...van hart tot hart...

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

Els Thissen - een interview

Voeding en spiritualiteit

Jaargang 4, mei 2004

2

Colofon

Jaargang 4, nr. 2, mei 2004

…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, Jaqueline Houben

Medewerkers buitenland: Johan Lingier (België), Walter Eric Jacobson (USA), Jos Visser (Frankrijk), Pieter Smit (Zuid-Afrika)

Vertalingen: Emilia van Leent

Illustraties: Annemarie van Unnik, Willem Hanhart

Tekeningen: Ineke Out

Foto's: Clea Betlem

Strips: Hans Bremmers, Els Thissen

PR: Maria van Engeland

Vormgeving: Oudejans Grafische Vormgeving, Alkmaar

Druk: Drukvorm, Geulle

Oplage: 1600

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. 3 van 2004 verschijnt begin augustus

ISSN: 1571-3784

INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

ARTIKELEN

4 Interview met Els Thissen
8 Eileen Caddy en de Findhorn gemeenschap
12 Puree met witlof en kaas
15 Vegetarisme op mijn levenspad

RUBRIEKEN

3 Column – Een (honden)koekje van eigen deeg
14 Column – Spek of sponsjes
17 The Work of Byron Katie
19 Met hart en ziel Attitudinal Healing leven
20 Facilitators stellen zich voor

BOEKEN EN CD's

21 Voeding en spiritualiteit
21 De bootschap van water
21 Open innerlijke deuren
22 Een drukte van jewelste
22 Liever gewoon dood
23 God zij dank
23 Uit de ramsj

EN VERDER

18 Heel in de eeuwigheid, ziek in de tijd
23 Reactie

HET HART

Activiteiten, AH-Groepen, CD-Lijst, enz.

Els Thissen Pagina 4

The Work of Byron Katie Pagina 17

Etty de Graaf Pagina 20

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, pagina 3, 4, 17, 20: Clea Betlem

Illustratie pagina 14: Annemarie van Unnik

…VAN DE REDACTIE

Verschillende bronnen melden, dat wij mensen bezig zijn om ons energieniveau te verhogen. Dat schijnt verheugend te zijn, omdat dit in relatie zou staan met ons niveau van spirituele ontwikkeling. Tevens wordt soms vermeld, dat een bepaald voedingspatroon hier een positieve bijdrage aan kan leveren. Vlees bijvoorbeeld heeft een laag trillingsniveau, groente daarentegen een hoog. Het eten van vlees, hoe lekker ook, wordt daarom afgeraden. Evenals het drinken van koffie, zwarte thee en alcohol en het gebruik van suiker, dat zelfs soms als vergif wordt gezien. Iedereen die een bijdrage wil leveren aan de algemene verhoging van het aardse energieniveau, weet dus wat haar of hem te doen staat. Hoewel, voor de verstokte vleeseters, drinkers en zoetekauwen is er hoop. Een Cursus in Wonderen zegt, dat het er niet toe doet wat je eet. Opluchting?
Dit nummer van …van hart tot hart… is gewijd aan voeding en spiritualiteit, omdat ook de redactie het idee had dat hier een relatie tussen bestaat. Els Thissen is er bijvoorbeeld van overtuigd, dat mensen van prana, van licht, kunnen leven. In een interview dat Annemarie van Unnik met haar had, vertelt ze daar wat over, en over heel veel meer. Haar mening wordt gedeeld door Anja van Aarle, die haar voedingspatroon al sterk heeft gewijzigd. Toch blijft ze ervoor kiezen zich te laten verleiden door de verrukking van lekker eten.
Ikzelf ben sinds kort 'bekeerd'. In mijn artikel leg ik een verband met een van de stichters van de Findhorn gemeenschap in Schotland, Eileen Caddy, die door een innerlijke stem geleid werd. Deze stem gaf ook nauwkeurige aanwijzingen voor een bepaalde voedingswijze, met als uiteindelijk doel, jazeker, het leven van prana…
Marrigje Dijksma is al heel lang vegetariër. De argumenten voor haar keuze lagen echter meer in de sfeer van gezondheid en dierenleed. Maar ook hier ligt een link, denk ik dan. Annemarie van Unnik is bezweken voor gezonde biologisch-dynamische voeding, uit spirituele overwegingen. In haar Column maakt zij ons hier op de haar eigen bekende wijze deelgenoot van.
Verder onder andere een bijdrage van Henny van der Feer in onze rubriek *Met hart en ziel de Cursus leven,* een verslag door Anja van Aarle van een mentale nieuwjaarsschoonmaak met Byron Katie en wordt opnieuw een facilitator aan u voorgesteld. Tot slot natuurlijk boekbesprekingen, dit keer vooral gewijd aan voeding en de 'boodschappen' van Eileen Caddy.

Anita Koster

COLUMN

Een (honden)koekje van eigen deeg

Ik woon een half uurtje rijden van een bos in Zeist, waar honden los mogen lopen. Dierenvriend als ik ben denk ik: ik wil ook loslopen, waarom de hond dan niet? Dus ga ik een paar keer per maand naar het bos. Zo ook deze keer. Ik wandelde al een tijdje, toen ik twee vrouwen zag lopen met twee kleine kinderen. Nu moet je weten dat ik mijn hond, een labrador, niet echt goed heb opgevoed. Ik dacht: dat gaat vanzelf. Nou, nee dus. Mijn hond is bij een hondentrainingsclub aangemerkt als 'overenthousiast' (hij lijkt op mij). Er zit geen kwaad bij. Dus die hond rent op die mensen af, als een pijl uit de boog. Wat doen die vrouwen, die schrikken en gaan hun kinderen beschermen. Gelijk mijn oordeel klaar, dacht ik: wat een angsthazen. Hoe maak je een kind bang? Zo dus. Door ze zo te beschermen tegen *liefde,* want dat is wat mijn hond komt brengen. Ze vroegen of ik de hond wilde roepen of pakken. Ik zei dat dit zinloos was, omdat hij toch niet luistert. En dat ik speciaal met de auto hierheen gekomen was omdat de hond hier los mag. 'Zijn jullie nou echt zo bang?', zei ik. 'Die hond wil alleen maar lief zijn!' Ik liet goed merken, dat ik het maar stom vond wat ze deden. Eerlijk gezegd wilde ik ze een lesje leren. Wie is er nou BANG voor een LABRADOR? Hoe leef je dan? De hond dartelde er ondertussen lekker op los, die wilde naar de kinderen, en die vrouwen maar proberen ze te beschermen. Ik liep door. Een beetje shockeren, daar houd ik wel van.
Nog geen 10 minuten later kwam ik een oude bekende tegen. Zij had ook een hond bij zich, een labrador. Die hond die komt op me afgerend, *en hapt zo in mijn arm!* Ik ben voor die tijd nog nooit gebeten door een hond. En ik ga tekeer: 'Hij heeft me gebéten!' Zegt zij: 'Dat kan niet. Hij is al oud en hij heeft nog nooit iemand gebeten.' Een wonder was, dat je er niks van zag. En dus geloofde ze me niet. Maar het deed erg pijn. Afijn, na een hoop poeha van mijn kant loop ik door en kom op een open plek in het bos. Daar moet ik langs een vrouw met twee Ierse wolfshonden. Nee, gróót! En weet je wat ik ervoer: *angst!* En ik ben niet zo gauw bang voor honden. Ik hoorde mezelf zeggen tegen die vrouw: 'Help, ik ben bang van uw honden!' 'Och,' zegt ze, 'ze doen niks hoor.'
Of ik die dag een lesje heb geleerd?

Joke de Ligt

Elisabeth Magdalena Catharina Thissen, geboren 12 juni 1955 te Amsterdam. Getrouwd. Meester in de rechten. Geeft cursussen, trainingen en workshops op het gebied van AH, ECIW en The Work. Maakt mede het tijdschrift …van hart tot hart…

Liefde, ik stond er met mijn rug naartoe en heb me omgedraaid

Wanneer ik verneem dat Els Thissen een paar dagen in mijn woonplaats verblijft, neem ik de kans waar haar te vragen voor een interview. Als ze komt, nemen we plaats in de keuken. Daar rollen de volgende woorden over tafel…

Annemarie van Unnik

Uit een stapeltje kaarten met citaten uit Een Cursus in Wonderen trekt Els de volgende kaart:

Hebben berust op geven en niet op halen.
T6.V.C.6:1

Reactie: 'Dit is zo'n interessante zin. Stel je voor dat we ons werkelijk zouden realiseren: er is nooit eindigende overvloed. Er zitten vijf vissen in de mand en telkens als er een uit gaat blijven er vijf over. Hoe zou je je ideeën gestalte geven wetend dat die mand nooit leeg gaat, wat je er ook uithaalt? Want zelfs bij de gedachte "er is overvloed" en bij het aanbod er gebruik van te maken, sluipt acuut de gedachte binnen dat het ook ergens opraakt. Hebben berust op geven, berust op absoluut vertrouwen in oneindige overvloed. Als ik dat werkelijk zou snappen… dat zou interessant zijn.'

Hoe ziet je arbeidzame leven eruit?
'Als ik in mijn agenda kijk, zie ik dat ik workshops en trainingen geef. Die gaan over het in de praktijk leven van het gedachtegoed van Een Cursus in Wonderen, Attitudinal Healing en The Work of Byron Katie. En dat vind ik erg leuk.'

Wat maakte dat je destijds openstond voor het gedachtegoed van Een Cursus in Wonderen?
'Ik wilde gelukkig zijn en had vaak het gevoel dat ik dat niet was, dus was naarstig op zoek naar iets waarbij ik gelukservaringen kon hebben. Bij wat ik tot dan toe had gedaan, had ik niet het gevoel: hier land ik in. Toen ik de introductie van de Cursus las dacht ik, dit raakt aan iets waar ik ja tegen kan zeggen.'

Het heeft me achterhaald

Hoe ben je met de Cursus en Attitudinal Healing in aanraking gekomen?
'Ik las in Onkruid een aankondiging van een weekend met Marrigje Dijksma over Een Cursus in Wonderen en dacht daar moet ik heen. En ik had geen idee waar het over ging. Toen ik daar was, hield zij het boek omhoog met de vraag: wie kent het? Ik moest zo lachen, want een jaar daarvoor had ik het in handen gehad en gedacht: wat een intellectueel gebazel. Het heeft me achterhaald. Al weiger ik het, een jaar later krijg ik het weer op mijn bord. Met Attitudinal Healing ben ik in aanraking gekomen via Miracles in Contact, daarin werden AH-trainingen aangeboden en daar ben ik heengegaan. De Coursegroep is bijna onmiddellijk begonnen bij mij thuis. Ik wilde meedoen aan zo'n groep, maar die was er niet. Toen ben ik begonnen met gelegenheid te geven om bij elkaar te komen. Dat is de Coursegroep geworden die nu nog steeds draait.'

Als je op die hele periode terugkijkt, wat heeft je daarin dan het meest verbaasd?
'Wat ik altijd geweldig vind, is om te zien hoe de dingen kosmisch geregeld zijn. Kennelijk draagt alles bij aan de ontwikkeling die het moet hebben. Ik ben me ervan bewust dat ik kan saboteren. Dat ik niet kan luis- teren. Maar dat wanneer ik de bereidheid heb om beschikbaar te zijn… alles er is. Precies op het goede moment. Dat doet me steeds weer met open mond kijken, zoals een kleuter kijkt naar vuurwerk. Ik heb daar een verbaasd soort ontzag voor.'

Wat zijn voor jou wonderen?
'Wat ik een groot wonder vind, is als ik in staat ben liefde te zien in alles wat zich aan me voordoet. Er gebeurt iets… en daar in vrede bij staan. Ik stapte twee dagen geleden in de tram. Die was afgeladen vol. Twee banken achter ons ontstond een enorm geschreeuw. Er was een Marokkaanse vrouw ingestapt met een kort gedecolleteerd truitje. Een pittige tante, ze leek heel erg opgewonden. Er kwam nog een Marokkaanse dame binnen, in het lang en hooggesloten. Zij riep tegen die eerste: "Kijk me niet aan!" Die schreeuwde: "Ik kijk waar ik wil!" Ze begonnen te schelden, te schoppen en te slaan. Ik ben opgestaan en er heengegaan. Ik liep naar die vrouw toe die zo opgewonden was. Haar ogen spuwden vuur. Mijn hand raakte haar wang aan en ik zei: "Lieverd, kijk me eens aan. Och lieverd, wind je toch niet zo op." Ik raakte haar arm aan, pakte haar hand. Ze heeft me niet eens gezien. Ze bleef schelden. Ze pakte haar mobieltje en riep tegen die andere vrouw: "Mijn man komt, dan zullen jij en je man wat meemaken; kom maar naar buiten, ik pak je wel!" Iemand zei tegen mij: "Doe toch iets, die vrouw krijgt problemen." Ik zei: "Ja lieverd, ik spreek haar aan en ze hoort het niet." Een prachtig moment eigenlijk, ik stond erbij en voelde geen angst. Ik voelde me zo beschermd. Kennelijk hadden ze iets uit te vechten en was dit wat die vrouw wilde. En ik dacht niet: ze moet het anders doen. Toen ze uitstapten riepen de mensen: "Chauffeur ze zijn eruit, deuren dicht, rijden!!!" Misschien vind ik dat wel het wonder: het gebeurt, ik speel er een rol in - en het is ook zo weer voorbij.'

Is hier werk voor mij te doen?

Wat vooral heeft je dichter bij het ervaren van liefde gebracht?
'De wens om er dichterbij te zijn en de bereidheid het steeds weer te oefenen. Ik realiseer me dat wanneer ik daar lui in ben, het me meer tijd kost die ervaring binnen te laten; om het levend te krijgen in mezelf. Het is net of ik dat alleen maar zo krijg door het mezelf aan te bieden. Bijvoorbeeld door in die tram naar zo'n boze mevrouw te gaan en lieverd tegen haar te zeggen, merk ik dat ik dat vanuit mijn tenen kan voelen. Een van de dingen die ik me voorgenomen heb, is om gewoon "lieverd" tegen mensen te zeggen. En waar er een innerlijke reactie op komt, of waar ik me afvraag of ik het eigenlijk wel meen is het interessant voor me, omdat ik dan kan kijken: is hier werk voor mij te doen? Dan kan ik verder werken aan de bereidheid om in alles liefde te ervaren.'

