, is dat ze allemaal het begin van de 21e eeuw, m.n. zo rond het jaar 2012, aanwijzen als een periode waarin de meest verschrikkelijke rampen gebeuren. Tegelijkertijd wordt ditzelfde tijdsgewricht beschreven als een nieuwe hemel op aarde. Hoe moeten wij deze paradoxale boodschap opvatten? Als na elkaar in de tijd plaats vindend? Gregg Braden probeert aan te tonen, dat het hier om mogelijkheden gaat en dat het aan ons is welke van deze mogelijkheden zich zal manifesteren.
'Profetische inzichten in mogelijke toekomsten herinneren ons dikwijls aan de analogie van nagenoeg parallel lopende wegen, "paden van mogelijkheden" (…),' waarvan de profeet Jesaja aangeeft 'dat de mogelijkheden die zich in onze toekomst manifesteren feitelijk worden bepaald door de collectieve keuzes in het hier en nu. Door te participeren in een gemeenschappelijke keuze versterkt ieder van ons dit effect en brengt hij of zij het resultaat een stukje dichterbij.'
Gregg Braden is van origine natuurwetenschapper en dat laat zijn boek goed merken (alleen al een term als gebedstechnologie). Hij gelooft dat bidden helpt, maar wil dit ook bewijzen. Daarvoor haalt hij veel uit de kast. Van feitelijke observaties over huidige oorlogssituaties en veranderingen in de natuurlijke omstandigheden op aarde, zoals o.a. merkbaar door klimatologische veranderingen, aardbevingen e.d., tot het verbinden van de kwantumfysica met de Jesaja-boekrol en experimenten met gebeds- of meditatiesessies en het afwenden van oorlog of verminderen van criminaliteit. Dat maakt dat zijn boodschap die in een paar bladzijden is samen te vatten, wat hij aan het begin van zijn boek ook doet, nu 226 pagina's beslaat, veel herhalingen bevat en daardoor wat langdradig is.
Toch is het boek beslist interessant, m.n. voor ongelovigen en twijfelaars. Maar of al de 'bewijslast' die Braden aanvoert hen zal overtuigen? Maar wie weet, de apostel Thomas ging hen voor. Veel lezers van …van hart tot hart… weten het in ieder geval zonder zulke bewijzen al. Bidden helpt.
Hoopvol is, dat Braden heeft uitgerekend dat er minimaal maar circa 7750 personen nodig zijn om al biddend onze toekomst gunstig te beïnvloeden. 'De oogst is wel groot, maar er zijn weinig arbeiders,' staat volgens Braden in het zogenoemde Q-evangelie te lezen, dat sterk verwant is met het Thomas-evangelie(!). En daarmee wordt dit bedoeld, denkt hij. Het lijkt het beste om het uit te proberen. Misschien lukt het Braden om dit voor elkaar te krijgen. Ik hoop het maar.

Anita Koster

Gregg Braden. *Het Jesaja-effect; Sleutel tot verloren kennis van profetieën en gebed*. Ankh-Hermes, Deventer, 2000. €22,46.

Weer opengaan

Als een geliefde sterft gaat over *afscheid nemen en verdergaan*, zoals de ondertitel van het boekje zelf vermeldt. Tijdens de presentatie van onder andere dit boekje, vertelt de vrouw naast me in de zaal, dat het de teksten van Hans Stolp waren die haar veel steun hebben gegeven tijdens het proces dat zij doormaakte na het overlijden van haar man. Het deed me goed dat te horen. Temeer daar ik me niet meteen gegrepen voelde door het spreken en de teksten van Hans Stolp. De tekst in het eerste deel van dit boekje vind ik wat traag en zich herhalend. Het tweede deel vind ik boeiender. Daar gaat het over loslaten, weer opengaan voor het leven, dromen tijdens het rouwproces en de realisatie dat er een blijvende verbinding is met degene die overleden is. Alsof er weer wat leven komt in het geheel. Dat spreekt me aan.

Els Thissen

Hans Stolp, *Als een geliefde sterft*,
Ankh Hermes, Deventer 2003, 129 p., €13,50

Illustratie: Annemarie van Unnik

ABONNEMENT!

Gun uzelf een abonnement

op jaargang 2004, door overmaking van:

• Nederland: €14 of meer op postgiro 8905507

• België; €20 of meer op rek.nr. 088-2190186-18, Dexia Bank Maasmechelen

• Overige landen: €20 of meer op postgiro 8905507

t.n.v. Stichting Centrum voor Attitudinal Healing te Moorveld onder vermelding van: Abonnement 2004. Als u een abonnement op een lopende jaargang neemt worden de reeds verschenen nummers nagezonden.

Een abonnement loopt tot wederopzegging.

Gun uw *schoonmoeder* een abonnement!

Een abonnement cadeau geven kan door overmaking van het abonnementsgeld en het sturen van een kaartje met uw naam en adres en naam en adres van degene voor wie het abonnement bestemd is.

WWW.AHNL.ORG