Wat betekent dienstbaar zijn voor jou?
'Ik denk dat we altijd dienstbaar zijn. Zo'n vrouw in de tram is ontzettend dienstbaar. In relatie met haar kan ik mezelf ervaren, daar waar ik op dat moment ben. Op die manier is ze dienstbaar aan de hele tram. De een kan het als dienstbaar ervaren en de ander als iets anders.'

Heb je een missie in je leven?
'Er kan geen missie zijn voor iets wat er al is. De missie is volbracht. Ik hoef niet te leren wat ik al ben. In de wereld van eenheid bestaat er geen missie.
Het inzicht dat liefde het enige is dat er is, creëert de

liefde niet. De liefde is er al. Ik stond er met mijn rug naartoe en heb me omgedraaid. Ik zou kunnen zeggen: in de wereld van de dualiteit is het mijn missie me om te draaien om met mijn gezicht naar de zon, het licht te gaan staan. Dan valt de schaduw achter me. Als ik me omdraai, zie ik de schaduw en kan ik denken dat die er niet mag zijn of dat dit is waar het om gaat. Maar waarom zou ik daar blijven kijken? Draai je om.'

Geweldig om te zien hoe de dingen kosmisch geregeld zijn

Op welke wijze is Anja, je partner, betrokken bij je werk?
'Anja schept de randvoorwaarden. Zij doet alles wat nodig is, zodat ik mijn werk kan doen. En dan ook werkelijk alles. Zij regelt ook praktische zaken en we bespreken veel. Ze is een rustpunt voor me. Mijn werk zit helemaal in ons leven en Anja is zeer betrokken. Buiten mijn werk om worden mij veel dingen gevraagd en Anja heeft een heldere kijk op wat ik beter wel of niet kan doen.'

Ik verbaas me permanent

Je geeft al jaren allerlei trainingen, komt het nog wel eens voor dat jij je ergens over verbaasd?
'Ik verbaas me permanent - en ik verbaas me niet. Het is maar waar ik ga staan. Soms denk ik: waarom zou iemand dit doen? Mensen beginnen hard te huilen en dan ben ik verbaasd. Dan moet ik ook lachen. Een keer riep iemand naar me: "Maar ik huil *heel* serieus!" Toen zei ik: "Maar ik lach ook heel serieus." Soms doet iemand iets wat ik niet snap. Dan vraag ik Anja: "Wat doet hij nou?" "Die is gewoon bang," zegt zij dan. Oh, denk ik dan, is hij bang? Het is net of ik dat dan zelf niet herken.'

Komt het nog voor dat jij je verbaasd over jezelf?
'Ik verbaas me zeker over mezelf. Een keer reed ik in de auto en dacht: hoe zou ik reageren als ik een flinke botsing had? Volgens mij zou ik gewoon uitstappen, kijken en tegen de ander zeggen: pak de papieren maar. Acht seconden later werd ik bediend. Iemand reed de auto total loss. Ik moest zo lachen en dacht: Jezus, *dat* gaat snel! De man die me aanreed zei: "Oh mevrouw, hebt u zich bezeerd? Wat nu?" En ik zei: "Pakt u de papieren maar." Het is me duidelijk dat ik moet ophouden met het bedenken van dit soort flauwekul. Ik leerde dat ik erop mag vertrouwen, dat ik in dergelijke situaties reageer zoals ik denk te zullen reageren, of niet natuurlijk!"

Wat betekent…van hart tot hart… voor jou?
'Het schrijven van artikelen is een middel om te communiceren met mezelf. En dan is er ook nog een blad waar ze in kunnen. En waar anderen zich al dan niet geïnspireerd door voelen. Het blad is een mogelijkheid waardoor mensen hun hart kunnen openen, door de dingen die ze lezen of schrijven. Soms lees ik dingen die mij *echt* raken, of waarom ik enorm moet lachen. Eigenlijk wil ik niets meer doen wat me niet inspireert. Kletsen voor de klets, daar ga ik gewoon niet voor.'

Hoe start jij je dag, stel jij je in op spiritualiteit?
'Meestal doe ik een les uit Een Cursus in Wonderen en mediteer ik. Verder lees ik een of twee paragrafen uit de Cursus. Waar ik me over verbaas is dat ik elke keer denk, zou dit er nieuw ingeschreven zijn? Maar dan zie ik dat ik dingen onderstreept heb, dus moet ik het eerder gelezen hebben. *Wat* een spannende hoofdstukken, wat een boeiend boek!
De werkboekles ben ik meestal al vergeten op het moment dat ik opsta. Ik heb de lessen heel strikt bestudeerd in eerste instantie. Dat doe ik nu niet meer. Tijdens de meditatie laat ik me onderhouden over iets wat aan de orde is op dat moment. Zoiets als overvloed. Zo'n mand met vijf vissen die nooit leeg raakt, dat is een beeld waar ik mee bezig kan zijn. Of er is een innerlijk gesprek. Of stilte. Ik zie in de jaren dat ik mediteer, dat mijn beelden veranderen. In les 69 staat dat je eerst de wolken opzij moet duwen en naar het licht moet gaan. Zo moest ik jarenlang eerst over een hekje heenstappen. Op een dag ontdekte ik, dat het hekje in een haag was veranderd met een poort erin. Ik hoefde niet meer over dat hek, ik kon gewoon door die poort in de haag lopen. De entree naar het gebied waar ik ben, en het gebied zelf, zijn aan verandering onderhevig. Dat vind ik *zo* interessant om te zien. Het is ook zo bemoedigend dat er werkelijk een innerlijke leefwereld is, die vredig is en voor het grijpen ligt. Als ik mediteer is Jezus er altijd. En ook het beeld van Jezus en de manier waarop hij er is, verandert alsmaar. Van het clichébeeld van de man met de baard, naar een volkomen transparante lichtverschijning. Mijn aanwezigheid daar ervaar ik ook op een andere manier. En eigenlijk geldt dat voor alles. Ook als ik op straat loop, ervaar ik wat ik zie meer als transparant. Niet alleen in licht lichter, maar ook in substantie. Alsof de massiviteit van de dingen af is. Mijn hele leven voelt lichter.'

Ingeplugd in de kosmos

Hoe zou jij je relatie met God omschrijven?
'Wat opkomt is: ik ben God, God ben ik. Hecht waarde aan deze woorden of juist niet, neem ze serieus of juist niet en neem ze vooral *niet* persoonlijk. Denk niet dat het iets anders is als: ik ben jij en jij ben ik, ik ben de cavia en de cavia ben ik. Niets bijzonders dus! Ik ben alles, ik ben niets. En zoals gezegd, dit is *niet* persoonlijk.'

Hoe zou jij je relatie met jezelf omschrijven?
'Ik ben dol op mezelf. En ik ervaar het als een cadeau om dat nu uit mijn eigen mond te horen. Ik heb ook jaren gezegd dat ik niet dol was op mezelf. Gelukkig ben ik daarmee gestopt.'

Wie of wat inspireren jou en waarom?
'Iedereen die tegenover me zit en met wie ik werkelijk uitwissel van hart tot hart. Dat is waar ik me geïnspireerd voel. Het is dan alsof ik ingeplugd zit in de kosmos. Dat voelt als onnoemelijk vrij en enorm uitbreidend. Als iemand me vertelt wat hem of haar werkelijk raakt, en er is een openheid… Dat verveelt me nooit. Dan voel ik me er rijk mee dat ik dat mag horen. Een tijdlang reisde ik veel met de trein en zei ik tegen wildvreemden: "Mag ik u wat vragen… bent u gelukkig?" Dan kwamen er reacties als: "Wat zegt u *nu* toch? Dat heeft nog *nooit* iemand me gevraagd." En dan begon men te vertellen.
Ook iemand als Byron Katie inspireert me. Haar helderheid en de manier waarop ze in mijn ogen vrijheid en liefde leeft. Daar kijk en luister ik graag naar. Maar uiteindelijk ben ik zelf degene die me inspireert om ermee aan de slag te gaan. Er zijn mensen die me iets aanreiken. En dat gaat alleen als ik mijn ogen, oren en hart heb openstaan.'

Ben jij je nog op een of andere wijze aan het ontwikkelen?
'Ja, ik denk dat ik alsmaar nieuwe dingen ontdek. En daarmee bedoel ik vooral: beperkingen ontmantelen, beperkende gedachten verlaten.'

Je hebt het door Jasmuheen geïnspireerde 21 dagen programma gedaan, waarbij je lichaam overschakelt van vaste voeding naar lichtvoeding. Wil je daar wat over zeggen?
'Het grappige van het gedoe met die voeding vond ik dat ik *wist* dat ik iets ging doen dat kon - en ik ervoer het niet als iets buitengewoons. Er was een zweem van herinnering en voldoende vertrouwen. Wat ik er interessant aan vond, was om al die lichamelijke dingen te zien die erbij kwamen. Zoals ik het fascinerend vind, dat ik pijn in mijn rug kan hebben en dat die ook weer kan verdwijnen. Ik had een keer een akkefietje met iemand. Een behoorlijke akkefiet in mijn beleving. Ik belde Anja en ze zei: "Wat klink je raar, wat is er met je aan de hand?" Toen realiseerde ik me dat ik misselijk was, kortademig, pijn in mijn arm had en ik dacht toen: ik krijg een hartaanval. Anja zei: "Hier moet je iets aan doen, want als je zo doorgaat krijg je echt een hartaanval." Ik snapte, dit *moet* ik oplossen, anders krijg ik inderdaad een hartaanval. De volgende dag zocht ik direct contact met de persoon in kwestie en heb gezegd: "Tot nu toe is dit en dat gebeurd, en ik wens daar niet meer aan mee te doen." Twee minuten later waren al mijn klachten weg. Dat was een moment waarop ik dacht: kunnen mijn gedachten dit?! Het fascineerde me, dat ik het maakte… en ook weer stopte. Die fascinatie had ik ook gedurende het 21-dagen proces. Over dat geluid zo sterk kan worden. En dat mijn reuk zo toenam. Sinds die periode merk ik dat ik transparanter ben geworden. Ik weet niet hoe ik het moet omschrijven, maar ik merk dat het invloed heeft gehad op mijn helderheid. Hoewel ik daarna toch weer gewoon ben gaan eten, is er een soort lichtheid gebleven. De ervaring dat je van prana, van licht kunt leven, gaf mij een geweldig besef van vrijheid. Stel dat iedereen dat zou beseffen, het zou de wereld veranderen. Ik kan dus gewoon een week niet drinken en weken niet eten en me uitstekend voelen. Veel fitter dan nu eigenlijk. Ik heb me ontzettend gerealiseerd dat eten niets met het fysieke te maken heeft. De behoefte eraan zit alleen in de mind, in het denken of in het patroon. Het is verleiding. Afleiding. Niets anders. En zoals roken en drinken helderheid onderdrukt, doet eten dat ook. Dat ik weer ben begonnen met eten, komt doordat mijn werk niet op dit terrein ligt. Alles wat ik met eten heb, is een persoonlijk issue. En mijn sociale leven ontregelde erdoor in zekere zin. Voor Anja was het ongezellig dat ik niet meer at. Een

De ervaring dat je van licht kunt leven, gaf mij een geweldig besef van vrijheid

geweldig inzicht wat ik eruit heb gehaald, het kwam zo recht voor mijn ogen, is - het enige wat ik hoef te doen is, adem in… adem uit. Het gaat niet om eten en drinken. Het hele leven gaat alleen om adem in... adem uit. En zelfs dat niet. *Geweldig!* Het reduceerde alles tot dat ene - en zelfs dat niet. Dat maakte en maakt mijn leven simpel. Eten, drinken, of wat dan ook is geen excuus om niet liefde te leven. Dit is geen stok achter de deur, maar een pure constatering. Ik ben in dit proces veel angst kwijtgeraakt.'

Als je een boek zou schrijven over je leven, wat zou daarvan dan de titel zijn?
'Ik ben onschuldig.'

Tot slot trekt Els nog een kaartje:

(…) als je alleen naar jezelf kijkt,
kun jij jezelf niet vinden,
want dat is niet wat jij bent.
T8.111.5:7

Reactie: 'Daar waar we in de wereld mensen ontmoeten, kunnen we onszelf zien. Als het licht zichzelf wil zien, moet het ergens op vallen. Dus als ik mijn licht wil zien, moet het eerst op een ander vallen. Als mijn projectie op jou valt dan zie ik mezelf. Ik denk wel eens dat het plezier van contact er vooral in ligt, dat ik daarin mezelf ontmoet.' ●

David Spangler, Eileen Caddy, Peter Caddy en Dorothy Maclean.

Jullie moeten je lichamen geleidelijk aan verfijnen

In 1953 hoorde Eileen Caddy voor het eerst een innerlijke stem die haar en haar man Peter Caddy begon te leiden. Vaak kreeg ze heel nauwkeurige opdrachten, onder andere over voeding. Uiteindelijk leidde dit tot een bijzondere, spirituele gemeenschap in het noordoosten van Schotland, die in eerste instantie wereldberoemd werd door zijn schitterende tuinen met een ongewoon weelderige plantengroei.

Wat is leiding? Ik heb me dat vaak afgevraagd. Is het stil worden, naar binnen gaan en contact maken met een eigen 'hoger' weten? Of is het iets heel anders, bijvoorbeeld het echt fysiek horen van een stem of het zien van beelden? En vooral, heb ik zelf ervaring met leiding? Als de ongelovige Thomas die ik vaak ben, moet ik echt ongeveer een duw krijgen uit het niets of mijn naam horen roepen zonder dat er iemand is, wil ik dat laatste geloven. En dan nog. Wil ik eigenlijk wel leiding? Wil ik mij wel overgeven? Vaak denk ik hiernaar te verlangen, maar waarom wil ik dan 'bewijzen'? Heb ik die niet in overvloed gekregen? Ja, maar niet het soort bewijzen die ik bedoel, zeurt het in me. Ik wil horen, zien…

Toch weet ik zeker, dat ik in belangrijke zaken vaak 'geleid' ben. Wonderen leken dat te zijn, maar zelfs om een wonder te herkennen, moet ik er echt wel met de neus op worden gedrukt. Zou het bijvoorbeeld ook geen toeval kunnen zijn? Dat het huis dat ik gevisualiseerd had, bijvoorbeeld veertien dagen later in de krant bleek te staan en dat ik het kon kopen ook, al dacht ik eerst van niet. Alle belemmeringen van financiële aard losten zich moeiteloos op. Of dat ik de vrouw met wie ik mijn leven nu al bijna zestien jaar deel, op het eerste gezicht 'herkende'. Het zijn leuke voorbeelden, maar zijn het voorbeelden van 'leiding'? Het ongelovige stemmetje in me is hardnekkig.

Anita Koster

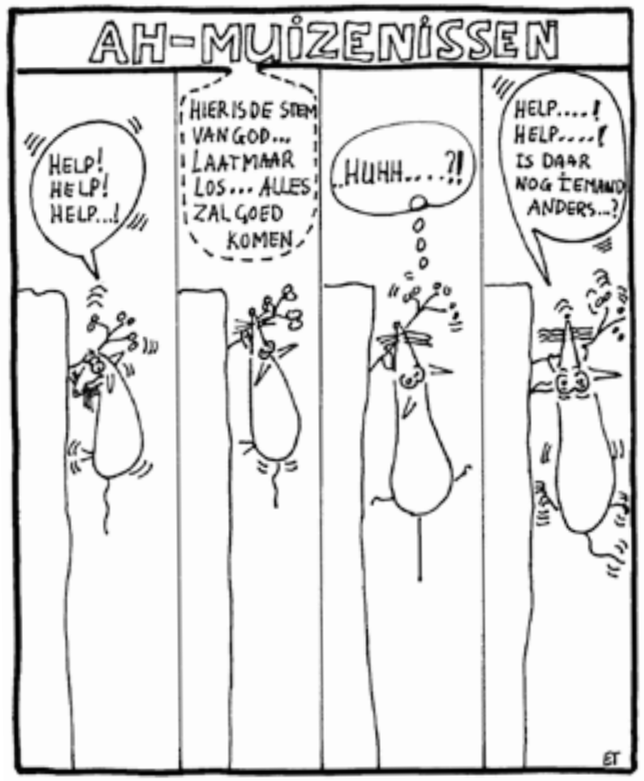
Open innerlijke deuren

Ander voorbeeld. Een redactievergadering van …van hart tot hart… We plannen komende themanummers. November 2003 - Familie en relaties; mei 2004 - Voeding en spiritualiteit. We bespreken nieuwe kopij. Annemarie en Els hebben beiden een korte bespreking geschreven van boeken van Eileen Caddy[1]. Ik stel voor om ze samen te voegen en op te nemen in een groter stuk, waarin meer over Eileen Caddy en de Findhorn gemeenschap wordt verteld. Ik neem het op me om in ieder geval over Eileen Caddy en Findhorn te schrijven. Thuis gekomen ga ik op zoek naar twee boeken[2], die wij nog over Findhorn moeten hebben. Ik vind ze snel en sla *De tuinen van Findhorn* op een willekeurige bladzijde open. Ik lees. 'Ons enige houvast was de innerlijke stem en deze zei: *Het dieet dat Ik jullie geef lijkt in niets op enig ander voedingspatroon. … Je mag boter en kaas in overvloed gebruiken. De gemengde salades die jullie eten zijn uitstekend. Gebruik meer olijfolie. Aardappelen zijn slechts in kleine hoeveelheden nodig, maar eet zoveel verse groenten als je wilt. Het eten van vis is toegestaan, maar niet vaker dan twee keer per week. Eieren daarentegen zoveel je wilt en toebereid naar ieders voorkeur. Eet niet te vaak zoet gebak, maar doe dit slechts van tijd tot tijd.*' Het slaat bij me in als een bom. Ik sla de bladzijden haastig om. 'Zo kwamen we tot een volledig nieuw begrip van het doel van ons voedsel. We vernamen dat we bezig waren de atomische structuur van ons lichaam te zuiveren en de vaste fysieke substantie om te zetten in een lichtheid die ontvankelijker zou zijn voor de uitstraling van de zon, de zee en de lucht, zodat we minder vast voedsel nodig zouden hebben. Dit proces mocht echter niet overhaast worden. *Jullie moeten je lichamen geleidelijk aan verfijnen. Dan zal je huid vroeger of later in staat zijn elementen op te nemen waartoe het lichaam nu niet geschikt is. Het is alsof de oude huid laag na laag moet worden afgepeld, zodat alleen de fijne dunne laag overblijft die in staat is deze zuivere stoffen uit de sferen op te nemen. Ik vraag jullie veel water te drinken, zuiver water. Het is zeer reinigend en zal het verfijningsproces bespoedigen.*'

Hier was minstens sprake van synchroniciteit. Ik voelde het als een persoonlijke boodschap en besloot ongeveer ter plekke mijn voedingspatroon drastisch te wijzigen.

Om een wonder te herkennen, moet ik er met de neus op worden gedrukt

Geen koffie, thee en suiker meer, geen vlees, geen alcohol. Natuurlijk wist ik al veel langer, dat dit veel beter zou zijn, maar nooit eerder voelde ik zo'n overtuiging, zo'n behoefte ook om me hierdoor te laten leiden. Mijn geliefde, die toch al flink van het vegetarisme was, was het gelukkig meteen met mij eens. En… sinds die tijd genieten we vaak dubbel van ons eten. Wat een leiding! Toch? Op 4 oktober, de vierde dag van onze nieuwe levenswijze, waarbij we ook de dag beginnen met het lezen van de dagelijkse boodschap in Eileen Caddy's *Open innerlijke deuren*, lees ik: 'Hoe kun je verwachten een diep spiritueel leven te leven, tenzij je bereid bent er moeite voor te doen? Je kunt niet leven op de ervaringen, heerlijkheden en overwinningen van andere zielen, of hun eenheid met mij. Het is iets dat je voor jezelf moet zoeken en vinden. … Iedereen zal haar op een andere manier ontvangen. Er is geen vast patroon. Vind jouw manier en begin die nu te leven.' Ik voel me persoonlijk toegesproken en ben tevreden over het hebben gezet van een belangrijke, nieuwe stap.



Een caravanterrein naast een vuilnisbelt

Eileen Caddy werd geleid door zo'n hoorbare innerlijke stem als ik zo graag zou willen horen. Dat heeft haar leven overigens beslist niet eenvoudig gemaakt. Integendeel. Maar wel heel bijzonder. Zij hoorde de stem voor het eerst in

[1] Eileen Caddy. Open innerlijke deuren. Synthese b.v., 1989; Eileen Caddy. God zij dank. Synthese, Den Haag, 2003. Zie de boekbesprekingen achter in dit blad.

[2] Paul Hawken. De magische wereld van Findhorn. H.J.W. Becht's Uitgeversmaatschappij bv, Amsterdam, z.j. De tuinen van Findhorn, door leden van de Findhorn-gemeenschap. H.J.W. Becht, Amsterdam, z.j.

1953, in de beginperiode van haar huwelijk met Peter Caddy, een voormalig RAF-officier met een diepe hang naar het spirituele. Een verbijsterende ervaring, vooral omdat zij even later verschillende stemmen door elkaar hoorde, die met elkaar om de voorrang schenen te strijden. Pas nadat ze zich luisterend tot het uiterste had ingespannen, hoorde ze de stem van het eerste ogenblik opnieuw en deze heeft haar niet meer verlaten. Maar het was pas in 1962, dat zij, Peter, hun drie kinderen en hun medewerkster Dorothy Maclean terechtkwamen op de plek die door hun toedoen zo bekend is geworden: Findhorn, een dorpje aan de noordoost kust van Schotland. Daarvoor woonden Peter en Eileen met en zonder elkaar op verschillende plaatsen in Schotland. Een periode die een voorbereiding lijkt op wat hen later te doen stond en waarin zij zich altijd lieten leiden door de innerlijke stem

U zult voedsel gaan absorberen van de zon en de frisse lucht

van Eileen of andere vormen van leiding via Peter, die onvoorwaardelijk geloofde in leiding en de wet van de manifestatie. Dit laatste werkte volgens Peter als een omgekeerd gebed. 'Er wordt nooit zomaar om iets gevraagd. Eerst krijgen zij te horen dat ze iets zullen krijgen, meestal door de intuïtie van Peter of de richtlijnen van Eileen. Daarna vragen ze erom door het "in het licht te brengen".'[3] Dit klinkt zo mooi, gemakkelijk ook bijna, maar de werkelijkheid is anders. Door zo te leven zijn de Caddy's beslist een moeilijke weg gegaan, die zeker de eerste tijd alleen kon worden volgehouden door hun absoluut vertrouwen in God en de door Eileen ontvangen boodschappen.
We schrijven 16 november 1962. Peter Caddy, die als hotelmanager heeft gewerkt, is ontslagen en wat hij ook doet, hij vindt geen werk meer. De enige mogelijkheid die Peter en Eileen, maar ook Dorothy Maclean, nog hebben, is een caravan die op het strand van Findhorn staat en die zij verplaatsen naar een caravanterrein aan de rand van de duinen, waar ze langere tijd kunnen blijven. Het is koud en het terrein blijkt gelegen naast een stinkende vuilnisbelt. Ook vliegen er regelmatig gierende straaljagers over van de ernaast gelegen RAF-basis. Niet een plek om te willen blijven en Eileen is de wanhoop nabij. Want hoewel zij in stilte een stem kan horen die haar nauwkeurige boodschappen doorgeeft, is zij niet goed in staat om de richtlijnen volledig te aanvaarden. Peter daarentegen vertrouwt onvoorwaardelijk op Eileens innerlijke stem. Volgens hem valt er niet te tornen aan de richtlijnen die de stem geeft en bij iedere boodschap dat er iets gedaan moet worden, komt hij meteen in actie. De stem zegt nu: *'Aanvaard wat er nu gebeurt. Weet dat Ik u niets zal laten overkomen, want u bent Mij allen even dierbaar. Alles wat u in het verleden hebt doorstaan, heeft u tot dit geleid. … Er loopt een duidelijke draad door alles wat u is overkomen. Wat eruit ziet als een groot ongeluk, is de meest wonderlijke zegening.'*[4] Wat kennelijk van hen verlangd wordt, is om volledig te vertrouwen, ook al weten ze niet waar hun volgende maaltijd of inkomsten vandaan moeten komen.
Bovendien spreekt de stem ook van een tijd waarin duizenden mensen naar Findhorn komen om de schoonheid van de gemeenschap die de mensheid vormt te vergroten. Zij zullen een eiland van licht worden in een zee van duisternis. Het wordt hun duidelijk dat ze in Findhorn zullen blijven, hoe afschuwelijk de plek ook is, en voor Dorothy wordt een woonruimte aan de caravan aangebouwd.

Sla en radijs
Een belangrijke volgende stap in het creëren van het wonder van Findhorn is de training die Peter Eileen geeft in positief denken. Hij kon gemakkelijk de armoede, de kou en de ontberingen aanvaarden, maar haar negatieve houding niet. Daarom leert hij haar 'dat wij zijn wat wij denken, en dat wat wij denken wordt wat wij zijn en alles rondom ons.' Als Eileen negatief bleef denken, zou zij juist datgene opwekken wat zij zo vreesde. Het werkte. Eileen stopte met klagen over hun situatie en begon weer te geloven.[5] Dit bracht het verlangen in haar teweeg om langer te gaan mediteren, maar in de caravan kon zij de rust daarvoor niet vinden. *'Ga naar de openbare toiletten en vind daar tijd voor rust,'* raadt de stem haar dan aan. Ze kon zich een leuker antwoord voorstellen, maar als dat was wat God wilde, zou ze het doen. En zo deed ze, avond na avond, drie tot vijf uur, in een stinkend gebouw in de vriescou en ze schreef alles op wat de stem haar doorgaf.
Toen het voorjaar werd, ontving Eileen een boodschap dat ze een patio moesten aanleggen om hen tegen de wind en binnenwaaiend zand te beschermen. Daarna kwam Peter op het idee om een ernaast gelegen zanderig stukje grond te bestemmen om sla en radijs op te verbouwen. Hoewel hij absoluut geen ervaring met tuinieren had en de grond van een bedroevend slechte kwaliteit was, ging hij aan de slag. Daarna ontgon hij een groter stuk, nu met toevoeging van paardenmest. Hij begon met het aanleggen van een composthoop. En steeds werd op wonderlijke wijze in hun behoeften voorzien.
De stem gaf aan, dat ze met het verbouwen van hun eigen groente op de goede weg waren. *'U zult ondervinden dat – naarmate uw lichaam meer wordt gelouterd – uw gebruik van vast voedsel vermindert. U zult voedsel gaan absorberen van de zon en de frisse lucht, zodra uw lichaam zijn onzuiverheden kwijtraakt.'*[6] Ze kregen zelfs de opdracht om bijna uitsluitend te leven van wat de tuin opbracht omdat dit voedsel stoffen bevatte die zuiverder waren dan die in het voedsel uit de winkel. *'Wat u nu eet, doet u veel meer goed dan enig ander voedsel dat u ooit daarvoor hebt gegeten. U moet proberen te onthouden dat u bezig bent uw lichaam voor te bereiden op iets heel nieuws. Daarom hebben uw eetgewoonten van vroeger afgedaan. Dit is het nieuwe. Daarom zult u merken dat u in staat bent om geheel nieuwe gewoonten aan te nemen, nieuwe denkwijzen. … Ik wil dat u beseft dat de opbrengst van deze tuin een reusachtige levenskracht heeft en u meer goed zal doen dan alles wat u koopt. Dit voedsel is gezegend. Neem het tot u en wees voor altijd dankbaar.'*[7] En: *'Jullie hoeven geen thee te drinken, want de stimulerende werking daarvan is schadelijk voor datgene waar jullie mee bezig zijn. Drink melk als je denkt dat het nodig is, maar het is niet zinvol. Laat ook het drinken van koffie achterwege; je fysieke systeem heeft er geen behoefte aan.'*[8] Ook vertelde de stem haar, dat er een directe relatie bestond tussen de kracht van onze gedachten en het proces van verfijning. *'Sta jezelf nooit toe te denken dat je lichaam licht zal worden zonder inspanningen jouwerzijds. Laat je gedachten aan de verfijning meewerken.'*[9] Dat betekent ook, dat het geen zin heeft om een dergelijk dieet te volgen zonder vreugde en dankbaarheid en dat je daar niet al te rigide in moet zijn. Ook de Caddy's weken bij gelegenheid af van de hun gegeven voedingswijze.

De tuin en de deva's
Op een gegeven moment komt Dorothy Maclean in contact met de deva's van de planten in de tuin, wat tot een spectaculaire ontwikkeling leidt. De resultaten die ze met de tuin hadden geboekt waren weliswaar goed, maar niet bijzonder en ze kregen steeds meer moeilijkheden in de vorm van insecten en ziekten. Dorothy beschouwt deva's als gedachten, aspecten van groei en schepping die wij als moderne mensen zijn vergeten. Deze deva's begonnen haar informatie te geven over wat de planten nodig hadden en wat zij en Peter bij het bewerken van de tuin wel en niet moesten doen. Bijvoorbeeld de deva van de tomaat: *'Ze hebben het koud, maar we zullen proberen ze te beschermen. Je kunt ze nu vloeibare mest geven. Laat de windschermen staan tot de vruchten zich wat ontwikkeld hebben.'*[10] Maar het belangrijkste van wat ze te horen kreeg was, dat ze een gevoel van liefde en waardering naar de planten moesten uitstralen. *'Geluk heeft een bijzonder goede uitwerking op planten en spelende kinderen eveneens.'*[11] De ontvangen aanwijzingen bleken altijd goed te zijn en de tuin kwam er steeds mooier bij te staan, zo ongewoon mooi voor een tuin op zulke arme grond en in zo'n guur klimaat, dat het aandacht begon te trekken. Nadat de eerste mensen, o.a. van de Engelse Bodem Associatie waren wezen kijken, verspreidde de mare zich, en van over de hele wereld kwamen mensen naar Findhorn om die wonderbaarlijke tuinen te zien. Toen Eileen vervolgens in 1968 haar eerste boek, *God spoke to me*, uitbracht kreeg Findhorn bekendheid als een spiritueel centrum.

Van toen naar nu
Na acht jaar was het eerste gedeelte van het experiment voorbij. Het doel van Findhorn was niet een tuin te onderhouden, maar om een mensentuin te zijn.[12] En dat is het nog steeds. Tegenwoordig staat Findhorn vooral bekend als een spirituele gemeenschap, waar je kunt deelnemen aan diverse cursusprogramma's. Nog steeds is het een schitterende plek, die niet alleen opvalt door de prachtige parkachtige omgeving, maar ook door de vele ecologische woningen en een paar kleine bedrijfjes, waaronder een uitgeverij en een pottenbakkerij. De oorspronkelijke moestuin is er nog, maar is niet erg bijzonder meer, evenals de oude caravan. En naast het park bevindt zich een camping, nog steeds, maar een vuilnisbelt heb ik, toen ik er afgelopen zomer even was, niet kunnen ontdekken.
Centraal in Findhorn is nu het cursuscentrum, dat zich niet beperkt tot het park, maar inmiddels naar een aantal verspreid liggende gebouwen in de omgeving is uitgebreid, waaronder Cluny Hill, het hotel waar Peter, die inmiddels is overleden, indertijd als manager werkte. Dorothy is uit Findhorn vertrokken, maar Eileen woont er als hoogbejaarde nog steeds, evenals een van haar zoons. Ze leeft een teruggetrokken bestaan en staat nog steeds in contact met haar innerlijke stem. De wijze lessen die zo tot haar komen, verspreidt ze via haar boeken en een wekelijkse e-mail 'guidance'.
Als ik dit stuk aan het afronden ben, is het 6 februari. Ik ontvang de wekelijkse e-mail guidance van Eileen. En wat lees ik? 'Neem de tijd om diep naar binnen te gaan en naar Mijn zachte stemmetje te luisteren.

Geluk heeft een bijzonder goede uitwerking op planten

Er is een recht, helder pad voor je, maar je moet de tijd nemen om het te vinden. Het zal niet zomaar in je schoot geworpen worden, dus verwacht dat ook niet' (vert. AK). En zo is het. ●

Eileen's weekly guidance, eileenguidancelist@findhorn.org
www.findhorn.org

[3]Paul Hawken, p. 34, [4]Paul Hawken, p. 95, [5]Paul Hawken, p. 98-99

[6]Paul Hawken, p.104, [7]Paul Hawken, p. 105-106, [8]De tuinen van Findhorn, p. 44-46, [9]De tuinen van Findhorn, p. 46-47, [10]Paul Hawken, p. 115, [11]Paul Hawken, p. 116, [12]Paul Hawken, p. 178

Puree met witlof en kaas

Anja van Aarle is verslaafd aan eten. Niet eetverslaafd, maar gewoon verslaafd aan eten zoals wij allen. Verslaafd zijn aan eten vinden we normaal. Zij stelt er vragen bij, maar eindigt met een recept. Want eten is wel erg lekker.

Anja van Aarle

Mensen kunnen van prana, van licht, leven heb ik van verschillende kanten gehoord, en ook gelezen. De Cursus zegt: 'De gezondheid van het lichaam is volledig gewaarborgd, omdat die niet beperkt wordt door de tijd, door het weer of vermoeidheid, door voedsel en drank, of door welke wetten ook waaraan jij het vroeger dienstbaar maakte' (WdI.136.18:3). Ik lees daarin dat we niet hoeven te eten of te drinken.
Ikzelf geloof dat het kan, leven van prana, en ik begin er niet aan. Ik zal er waarschijnlijk pas aan beginnen als er geen eten meer te krijgen is en ik anders om zou komen van de dorst en de honger. Eten en drinken zijn mijn grootste verslaving. De grootste verslaving die ik in stand houdt via mijn mond en spijsverteringskanaal. Ik heb nog legio andere verslavingen, maar daar wil ik het nu niet over hebben. Waarschijnlijk is drinken een nog grotere verslaving voor me dan eten. Ik kan best een dag zonder eten, maar zonder drinken! Daar ben ik nog nooit aan begonnen. Maar eerlijk gezegd kan ik ook de dagen dat ik niet heb gegeten, op de vingers van een hand tellen.

Koffie, alcohol en sigaretten
Een aantal niet te versmaden verslavingen heb ik achter me gelaten. Als eerste de koffie, daarna de sigaretten en als laatste de alcohol. Aan alle drie was ik stevig verslaafd en ik prijs me nu gelukkig, dat ik daar niet meer mee bezig ben.
Ik weet wat het is om een verslaving achter je te laten. Voor mij heeft het vooral te maken met een besluit en het dan doen. Bij het achter me laten van de verschillende verslavingen kreeg ik wel hulp. Koffie kon ik loslaten toen een arts me dat adviseerde. Hij had me ook het advies gegeven om geen alcohol meer te drinken, geen likeur, brandewijn, bier, wijn, sherry, jenever of advocaat meer. Hij noemde alle soorten drank, zodat ik niet toch ergens het idee mocht krijgen, dat ik misschien dan wel martini mocht drinken. Hoe goed hij ook zijn best deed en hoe geweldig ik zijn kwaliteit als diagnosesteller en arts ook waardeerde, ik stopte toen niet met de drank. Dat deed ik pas jaren later, nadat ik een keer ontzettend ziek was geworden van veel te veel alcohol. Ik ben nog steeds dankbaar dat mijn lijf het toen echt vertikte en ik alleen nog maar wilde stoppen met de alcohol. In gedachte was ik trouwens al langere tijd bezig om te stoppen. Ik had ook periodes dat ik met mezelf had afgesproken niet te drinken.
Dat was niet het geval met roken. Roken hoorde bij mij en ik had nog nooit een gedachte gewijd aan stoppen met roken. Dat kwam eenvoudigweg niet in mij op. Het roken stopte nadat ik tijdens een meditatie duidelijk te horen kreeg: 'Stop met roken, roken is ego'. Ik probeerde nog wat te marchanderen, maar de stem was vriendelijk, helder en onweerstaanbaar. Ik kon het niet negeren. Ik dacht, ik zeg niets tegen mijn partner en ik doe het niet. Maar ik kwam uit de meditatie en het eerste wat ik zei was: 'Ik stop met roken'.
Mijn leven is veranderd sinds ik geen koffie, alcohol en sigaretten gebruik. Ik hoef niet meer naar de kroeg terwijl ik daar vroeger veelvuldig te vinden was. Ik heb er nu niets meer te zoeken. Ik ga bijna niet meer naar feestjes. Ik hou er gewoon niet van. Ik vind het tegenwoordig te veel herrie, te saai en er is geen gesprek mogelijk. Vervelend gewoon. Ik ga nog wel eten in een restaurant en ik drink een kopje thee op een terras, maar alleen als er geen muziek is. Ik hou niet van muziek in de horeca.
Is mijn leven saai geworden? Neen integendeel. Ik vind het leven leuker dan ooit.

Lees dit verhaal verder op pagina 13 na HET HART.

Activiteiten chronologisch

16 mei 2004
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
5 september 2004
Open workshop, Eindhoven
12 september 2004
Mini-workshop, Moorveld
3 oktober 2004
Mini-workshop, Moorveld
13 oktober 2004
The Work, Geldrop
8-10 oktober 2004
Facilitatortraining IV, Groesbeek
5-7 november 2004
Facilitatortraining I, Amersfoort
14 november 2004
Mini-workshop, Moorveld
19-21 november 2004
Familieopstelling, Nyswiller
26-28 november 2004
Meditatieve workshop, Wahlwiller
5 december 2004
Miniworkshop, Amersfoort
12 december 2004
Miniworkshop, Moorveld
21-23 januari 2005
Facilitatortraining III, Dienstbaar zijn, Amersfoort
26-27 februari 2005
Workshop 'Ben je bereid…vrede als je enige doel te kiezen', Amersfoort
12-13 maart 2005
Familieopstelling, Amersfoort
9 april 2005
Landelijke Facilitatordag, Hilversum
27-29 mei 2005
Facilitatortraining II, Faciliteren zonder oordelen, Amersfoort

ACTIVITEITEN

TRAININGEN
De facilitatortrainingen zijn bedoeld voor mensen die willen leven en werken met de principes van Attitudinal Healing en/of het gedachtegoed van Een Cursus in Wonderen, in hun dagelijks bestaan, in het gezin, op het werk, of die AH-, Course- of andere groepen willen begeleiden.
In de trainingen I en II worden verschillende vaardigheden die samenhangen met de AH-richtlijnen geoefend, zoals empathisch luisteren, luisteren zonder oordelen, bewustwording van je gevoelens, ze accepteren en ermee leren omgaan, angst loslaten en door de ogen van liefde kijken.
In de trainingen 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.
Zowel de principes als richtlijnen van Attitudinal Healing zijn gebaseerd op het gedachtegoed van ECIW.

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,
21-23 jan 2005, Amersfoort.
Facilitatortraining IV
Inspiratie.
Wat inspireert je echt en wat betekent dat voor jou als facilitator?
8-10 okt. 2004, Groesbeek, €325
Facilitatortraining V
Ziekte en gezondheid.
Welke beelden over ziekte en gezondheid heb je en wat is de invloed daarvan op je rol als facilitator?
30 sep-2 okt 2005, Amersfoort, €300

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

Landelijke Facilitatordag
za 9 apr. 2005 – 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.
Op basis van donatie.

WORKSHOPS
Meditatieve Workshop
Voor wie de stilte en diepte in zichzelf wil verkennen en de ervaring van het vinden van eigen antwoorden wil op-doen, in de contemplatieve sfeer van het klooster.
Wahlwiller, Arnold Janssenklooster.
26-28 nov. 2004. Vrij. 16-zon. 16 uur.
Cursuskosten €100. Verblijfskosten €60 (1pk).

Aanmelding activiteiten e/o bestelling

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

op (datum): _____ _____ _____ _____ _____

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

Van (artiest): _____ _____ _____ _____ _____

Datum: _____ _____ Handtekening: _____ _____ _____

Bij aanmelding voor een workshops of training ontvangt u schriftelijk bericht van aanmelding.
Als u een bestelling doet krijgt u deze met factuur thuis gezonden. (z.o.z)

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).

Open Workshop

Het gedachtegoed van ECIW, AH en The Work of Byron Katie staan in deze open workshop centraal. Aan de hand van uitwisseling en oefeningen wordt gewerkt met door deelnemers ingebrachte thema's. Ook kunt u vragen stellen.

zo 5 sept 2004, Eindhoven

10-16 uur. Op basis van donatie. Opgave 076-5208377, e-mail: nestel22@hetnet.nl, of met onderstaande aanmeldbon.

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 dat (nog) niet te doen 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?

26-27 febr. 2005, Amersfoort.
Za. 10-zon 16 uur. Cursuskosten €120. Verblijfskosten €80.

Familieopstelling

Nyswiller, 19-21 nov 2004, 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

Moorveld, 10-12.15 uur. Op basis van donatie, tenzij anders vermeld.

zo 16 mei 2004
zo 20 juni 2004
zo 11 juli 2004
zo 12 sept 2004
zo 3 okt 2004
zo 14 nov 2004
zo 5 dec 2004, Amersfoort
15-16.30 uur. Daam Fockemalaan 12, Meridiaan college, €7
zo 12 dec 2004

Aanmelding activiteiten e/o bestelling

Naam: _____

Straat: _____

Postcode en plaats: _____

Telefoon: _____ E-mail: _____

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

(z.o.z.)
Mei 2004

Informatie en opgave

Centrum voor Miracles-Studies
Luipertstraat 12,
6237 NM Moorveld,
tel/fax: 043-3647987
e-mail: cms@elsthissen.nl
website: www.ahnl.org

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
Open to Grace, €18,00

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

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
Healing Rain, €18,50
A Deeper Surrender, €18,50

Engelenkaarten

Doreen Virtue, Healing with the Angels Oracle Cards, Prijs: € 25,- inclusief Ned. vertaling (vertaling alleen bij het Centrum verkrijgbaar). Portokosten € 5,50

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 (1)
Nicole Blaauw 055-5336916
Apeldoorn (2):
Emina van der Sluijs 055-5226651
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
Flevoland
Lelystad:
Cees Bakker 0320-256355
Friesland
IJlst:
José van der Werf 0515-533183
Lemmer:
Mirjam Rombouts-Overbeek
0514-563719
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
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
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
Bussum:
Marion & Harry Welch
035-6910589
Soest[6]:
Maria de Wilde 035-6026486
Utrecht:
Mirjam Bossink 030-2626405
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
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 & Ankie
Spinnewijn 0118-419498
Overijssel
Oldenzaal (1):
Rogier Pondaag 0541-510844
Oldenzaal (2):
Trudy ter Braak 0541-539261
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

Apeldoorn (2):
Emina van der Sluijs 055-5226651

Oldenzaal (2):
Trudy ter Braak 0541-539261

Bussum:
Marion & Harry Welch
035-6910589

Lemmer:
Mirjam Rombouts-Overbeek
0514-563719

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, www.pentaboek.nl/mooi

INDIVIDUELE BEGELEIDING bij problemen in persoonlijk leven, relatie en werk op basis van Een Cursus in Wonderen. Yvonne Scharis, gespreksterapeut en gecertificeerd coach voor The Work van Byron Katie. Den Haag 070-3522379.

THE WORK OF BYRON KATIE workshops en consulten Joop Teggelove & Titia Kremer www.thework.nu - tel 06.533.67.534 - e-mail joop.teggelove@12move.nl

REIKI-Cursussen en consulten. Joop Teggelove (lid Reiki-Alliance) &Titia Kremer www.reikijoop.nl tel 06.533.67.534 - e-mail joop.

De Aqua Balance

Een PH-regulerende watermachine met meervoudige werking, toepasbaar in elk huishouden!

Naast het reduceren van o.a. zware metalen, nitraten, gechloreerde koolwaterstoffen, mineralen en algen, hetgeen de hardheid, geur en smaak van het water verbetert, verandert de Aqua Balance ook de zuurgraad van het water. Door een ionisatieproces (elektrolyse) verandert het kraanwater in basisch (ook wel genoemd alkalisch of anti-oxidant) water.

Wat is het voordeel van het drinken van alkalisch of anti-oxidant water?

- Het is smakelijk, zacht, natuurlijk drinkwater dat ook werkzaam is tegen degeneratieve verschijnselen door vrije radicalen en lichaamsverzuring.
- Het is een makkelijk toepasbaar en sterk werkend compensatiemiddel tegen het grote, en voor de gezondheid belastende, overschot aan zure componenten in het hedendaagse westerse eten.

Voor de abonnees van ...van hart tot hart... de volgende aanbieding:

Voor €250,- (borg) en een maandelijkse bijdrage van €24,95, kunt u de Aqua Balance 1 jaar op proef gebruiken (normale contractsduur 5 jr).

Voor meer informatie en/of bestelling:
info@aquabalance.nl / 0648764378

REGELTJES

THE WORK OF BYRON KATIE: VRIJHEID IN AKTIE!
Introduktie avonden en kursussen the Work in Harderwijk. Ook op lokatie. Suchita Peeters, telefoon 0341 260 930. Zie ook http://decirkel.klik.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.
Data: 3 mei; 7 juni; 5 juli, 2 aug; 6 sept; 4 okt; 8 nov; 6 dec.
Tijd: 19.00-19.30 Nederlandse tijd.
Gastvrouw: Ellen Heijstek.

Gebruiksaanwijzing (toegang) Chatbox:

1 Ga naar website: www.attitudinalhealing.org
2 Klik op het Logo van het International Network rechts bovenin de pagina.
3 Klik op 'Login' links boven.
4 Log jezelf in. De eerste keer moet je een 'userprofile' maken.
5 Scroll naar beneden en klik op General Chat (rechterkolom).
6 Rechts kun je zien wie er ingelogd is.
7 In het balkje onderaan kun je intikken wat je wilt zeggen. Druk op enter en de tekst 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.

Stuur een principe!

De illustraties die Annemarie van Unnik heeft gemaakt bij elk principe van Attitudinal Healing en die drie jaargangen lang de achterkant van ….van hart tot hart…. hebben gesierd, zijn nu verkrijgbaar als ansichtkaarten. De 12 op briefkaartformaat uitgevoerde zwart-wit kaarten zijn van een natuurlijke soberheid en verstilling. Op elke kaart staat een geïllustreerd principe.
De kaarten kunnen op verschillende manieren gebruikt worden. Je kunt ze versturen en op deze manier je familie en vrienden kennis laten maken met de principes van Attitudinal Healing. Ook kun je ze op (basis)scholen als educatief materiaal gebruiken of als opstapje tijdens een Attitudinal Healing of ECIW groep. Ze zijn ook bruikbaar als kleurplaatjes, als boekenlegger, als herinnering bij de spiegel, om een kaart te trekken voor de dag of voor het moment, en vast voor nog veel meer.

Annemarie van Unnik. 12 kaarten met de AH principes & illustraties. Centrum voor Attitudinal Healing, Moorveld, 2003. €3

Puree met witlof en kaas

Lekker vet eten
Nu naar de verslavingen die ik nog wel heb. Vocht en voeding.
Ik drink sloten zwarte thee. Ook een verslaving. Een vriend zei met verbazing in zijn stem: 'Ik heb nog nooit iemand gezien die zoveel thee drinkt als jij'. Toch een beetje mateloosheid. Misschien toch een 'drink-gen'? En eten doe ik ook meer dan voorheen. Vroeger had ik vooral troostende alcohol, maar nooit troostend eten. Dat ken ik nu wel. Lekker vet eten. Puree met witlof en kaas. Heerlijk gevulde pizza, of pasta met roomsaus. Geldt hier: de ene verslaving voor de andere ingeruild?
Ik weet dat als ik evenwichtig eet, ik mezelf meer in evenwicht voel. Door de jaren heen heb ik me veel beziggehouden met voeding. Macrobiotisch en vegetarisch eten. Groenten met granen. Geen zuivel, geen suiker. Koolhydraten eten gescheiden van eiwitten.
Evenwichtig eten is voor mij: groenten, fruit, granen. Het is heerlijk eten en ik voel me uitstekend als ik zo eet. Ik voel me licht, helder en volkomen in evenwicht. Ik hoef geen zoet te eten om weer wat in evenwicht te brengen. Ik heb geen behoefte aan vet. Ik voel nooit de behoefte om tussen mijn maaltijden van groente en granen door iets anders te eten. Het is heel simpel eten: rauwe groente en gekookte bruine rijst, spelt, gierst, of gerst. In de ochtend een bordje pap van in water gekookte havervlokken en rauwe groente. Op feestjes kwam ik met mijn plastic bakje rijst en groente. Het is wat wereldvreemd. Zolang ik zei dat ik een dieet had, werd het meestal wel geaccepteerd. Ik kreeg wel meelijwekkende reacties. 'Wat erg voor je. Moet je altijd zo blijven eten?'
Zeggen dat ik een dieet had terwijl dat niet zo was, voelde niet goed. Ik wilde zo eten omdat ik me er goed bij voelde. In sommige gezelschappen durfde ik het gewoon te zeggen. In andere gezelschappen hield ik het bij het dieet. Deze manier van eten bracht ons (mijn partner en ik) hilarische momenten. Op een overvolle camping in Italië zaten wij een kommetje heerlijke gierst en rauwe groente te eten. Twee buurvrouwen die een terrasje hoger zaten dan wij, werden heel nieuwsgierig. Wat eten die vrouwen? Een van de twee boog met haar stoeltje onopvallend achterover teneinde de inhoud van onze kommetjes te kunnen traceren. Met stoel en al viel ze toen naar beneden, nog net niet in onze schoot.
Elk voedsel dat ik eet vraagt om evenwicht. Ik heb gemerkt dat als ik suiker eet, mijn lijf uit evenwicht gaat en dat ik dan weer iets anders nodig heb om het in balans te brengen. Als ik een glas wijn drink is de behoefte aan een sigaret er bijvoorbeeld meteen. Aderen verwijden door alcohol en vernauwen door een sigaret. En zo is het ook met eten. Ieder onderzoek dat stelt dat het goed is om elke dag een glas rode wijn te drinken, is naar mijn idee gebaseerd op het feit dat we te vet eten, of roken, zodat onze aderen vernauwen en dichtslibben. Het valt me op dat in de krant regelmatig staat dat alcohol drinken gezond is. Dat valt voor mij onder het hoofdstuk: het ego wil alcohol en zal bewijzen zoeken waarom het ego gelijk heeft.

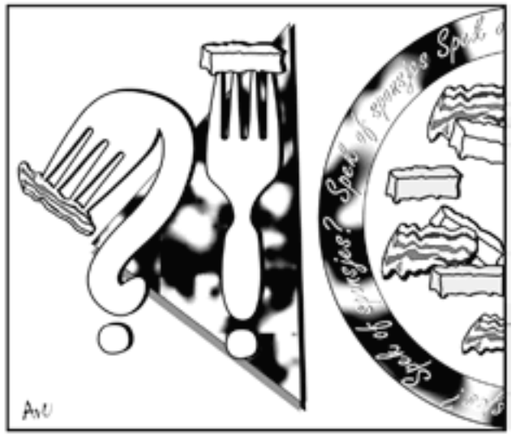
Bloemkool met kerrie en kokos

- scheutje olie
- 2 theelepels kerrie
- 1/2 theelepel kurkuma
- 1/2 theelepel gemalen koriander
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- 1/4 theelepel gemberpoeder
- 2 preien in dunne ringen gesneden
- 1 bloemkool in kleine roosjes
- 1/2 liter water
- 1 groentebouillonblok
- 1/2 blok santen

Olie in de wok en de kruiden even samen bakken. Dan de prei meebakken en vervolgens de bloemkoolroosjes. Dan het water, de santen en het bouillonblok erbij. Deksel op de wok en op klein vuur in 20 minuten gaar laten worden. Eten met gekookte rijst of granen.

Ik laat me verleiden
Ik besteed veel tijd aan eten. Ik denk eraan, ik lees erover, ik koop het, ik maak het klaar, ik eet het. Ik voel me goed als ik 'gezond' eet, ik voel me schuldig als ik niet volgens mijn eigen norm eet. Ik voel me misselijk als ik teveel eet. Ik laat me verleiden. Ik ga alle kanten op met eten. Zelden ben ik met het eten in mijn evenwichtige midden.
Als ik van prana, van licht, kan leven, waarom doe ik het dan niet? Ik weet wat het effect is van het loslaten van een verslaving. Het geeft me meer energie, meer tijd en ik voel me uitstekend.
Stel dat ik niet meer zou eten. Ik zou tijd overhouden. Geen zware boodschappen meer. Geen uren koken in de keuken. Geen kruidentuin, geen sla en tomaten telen. Ik zou geld overhouden en mijn lijf zou zich waarschijnlijk erg fit gaan voelen. Ik zou minder slaap nodig hebben. Ik zou me volledig in evenwicht voelen. Het is niet meer nodig om mijn evenwicht te herstellen. Het evenwicht zou er gewoon zijn. Niet eten betekent altijd in perfecte balans. Wat maakt nou, dat ik dat niet wil?
Wat ik nu denk, is dat ik bang ben om iets kwijt te raken wat ik niet kwijt wil raken. Het is vooral angst. Angst om iets te missen wat ik denk nodig te hebben en niet echt nodig heb. Bijvoorbeeld smaak, zout en vet. Bang om links te gaan staan, terwijl de meeste mensen rechts staan. Het oude stemmetje dat zegt: 'Doe maar normaal dan doe je al gek genoeg'. Een wat latere variant: 'Dat hoef je niet te doen'.

Stel dat ik een stem hoor: 'Stop met eten, eten is ego'. Zou ik dan stoppen met eten? Waarschijnlijk wel. Ik kan niet om zo'n stem heen. Het zou een gigantische bevrijding zijn. Stel dat ik niet meer zou eten! Om dan aan te komen bij les 222 van de Cursus die zegt: 'God is met mij. Hij is mijn Levensbron, het leven binnenin mij, de lucht die ik adem, het voedsel dat mij in leven houdt, het water dat mij reinigt en vernieuwt' (WdII.222.1:1-2).
Kennelijk hoef ik ook niet te drinken en volstaat het om adem te halen of misschien dat niet eens. Dat moet ik nog even verwerken. Mijn ego zegt nu: Hopelijk laat de stem nog even niets van zich horen. Het Zelf denkt: 'Het is mogelijk en het is een zegen'. En ik ben vrij. Ik ben vrij om te kiezen voor prana, leven van licht of niet.



Spek of sponsjes?

'Lekker mam, eten we weer gebakken sponsjes?' vraagt Eva na een blik in de pan. Ik vis de verpakking uit de prullenbak. Tofu, staat erop. Zelf ben ik ook nog niet zo thuis in de terminologie van het assortiment uit de natuurvoedingswinkel.
Sinds enige tijd heeft voeding mijn interesse. Dit geïnspireerd door een boek over voeding & spiritualiteit. Mijn doel bij gezond eten is niet, geweldig oud worden. Het lijkt me niets, al mijn dierbaren overlevend, zwaarbejaard een beetje gezond te zitten wezen. Maar nu ik gelezen heb dat voeding wezenlijk kan bijdragen aan bewustwording, ben ik een en al interesse. Wat ik ervan begrijp is dit: voeding die op natuurlijke wijze geteeld is, heeft een krachtiger energie dan voeding die opgevoed is met gif en kunstmest. Onzuivere voeding vervuilt ons fysieke en energetisch lichaam en verlaagt daardoor ons bewustzijn. Goede voeding helpt energiekanalen te openen. Het draagt bij aan reiniging van het fysieke en energetisch lichaam en voedt het met levenskracht. Dit energetisch lichaam is in staat tot ver voorbij de grenzen van het fysieke lichaam waar te nemen; het is in staat de verbinding te ervaren met het goddelijke in ons.
Nu was ik gewend een type supermarkt te bezoeken waar je voor nog geen 50 euro je winkelwagen skyhigh vol kan laden. Bij natuurvoedingswinkels betaal je in mijn idee al de helft van dat bedrag voor een bodempje in je mandje. Een kennis waarschuwt me. Ze zegt dat het niks kan wezen in zo'n winkel. 'Kijk maar naar de mensen die er werken. Allemaal van die ongezond ogende aspergekleurige types. Ze zijn beslist geen reclame voor hun zaak.' Als ik zo'n winkel binnenloop, sta ik gelijk oog in oog met de bedrijfsleidster. Zij is gebruind en heeft rood haar. Eerst naar de groente- en fruitafdeling. Jee, wat is alles duur! Met samengeknepen billen bekijk ik de prijzen. Voor de prijs van twee kiwi's hier koop ik in de supermarkt een doos vol. Ik doe vier wortelen in een zakje en aarzel of ik me de luxe zal veroorloven er nog een bij te nemen. Tegen de tijd dat ik met alle boodschappen aan de toonbank sta, voel ik een zweem van hoofdpijn. De vriendelijke caissière neemt per keer één vrucht in handen en doet die in mijn tas alsof zij een baby in de couveuse legt. Wat een zorg en aandacht. Als ik thuis ben, leg ik het fruit op dezelfde manier in de fruitschaal.
Hoewel ik het idee heb dat ik makkelijk ben met geld, valt het me op dat ik een uitzonderingsgebied heb. Blijkbaar vind ik het moeilijk om geld uit te geven aan eten. Tijdens het avondeten vertel ik dat aan mijn tafelgenoten. Mijn oudste dochter (10) zegt: 'Mam, jij moet leren géven. En dan gewoon genieten van wat je hebt gekocht!' Mijn jongste dochter heeft ook een advies: 'Dan betaal je toch gewoon met je pasje mam, dan kost het ook geen geld!' Mijn echtgenoot, die doorgaans een diepgaande interesse aan de dag legt voor onze financiële situatie (enthousiast wordend bij inkomende geldstromen - en nerveus bij uitgaande), is het er tot mijn verassing helemaal mee eens dat wij overgaan op natuurvoeding. Bijbehorende kosten inbegrepen. Verbazend. Ben ik als initiatiefneemster dan de enige die er problemen mee heeft? Blijkbaar.
De volgende keer dat ik boodschappen doe, hanteer ik de volgende strategie: ik doe in mijn kar wat ik nodig heb en kijk niet naar de prijzen. Ik bestel zelfs een goed ogend cakeje uit de vitrine op de toonbank - en vraag aan de winkelbediende die afrekent of hij er soms ook een wil. Hij bedankt ervoor. 'U kent ze?' vraag ik achterdochtig. Onderweg naar huis zet ik mijn tanden erin. Bah, het is alsof ik een hap neem uit een kartonnen doos. Er zit geen suiker in. Gelijk ook vraag ik me af waarom ik het eigenlijk kocht. Had ik trek in iets? Nee, niet echt. Dit soort vragen stel ik mezelf nooit als ik iets eet dat lekker zoet is. Begint bewustwording hier al? Ik neem me voor voortaan voordat ik iets koop eerst bij mezelf te rade te gaan of ik iets nodig heb.

Aan een vriendin vertel ik over de voedingsverandering. 'Wat,' roept ze met een vies gezicht, 'ben jij vegetariër geworden?' En ze vervolgt: 'Vegetariër, oké. Maar niet onder het eten!' Dan vertelt ze over de oorsprong van haar afkeer. Ooit legde ze het aan met de tuinman van een spirituele gemeenschap. Ze aten er biologisch dynamisch en vegetarisch. De tuinman was de spin in het web van de commune en stond in hoog aanzien. Ook zij had hoge verwachtingen van hem. In de eerste plaats omdat ze net het boek 'Lady Chatterly's lover' gelezen had, en het die lady goed bevallen was in de armen van de tuinman. En in de tweede plaats omdat hij zo liefdevol omging met zijn gewassen. Hij was zo teder in bed. Het bloembed, wel te verstaan. Want alles viel vies tegen. Elke grap die ze maakte over de leefwijze en het eten, werd door de bewoners opgevat als heiligschennis. En ook 'de liefde' werd een ervaring van de koude grond. De mans passie betrof vooral zijn snijbiet, lof en pastinaak. En zij verlepte waar hij bijstond. De hark! Ze zegt: 'Het eerste wat ik deed toen ik de gemeenschap verliet, was naar de slager rijden. Ik bestelde bloedworst en kogelbiefstuk. Dat deed me goed!'

Het is niet te geloven hoe gemakkelijk het is om je van oude gewoontes te ontdoen als je gemotiveerd bent. Terwijl vooral koffie en ook alcohol de afgelopen decennia de enige dranken waren die mijn slokdarm passeerden, laat ik ze nu staan. Vlees- en suikergebruik beperk ik tot een minimum. Ik koop doorgaans gifvrije voeding. En… ik let erop dat mijn voedingswijze geen dogma wordt. Bij anderen eet ik gewoon wat ik voorgeschoteld krijg. Of nu helderder in mij naar voren gaat komen wat ik wezenlijk ben? Ik geef het graag een kans. Ook tijdens mijn oude manier van eten zijn mij enkele ervaringen ten deel gevallen die niet van deze wereld zijn. Geen wonder ook, want zo zegt de Cursus: (…) nergens eindigt de Vader en begint de Zoon als iets afzonderlijk van Hem (WdI.132.12:4). Het eten van spek òf sponsjes, doet niets af aan die waarheid.

Annemarie van Unnik

Vegetarisme op mijn levenspad

Ergens in haar jeugd is Marrigje Dijksma van de ene op de andere dag vegetariër geworden. Dat was een verstandelijke keus op grond van argumenten voor het vegetarisme, met verdere implicaties. Een verhaal over vegetarisme en levenshouding.

Marrigje Dijksma

In een verhitte discussie over vegetarisme realiseerde ik me, dat ik bestaande argumenten voor het vegetarisme zoals eerbied voor het leven, de grove misdaad van de intensieve veehouderij ten opzichte van de schepping en gebaseerd op overwegingen van gezondheid en dierenrechten, onderschreef, verdedigde zelfs, maar dat ik zelf vrijwel elke dag vlees of vis at. Ik vond mezelf hypocriet en koos subiet voor het vegetarisme.
Die keuze heeft voor mij veel meer betekend dan alleen mijn voeding veranderen. Onbewust was het bedoeld om me van mijn ouders los te maken. Een heel eigen zelfstandige beslissing, los van alle gewoontes van mijn familie, waardoor ik mijn eigen macht in handen nam. Ergens van afzien heeft me altijd een gevoel van macht gegeven. Een dergelijke diepgaande beslissing heb ik jaren later nog slechts één keer in mijn leven moeten nemen, namelijk toen ik gescheiden ben. Beide keuzes betekenen voor mij: luisteren naar mijn diepste weten, er trouw aan zijn en de consequenties op me nemen, loslaten van een vertrouwde manier van leven, op eigen benen staan, onafhankelijk zijn, mijn eigen weg gaan, tegen alle angsten en tegen alle reacties van de buitenwereld in.
Die reacties op mijn nieuwe voeding waren niet mals, de hele wereld viel zo ongeveer over me heen. Het was gevaarlijk, ik was gek, ik zette de gezondheid van mijn kinderen op het spel. De twee grappigste reacties zal ik me altijd blijven herinneren. Mijn schoonvader: 'Wat zonde van je, je kon zo lekker koken' en mijn vader: 'Waar moet dat naartoe, straks komt er iemand die zegt dat je geen aardappels meer mag eten'. En inderdaad, mijn vader kreeg gelijk, want ik eet nu al jaren geen aardappels meer, omdat ik vaak de methode Montignac volg.

De honden blaffen en de karavaan gaat verder
Nu ik dit zo opschrijf, besef ik dat er altijd zulke reacties komen als iemand zich losmaakt van de gebruikelijke conventies en zijn eigen pad volgt. Vergelijkbaar met wat mensen meemaken als ze net met Een Cursus in Wonderen bezig zijn en daarover in hun enthousiasme aan hun omgeving vertellen. Ze worden aangevallen, verdedigen de Cursus, raken van hun stuk en dat houdt pas op als ze zich het nieuwe werkelijk eigen hebben gemaakt, wanneer ze niet meer twijfelen en er geen innerlijke conflicten meer over hebben. Over vegetarisme voel ik me nu nooit meer aangevallen. Toen wel.

Ik was fanatiek, verdedigde het te vuur en te zwaard, beriep me op autoriteiten, was streng in de leer. En in de praktijk.
Lichamelijk werd ik gezonder. Terwijl ik als kind vaak ziek was en ook later elke winter fikse infectieziektes had, ben ik nadat ik vegetarisch ben gaan eten nog maar sporadisch (een beetje) ziek geweest. Nú schrijf ik dat minder toe aan mijn betere voeding, dan aan die keus tot onafhankelijkheid en zelfstandigheid. Kennelijk begon ik toen te leren afzien van de zogenaamde ziektewinst, van de aandacht die ik kreeg als ik zwak en misselijk was. Wie herkent niets van onze gehechtheid aan lijden? 'Jij wilt niet lijden. Je denkt misschien dat het jou iets oplevert en gelooft misschien nog steeds een beetje dat het je oplevert wat jij wenst. Toch is dit geloof nu zeker aan het wankelen gebracht … Het is vooralsnog niet verdwenen … Vandaag proberen we … te beseffen dat pijn geen doel dient, geen oorzaak heeft en het vermogen mist ook maar iets tot stand te brengen. Je kunt er helemaal niets voor kopen' (WdI.102.1-2).

Speciaalheid en strijd

De eerste tijd was ik apetrots als ik in gezelschap kon zeggen: 'Ik ben vegetariër'. Ik zie nu onder ogen, dat mijn keus voor vegetarisme ook een aspect had van speciaal willen zijn. Ik had nu iets bijzonders, dus was ik iemand. Dat is waarschijnlijk mede de oorzaak van het feit dat het statement 'Ik ben vegetariër' altijd zoveel agressie oproept. Het wordt als een aanval gevoeld en men gaat dan ook vaak meteen in de tegenaanval. Bijvoorbeeld met: 'Maar dan moet je ook geen leren schoenen dragen!' of met: 'Dus jij wilt dat ze al die koeien maar loslaten en op straat laten lopen?' Volgens Krishnamurti betekent elke 'Ik ben …'-uitspraak oorlog. Als je zegt: 'Ik ben Nederlander', of: 'Ik ben vegetariër', dan scheid je je af van alle anderen die dat niet zijn. Bovendien doe je jezelf met zo'n 'Ik ben …'-uitspraak gigantisch tekort. Want wat je bent dat is niet iets speciaals, maar toevallig wel de Zoon van God. Tegen-woordig zeg ik zonodig alleen dat ik vegetarisch eet.
Ik ben destijds, in de jaren zeventig, voor de Nederlandse Vegetariërsbond gaan werken. Laten we zeggen uit idealisme. Niets schetste mijn verbijstering toen ik daar de eerste bestuursvergadering meemaakte. Hier werd met het mes op tafel vergaderd! Men stond elkaar ongeveer naar het leven. Als ik al gedacht had dat vegetarisch eten mij een beter mens zou maken, dan is die gedachte daar wel genezen. De strijd en het fanatisme staan me nu geweldig tegen. Ik heb geleerd, dat alles wat ik bestrijd groter wordt. Wie bang is ziek te worden, wordt ziek. Als ik tegen mijn angst vecht, word ik angstiger. Als ik wespen bestrijd, hebben steeds meer wespen het op mij voorzien. Ik wil niet meer ergens tégen zijn. Ik ben niet tegen het weer, niet tegen vlees eten, niet tegen oorlog… Omdat ik niet mee wil doen aan strijd. En ook omdat het uiterst moeilijk is 'de Verzoening te bereiken door de zonde te bevechten' (T18.VII.4:7).

Een nieuwe keuze?

Jarenlang was ik dus principieel en rechtlijnig wat voeding betreft. Een jaar of tien geleden merkte ik bij mezelf een verandering. We waren op vakantie in Engeland en ik genoot met volle teugen. Ik wou alles meemaken, niets missen en de vrijheid volledig genieten. Vandaar dat ik mijn automatische wensen voor het ontbijt ('We eten vegetarisch') op een bepaald moment in een B&B plotseling veranderde in: 'Sorry, ik wil toch graag een full English breakfast'. Toen de bacon en de worstjes voor me stonden, had ik al genoeg aan de (voor mij vieze) aanblik en geur. Ik heb ze niet aangeraakt, maar voor mij was er fundamenteel iets veranderd. Ik was vrij geworden, vrij om te eten wat ik wil en wat ik lekker vind.
Kies ik nu nog voor vegetarische voeding? Jazeker. Alleen al omdat het een kwestie van smaak is. Ik houd enorm van lekker eten. Belangrijker is dat ik zo weinig mogelijk wil bijdragen aan dierenleed. Ik ben verantwoordelijk voor mijn denken en doen en beide hebben gevolgen voor het geheel, want de schepping is één. 'Ik ben één Zelf, verenigd met mijn Schepper … volkomen heel, één met heel de schepping en met God' (WdI.113.1:1-2). Elk geweld een dier aangedaan doe ik mezelf aan.
Anderzijds beveelt de Cursus nergens vegetarische voeding aan, waarschijnlijk omdat het lichaam er niet toe doet. 'De gezondheid van het lichaam is volledig gewaarborgd, omdat die niet beperkt wordt door de tijd, door het weer of vermoeidheid, door voedsel en drank, of door welke wetten ook waaraan jij het vroeger dienstbaar maakte' (WdI.136.18:3).
Vegetarisme is voor mij geen onderwerp meer waarover ik dagelijks nadenk. Het is meer een way of life. In de kringen waarin ik verkeer eet bijna iedereen vegetarisch, houdt men van een glas wijn en rookt vrijwel niemand. De manier van eten is onderdeel van een totale levenshouding, waarbij ook genieten hoort.

Geestelijke voeding

Volgens het Nieuwe Testament herinnert Jezus ons eraan dat wat de mond uitgaat belangrijker is dan wat de mond ingaat en dat de mens niet van brood alleen leeft, maar van wat we van God horen. Waar heb ik dat meer gehoord? 'God is met mij. Hij is mijn Levensbron, het leven binnenin mij, de lucht die ik adem, het voedsel dat mij in leven houdt, het water dat mij reinigt en vernieuwt' (WdII.222.1:1-2). Voeding voor de ziel ben ik in de loop van de jaren met de Cursus belangrijker gaan vinden dan aardse voeding. Wanneer iemand nu bijvoorbeeld tegen me zegt: 'Pas op er zit bouillon in die soep', dan kan ik mezelf betrappen op een gedachte als: 'Ach doe niet zo gek, wat geeft dat nou'. ●

'Hanging out with friends'

Mentale nieuwjaarsschoonmaak met Byron Katie

Eind 2003, om precies te zijn van 28 december tot en met 1 januari heb ik deelgenomen aan de 'cleanse', de mentale nieuwjaarsschoonmaak met Byron Katie, gehouden in Pomona, Los Angeles, Californië. In mijn stuk over voeding en spiritualiteit elders in dit blad, schrijf ik dat ik nog nooit langer dan één dag niet heb gegeten. Nu stond ik er voor om vier en een halve dag geen vast voedsel te eten. Wel zouden we drie keer per dag maximaal twee glazen vruchtensap, groentesap of bouillon drinken. En ik zou deze dagen, samen met ongeveer 250 andere deelnemers, doorbrengen met Byron Katie. Omdat ik een dag voor het begin van het programma aankwam, kon ik die avond nog genieten van een heerlijke maaltijd. De laatste van dat jaar.

Alsof je thuis op de bank hangt

Katie vertelde dat de 'cleanse' heel anders is dan 'the school', een 10-daagse training in het faciliteren van The Work. En dat was ook te merken. Je kunt bij de cleanse zo actief zijn als jezelf wilt, of helemaal niet. Het is een gezellige bijeenkomst. Alsof je thuis op de bank hangt, gezellig, samen met elkaar. Alleen de chips ontbreken. En je kunt over alles praten wat je bezighoudt. Of je luistert alleen, zoals je dat ook doet met familie en vrienden. Een heel ontspannen manier om het oude jaar uit te luiden en het nieuwe jaar te beginnen.

Op het podium stonden de bekende stoelen, het tafeltje met bloemen, een kaars en een pot thee. Na een korte inleiding startte Katie met The Work en dat vier en een halve dag lang. Een waar feest. Elke dag van 9.00 tot 18.00 uur met een korte pauze voor de drinklunch.
In de avonduren was er een inquiry-circle voor wie dat wilde. Deze cirkel bestaat uit een kring met mensen, telkens twee tegenover elkaar, die aan elkaar de vragen van The Work stellen. En nadat de vragen gesteld zijn schuift een van de cirkels door, waardoor er weer een nieuwe partner tegenover je komt te zitten. En dan begint het vragen weer opnieuw. Deze cirkel werd de eerste avond in gang gezet door Byron Katie, de andere avonden gebeurde dat door stafleden.
De deelnemers aan de cleanse kwamen voornamelijk uit Los Angeles en omstreken. Uit Europa waren er zeven mensen, van wie zes uit Nederland en een uit Duitsland. De hele dag in de zaal zijn, 'hanging out', pratend en luisterend maakte dat het al heel snel aanvoelde als een bezoek bij vrienden en familie.
Byron deed met mensen The Work en daarnaast nam ze ruim de tijd voor reacties van mensen uit de zaal. Op vragen gaf ze gelukkig regelmatig uitgebreid antwoord. Het was een cadeau om mee te mogen kijken met een verlichte manier van in het leven staan.

Veel hilarische momenten

Een aantal uitspraken die Katie regelmatig deed en die me intrigeerden zijn:

- *Als ik denk dat mijn lichaam een probleem heeft, dan moet ik mijn gedachten onderzoeken.*
- *Wat is er mis met niet slapen, waarom wil je niet met jezelf wakker liggen?*
- *Nog nooit heeft iemand iemand anders gehaat. Het is onmogelijk om iemand te haten. Je haat alleen de ideeën die je over iemand hebt.*
- *Vergeven is je realiseren dat vergeven niet nodig is, omdat je jezelf realiseert dat het niet echt is gebeurd.*
- *Het verleden is zo vriendelijk, het is voorbij.*
- *Alle angst is een verzinsel.*
- *Ouders zijn grappig, ze lijken op jou.*
- *Niemand neemt ooit een besluit. We nemen geen besluit, het is een cadeau.*
- *Gedachten kunnen leugens van het moment zijn.*
- *Kijk hoe spiritueel je bent, kijk naar je leven.*

Wat me ook nu weer opviel was hoe vriendelijk Byron Katie is. Totale vriendelijkheid en tegelijkertijd grote duidelijkheid. Geen misverstand, geen manipulatie, geen angst. Ze maakte veel gebruik van rolwisselingen. Byron doet dan de rol van degene die The Work doet.

Heel in de eeuwigheid, ziek in de tijd

Facilitatortraining V met als onderwerp: ziekte en gezondheid.
Op zondagochtend werden wij deelnemers uitgenodigd om via een meditatie onze kamer van gezondheid te zoeken en daar aangekomen onze vragen te stellen over ziekte en gezondheid. Onderweg ernaartoe zouden we een helper ontmoeten. Van tevoren had ik de vragen die voor mij belangrijk waren nog eens doorgelezen en ik was bereid me mee te laten nemen in de meditatie. Ga naar de meest vredige plek in je zelf, hoorde ik de begeleidster zeggen en de tocht naar binnen begon.

Ik zat op een vulkaan. Buiten het schijnsel van de erupties was het er volkomen donker en er was totale vrede. Mijn helper kwam er aan en ik liep hem tegemoet. Het was Gollem uit The Lord of the Rings.
Ik was zeer verwonderd. Samen liepen we verder en kwamen in een kamer vol ijskristallen, die een prachtig licht en schittering gaven. In de kamer stond een bed, waarop we gingen zitten en opnieuw was daar totale vrede. Nu mocht ik mijn vragen stellen en luisteren naar de antwoorden die mij zouden worden gegeven.

Als er een juiste denkgeest is, kan het lichaam dan ziek zijn?
Als er een juiste denkgeest is, kan ik vuur en duisternis, licht en schittering zien, juist zoals het is. Alles is vrede. Zo is ook een ziek lichaam in vrede omdat het is.

Wat weet ik van de bedoeling der dingen? vroeg ik me af en bracht de volgende vraag in.

Hoe kan ik heel zijn in de eeuwigheid en ziek zijn in de tijd?
Ik ben heel in de eeuwigheid. Als ik denk dat er tijd is dan kan ik ook denken dat ik ziek ben. Beiden zijn een illusie omdat er alleen heelheid en eeuwigheid is.

Komt 'de klokkenluider' van de denkgeest of van het ego?*
Het is een vriendendienst van de Heilige Geest, bedoeld om mij wakker te schudden.

Wat een verrassend antwoord! En nog een vraag wilde ik stellen.

Is het waar dat ik altijd een antwoord krijg op mijn vragen? En hoe kan ik dat dan horen?
Er is altijd een antwoord, omdat ik alle antwoorden in me heb. Het antwoord wordt me duidelijk door me open te stellen voor al wat is en daarin mijn antwoord te herkennen.

Het werd me duidelijk. Heelheid ontstaat als ik in Gollem mijn helper herken en samen met hem, in volkomen vrede in diepe duisternis verblijf of de kamer van licht betreed. In mijn kamer van gezondheid was alles zonder oordeel. Hoe het er ook uitzag, het was perfect.

Beppie Cloo

* 'De klokkenluider' is een lichamelijk signaal, zoals pijn of griep.

En de persoon die The Work doet, gaat in de rol staan van degene over wie hij een werkblad heeft geschreven en aan wie hij zich ergert en over wie hij zich boos maakt. Het uitspelen van deze rollen gaf veel hilarische momenten. Vooral als iemand tegen Byron riep: 'Ik haat je', of: 'Je moet van me houden'. Het mooiste is telkens de bevrijdende lach van iemand die zijn eigen gedachten doorziet en ze niet langer serieus neemt.

Non-talent-show
Tijdens deze dagen werd er nooit gesproken over het 'sappen'. Het leek heel normaal. Er was geen verhaal over. Elke dag werd er gevraagd om, als je vast voedsel tot je wilde nemen, dat buiten het zicht van degene te doen die zich aan het sappen hielden. Verder werd er geen woord over vuil gemaakt.
Oud en nieuw, de jaarwisseling, was een groots feest. Een avondvullend programma onder de naam 'non-talent-show', door iedereen die zich geroepen voelde iets te doen. Iedereen kon zijn (non)-talent showen in twee minuten tijd. Overschrijding van de tijd voerde onherroepelijk tot de gevreesde aangekondigde gongslagen (een houten lepel op een grote pan), wat het teken was dat het podium onmiddellijk verlaten moest worden.
Muziek, moppen (Heb je gehoord dat de hele bibliotheek van president Bush verbrand is?… Beide boeken zijn verloren gegaan!), verhalen en dans. Het nieuwe jaar werd om middernacht ingeluid met een kopje thee.
De laatste ochtend waren er een paar deelnemers die iets deelden over het vasten. 'Wat is er mis met een knorrende maag?' en 'Als de aandacht naar het lichaam gaat (When mind goes to body), ontstaan er gedachten over het lichaam.'
Nu, een paar weken later en weer thuis, is het vooral de laatste zin die me veel bezighoudt.
'When mind goes' naar wat dan ook, ontstaan er gedachten.

Anja van Aarle

Ik hoef niets te doen

De Cursus lezen leidt niet vanzelf tot leven vanuit de gegeven leringen. Theorie en praktijk gaan niet vanzelf samen, ze vragen oefening. Maar als hoofd en hart verbonden worden, gaan de lessen leven.
Henny van der Feer ontdekte de realiteit van les 199: 'Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.'

Het was op een mooie voorjaarsdag, zo een die al op een zomerse dag lijkt, dat mijn vrouw me wees op een moedervlek ter hoogte van mijn sleutelbeen.' Hij is gegroeid,' zei ze, 'en hij wordt donker.' Nu ben ik niet zo'n doemkijker die regelmatig voor de spiegel gaat staan om te controleren of alles er nog normaal uitziet. Toch ging er nu een lichte schok door me heen. Maar ja, wat kan zo'n moedervlek nu helemaal betekenen, probeerde ik mezelf gerust te stellen. 'Zou je morgen niet even naar de huisarts gaan,' probeerde mijn vrouw, wetende dat ik zoiets snel belachelijk vind. 'Ik zie wel,' zei ik stoer. Maar diep in me vertelde een stemmetje, dat ik hier serieus mee om moest omgaan. De volgende dag dus maar.

Het was denk ik al weer zo'n 18 jaar geleden, dat ik bij mijn dokter was geweest. Vroeger woonde ik in dezelfde straat als hij en zaterdags dronken we wat samen bij de overbuurman, ondertussen flink roddelend over de buurt. Ik herkende hem direct en hij mij.
'Verrek, Henny, wat kom jij hier doen. Hoe gaat het met je?' 'Ha die Rob. Nou, mijn vrouw vond dat je even naar een plekje moest kijken,' zei ik stoer. Hij keek. En keek nog een keer. 'Tja,' zei hij, 'het ziet er wat onrustig uit.' Onrustig? Wat moest ik me daarbij voorstellen?
'Het zal wel meevallen,' zei hij, 'maar ik zou je toch graag doorverwijzen naar de dermatoloog.' Ik liet me graag geruststellen. Op naar de huidarts. Daar werd mijn moedervlek verwijderd. Met een 'volgens mij valt het wel mee', stuurde hij me weg om over een week de uitslag op te komen halen.

Nou, het viel dus niet mee… 'U heeft een melanoom.' De manier waarop ik keek, deed de dermatoloog vermoeden dat ik niet wist wat dat was. Hij had gelijk. 'Weet u niet wat een melanoom is? Dat is een huidkanker.' 'Kun je daar dood aan gaan?' vroeg ik tegen beter weten in. 'Jazeker,' was het onverbiddelijke antwoord. Ik voelde een lichte angst en mijn eerste reactie was om het te ontkennen. Niet ik.
En toen gebeurde het wonder. Als in een flits schoot door me heen: 'Dit is een zaak voor je lichaam, niet voor jou.' En ik wist dat ik veilig was. Er kon mij niets gebeuren, ik, geest. En tevens besefte ik, dat er een heel leger gestudeerde artsen zich bezig zouden gaan houden met mijn lichaam. En dat mijn bijdrage zich zou beperken tot acceptatie en aanvaarding.

Ik belandde in het ziekenhuis en werd twee maal geopereerd. En daarna diende zich het tweede wonder aan. Normaal ben je klaar na de operaties en is het afwachten of er deeltjes melanoom in het bloed- of lymfestelsel terecht zijn gekomen. Deze deeltjes zijn niet opspoorbaar, dus afwachten maar. Zo was de uitleg van de internist, doch toevallig had hij een schrijven van de Daniel de Hoed kliniek ontvangen, waarin het ziekenhuis werd opgeroepen om patiënten die aan melanoom waren geopereerd, mee te laten doen aan een onderzoek van een nieuw medicijn. Op basis van inloten. Ik werd ingeloot.

Een maal per week inspuiten, vijf jaar lang, waardoor mijn lichaamstemperatuur stijgt. Een kunstmatig opwekken van koortsverschijnselen, waardoor het lichaam antistoffen gaat aanmaken, die melanoomdeeltjes kunnen neutraliseren. Dit proces kost echter veel energie van het lichaam. En dat was precies wat ik nodig had. Want nu kon ik het idee gaan loslaten dat ik zonodig moest presteren.
Ik kan gaan oefenen om te zien wat mijn mogelijkheden nog zijn, in plaats van te kijken naar wat niet meer kan. 'Tel je zegeningen,' krijgt voor mij opeens een heel andere betekenis dan vroeger. En ik kan op de bank gaan liggen wanneer mijn lichaam dat aangeeft. En ik hoef niets te doen wanneer ik gebrek heb aan concentratie. En ik hoef ook niets te doen als dat het is waar ik voor kies. En ik kan gaan leven met dat wat zich aandient.
Dank U, dat U dit voor mij mogelijk hebt gemaakt. En ik zie nu in dat U dit al eerder voor mij mogelijk had gemaakt, zonder melanoom, maar toen had ik het nog te druk met presteren.

Voor mijn familie, kennissen en vrienden heeft dit verhaal ook nog invloed gehad. Ze zijn allemaal minstens een keer voor de spiegel gaan staan om hun vlekkenbestand te controleren.

Henny van der Feer

FACILITATORS STELLEN ZICH VOOR

Je kunt het niet fout doen

AH-groepen werken volgens een vaste structuur. Toch is iedere groep anders, want de deelnemers zijn anders en ook de facilitators. In de rubriek *Facilitators stellen zich voor* brengt …van hart tot hart… verschillende facilitators voor het voetlicht. Spot aan! Deze keer gericht op:

Etty de Graaf
Facilitator sinds 1998 te Zeist
Deelnemersaantal: 12 (max. 15)
Kosten: €4.40 per keer

'Mijn groep zou ik willen omschrijven als een groep met moedige mensen die bereid zijn zichzelf te ontmoeten. Een groep die luistert naar elkaar, respectvol met elkaar omgaat en humor heeft. Wat mij raakt is hoe men bij zichzelf naar binnen gaat en hoe er in werkelijke stilte wordt geluisterd. Er was een nieuwe deelneemster, die zo'n diep kwetsbaar stuk deelde... Iedere emotie mocht er zijn zonder onderbreking, zonder ongeduld, en zo kon zij bij haar antwoord komen. En er was alleen maar een liefdevolle stilte. Bij de rondvraag tijdens de afsluiting was er dankbaarheid van iedere deelnemer over wat zij ons liet zien. Zij zei: "Ik voelde me veilig genoeg om dit te delen". Het is een groep die elkaar werkelijk draagt. Ik heb het idee dat ik als facilitator iedere keer weer voor het eerst in de groep zit. Er is bij mij slechts één verlangen: vanuit Liefde te werken, stil te zijn, werkelijk te luisteren, niet te willen sturen. De ander werkelijk "zijn" antwoord te laten vinden. Wanneer het antwoord nog niet gevonden wordt, nodig ik de deelnemer altijd uit of hij hulp wil door een ervaring vanuit de groep te horen. Soms vindt de deelnemer zijn antwoord en soms niet. En dat dàt er dan mag zijn. Fantastisch, toch? Als facilitator en deelneemster ben ik aanwezig met al mijn liefde en angsten. Ik ben als facilitator (en in mijn dagelijkse leven) duidelijk en tracht steeds mijn waarheid trouw te zijn. Steeds voelend of het klopt wat ik zeg of vragen wil.'

Diep vertrouwen dat ik geleid word

'Mijn facilitatorschap was bestemd. Ik meldde mij bij de eerste facilitatortraining. Iets in mij zei: "Ga dat doen". In de training werd gevraagd wanneer ik een groep ging doen. Ik schrok me dood. Ik wilde alleen maar aan mezelf werken. Het is gegroeid dat ik voorzichtig ja zei. Er gebeurde niets. Geen aanmeldingen. Tot het moment dat ik zei: "Als dit werkelijk de bedoeling is zal ik er volledig zijn, hoe eng ik het ook vind". Tot mijn grote verbazing kwamen er de volgende dag en de dagen daarna veertien aanmeldingen. Het was duidelijk. Met al mijn onzekerheden en met een vertrouwen dat Jezus mij altijd zal helpen ben ik gestart. Het faciliteren brengt me diep vertrouwen dat ik geleid word. Ik luister op een manier die ik zelf niet begrijp en ik hoor vragen om te stellen die ik zelf niet kan bedenken. Ik nodig Jezus altijd uit in ons midden te zijn, vragend of dát mag gebeuren wat het hoogste doel dient voor de groep. Maar zo gemakkelijk was het niet om me te laten leiden. En soms lukt het me nog om zelf de leiding te nemen - en dat wordt ook goed bevonden.
Ik geniet van de zachtheid die bij iedere deelnemer op een gegeven moment zichtbaar wordt. Dat vind ik iedere keer weer een wonder. Dat ik dat mag ervaren.
Er is eens een avond geweest dat ik dacht dat het anders had gemoeten. Maar tot mijn grote verbazing vertelde de betrokkene de volgende bijeenkomst, dat ze blij was dat ik had gevraagd: "Hoe is het om steeds het slachtoffer te zijn?" Zij vond die vraag niet leuk, ze schrok ervan. De dagen daarop nam ze echter waar hoe ze dat deed en ze zei: "Nu leer ik nee te zeggen en te vragen wat wil ik - en ik heb gezien hoe ik mezelf onbewust boven een ander kan stellen". Het was voor mij weer een lesje "vertrouwen". Je kunt het niet fout doen. Het duurde even voordat ik besefte wat daarmee bedoeld werd.
Hoe ik omga met deelnemers die mij "triggeren"? Ik vertel wat er met mij gebeurt.
Wat ik nooit wil meemaken in de groep is dat iemand dood blijft. Dit is werkelijk mijn allereerste gedachte. Ik sta er zelf paf van. Principe 11 spreekt mij het minst aan, want ik weet dat liefde eeuwig is, en toch is er iets in mij dat beangstigd naar de dood kijkt. Niet wat er daarna is, maar het moment. Ik zal er weer een avond aan gaan wijden.
Tenslotte, als ik een tip moest geven aan andere facilitators zou dat zijn: wees jezelf!'

Annemarie van Unnik

BOEKBESPREKING

Voeding en spiritualiteit

Ware spiritualiteit leidt tot vervulling, zo vertelt dit boek. Onder spiritualiteit wordt verstaan het vermogen lief te hebben met lichaam, hart en geest en in het weten direct verbonden te zijn met God. God wordt afhankelijk van het bewustzijnsniveau meer of minder ervaren. In een poging innerlijke leegte te vullen, wordt nogal eens gezocht naar prikkels in allerlei vorm, waaronder prikkelende voeding.
Volgens de schrijvers van *Voeding en spiritualiteit* sluit dit soort welvaartsvoeding de poorten naar het licht af. Om liefde diep te kunnen ervaren dient ons energetische waarnemingsorgaan te worden geoptimaliseerd.
Geschikte voeding draagt bij aan het reinigen en voeden van het fysieke en energetisch lichaam. In een staat van liefde voelt de mens zich vervuld - en heeft niets anders nodig. Met een verdicht energielichaam is het moeizamer contact te hebben met de wereld van het onzichtbare krachtenveld. Onzuivere voeding werkt verdichtend en verlaagt het bewustzijn, zeer zuivere voeding draagt bij tot bewustzijnsontwikkeling. De reguliere landbouw werkt met haar kunstmest en gif buiten de wetten van de aarde. De voeding die zij voortbrengt is ontzield. Mooi van buiten maar zonder innerlijke kracht.
Het boek bespreekt onder meer diverse voedingsmiddelen, teeltwijzen, de voedingsindustrie en voeding voor kinderen. Ook is er aandacht voor de wijze waarop eten bereid wordt. Liefde wordt genoemd als onmisbaar ingrediënt in de keuken. Na het lezen van *Voeding en spiritualiteit* ben ik overgestapt op een wat andere voedingswijze en voornamelijk biologische producten.

Annemarie van Unnik

Fons Delnooz & Patricia Martinot. *Voeding en spiritualiteit*. Ankh-Hermes, Deventer, 2002. €17,50

BOEKBESPREKING

De boodschap van water

De Japanner Masaru Emoto zocht naar een manier om de toestand van water te zien en te meten. Zo kwam hij op het idee foto's te maken van bevroren waterkristallen. Schoon water vormt na bevriezing een juweelachtig stralend zeshoekig kristal met symmetrische vertakkingen. Vervuild water vertoont kristallen met gaten, of in het geheel geen kristal. Emoto deed ook allerlei proeven met water. Zo nam water dat naar vioolmuziek van Bach 'luisterde' een betoverend mooie vorm aan.
Na beluistering van Heavy Metal muziek bleek de kristalvorm totaal verdwenen. Water blijkt ook te kunnen 'lezen'. Allerlei woorden werden uitgeprobeerd op water - en de resultaten zijn opmerkelijk. In liefdevolle sfeer transformeren waterkristallen zich tot volmaakte schoonheid, zelfs verontreinigd water. In een omgeving van angst en agressie is er niets meer van terug te vinden. Emoto stelt: 'Er is niets belangrijker dan liefde en dankbaarheid op deze aarde. Alleen al door dat tot uitdrukking te brengen verandert het water rondom ons en in ons zo prachtig. Water weerspiegelt het menselijk bewustzijn.'
Wat een fascinerend fotoboek. Kippenvel kreeg ik ervan. Het maakt me er wederom van bewust wat liefde doet. Of haar tegendeel.

Annemarie van Unnik

Masaru Emoto. *De boodschap van water.* Hado Publishing BV, Amsterdam, 2002. €22,00

BOEKBESPREKING

Open innerlijke deuren

Inmiddels is de zesde druk uit van *Open innerlijke deuren* van Eileen Caddy. Zelf heb ik destijds na veel speurwerk een tweede druk kunnen bemachtigen, en het verhaal was toen dat er geen herdruk meer zou verschijnen. Het is dus anders gelopen. En terecht! Ik deel dit boekje al jaren uit aan iedereen die ik ervoor open acht. Ook aan mensen die niet specifiek met spiritualiteit bezig zijn - en het opmerkelijke is, het valt steeds in goede aarde.
Het boek heeft voor iedere dag van het jaar een hapklaar brokje tekst, dat getuigt van spirituele waarheid. De boodschappen zijn eenvoudig, bemoedigend, inspirerend en soms ook confronterend. In Eileen Caddy's woorden: 'Heel zacht en heel liefdevol herinner ik je steeds weer aan de dingen die er werkelijk toe doen in het leven, totdat ze uiteindelijk deel van je worden (…)'.
Eileen Caddy, een van de grondleggers van de spirituele gemeenschap Findhorn, heeft de teksten trouwens niet geschreven maar ontvangen. Innerlijk.
Een heerlijk boekje om in te lezen voordat je 's morgens je bed uit… springt?

Annemarie van Unnik

Eileen Caddy. *Open innerlijke deuren*. Synthese B.V., 2003. €19,95

BOEKBESPREKING

Een drukte van jewelste!

Hans Stolp legt in zijn boek *Leven met Engelen* uit hoe de engelenwereld in elkaar zit en spreekt daar zeer gepassioneerd over. Ook de steun uit de engelenwereld door de tijden heen en de hoofdinvloed van de engelkracht op dit moment komen aan de orde. Volgens Stolp gaat het bij dat laatste momenteel om de inspiraties van Michaël, over met name vrijheid. We willen de dingen niet meer op gezag van anderen doen. We willen voor waarheid aannemen wat op gezag van binnenuit, als een innerlijk weten tot ons komt.
Stolp zegt dat engelen ons bijstaan en dat wij engelen kunnen bijstaan. En het kan dat je je dat nog niet bewust bent. De ziel weet het echter wel.
Als lezer van ECIW realiseerde ik me dat ook in de Cursus een enkele keer engelen optreden. Het gebeurt niet vaak, maar al met al toch zo'n 9 keer. En ik vroeg me af wat die engelen in de Cursus doen. Daarover hier iets meer!
In T19.IV.C.9:4 wordt gezegd dat er engelen zijn die met zorg de bij jou pasgeboren bedoeling omringen, om voor liefde te kiezen in plaats van voor de angst voor de dood. Engelen omzweven je liefdevol om alle duistere gedachten weg te houden en het licht vast te houden waar het binnengekomen is (vgl. T26.IX.7:1). In WdI.131.13:2 wordt duidelijk dat engelen de weg verlichten en daarmee de duisternis verdrijven en een helder licht doen schijnen, waardoor alle dingen die door jou gezien worden, door jou begrepen kunnen worden. Je kunt engelen uitnodigen aanwezig te zijn enkel door Gods Naam te zeggen. De engelen zullen je op dat moment omringen, toezingen, behoeden en beschutten tegen alle gedachten van de wereld die inbreuk op jouw heiligheid kunnen maken (vgl. WdI.181.2:2). Engelen bewaken je schatkamer van genade, die je ontvangen hebt in elk geschenk dat je gegeven hebt (vgl. WdII.316.1:4). In het nawoord van het Werkboek zegt de Cursus dat je nooit alleen gaat en dat Gods engelen dichtbij en overal om je heen zweven. En je wordt nooit zonder troost achtergelaten. God zendt zijn engelen naar beneden om jou te antwoorden in Zijn Eigen Naam (vgl. L.2.III.7:5).
Ik lees zowel bij Stolp als in ECIW dat het een drukte van jewelste is in de engelenwereld om alles voor ieder mens in goede banen te leiden. Om te beschermen wat in jou en anderen ontluikt aan inspiratie als licht, liefde en vrede. En dat dáár waar God bij mensen aanwezig is in woord en naam, engelen er ook altijd zijn als de spreekbuis van God. Als je geïnteresseerd bent in een overzicht van de samenhang in de engelenwereld, dan kan het boek van Stolp daarbij behulpzaam zijn.

Els Thissen

Hans Stolp. *Leven met Engelen, een spirituele weg.* Ankh Hermes, Deventer, 2002. 169 blz., €13,50

BOEKBESPREKING

Liever gewoon dood

Liever gewoon dood, een aanloop naar de hospice-beweging is een alleraardigst boek, als je een inkijkje wilt hebben in het ontstaan en de ontwikkeling van de Hospice Beweging Nederland en de Bijna Thuis Huizen. Pieter Sluis gebruikt zijn eigen leven en ervaring als opstapje voor wat hij schrijft en hij doet dat op een vriendelijke manier. Wij kijken mee met de dood van een van zijn kinderen en zijn steeds grotere betrokkenheid bij Elisabeth Kübler-Ross (EKR) en de oprichting van de Stichting EKR. Met toenemende verbazing las ik zijn beschrijving van het ontstaan van het eerste Bijna Thuis Huis in Nieuw-koop. Ook hier zijn weer staaltjes van synchroniciteit te zien. Dat wat gebeuren moet, gebeurt met het grootste gemak, lijkt ook hier de boodschap te zijn.
Ontroerd hebben me de verhalen over de eerste mensen die in het Bijna Thuis Huis in Nieuwkoop zijn gekomen om te sterven. Pieter Sluis beschrijft de vriendelijke en hartelijke wijze waarop de vrijwilligers alles in het werk stellen om het laatste verblijf, tot aan dit sterven, voor mensen zo intiem en aangenaam mogelijk te maken. Het verhaal over meneer Chen is ontroerend. Het beschrijft hoe hij de grote schuld die hij ervaart over iets dat jaren geleden gebeurd is, achter zich weet te laten en daardoor aan een rustig sterven toekomt.
Voor iedereen een aardig boek en zeker voor mensen die betrokken zijn bij het begeleiden van mensen die sterven.

Els Thissen

Pieter Sluis. *Liever gewoon dood; een aanloop naar de hospice-beweging.* Ankh-Hermes, Deventer, 2003. 175 blz., €14,95

BOEKBESPREKING

God zij dank

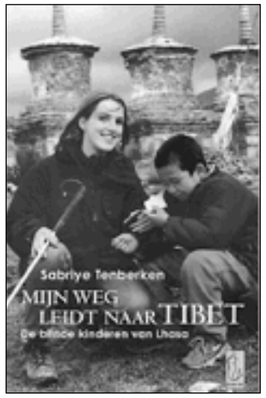
Naar ik begrijp is Eileen Caddy inmiddels flink bejaard en is het boek *God zij dank* een heruitgave van een boek dat in 1971 voor het eerst verscheen. Caddy is vooral bekend van het boek *Open innerlijke deuren.* Ik ben blij dat ik dit boekje in handen kreeg en mezelf gegund heb het te lezen. Het is opgebouwd uit korte stukken tekst, die ondergebracht zijn in vier delen. De teksten zijn werkelijk prachtig. Ze raken me recht in het hart, ontroeren, troosten, geven moed, inspireren en stimuleren. Ik lees het ene tekstjuweel na het andere.
Bijvoorbeeld: 'Het feit dat het ego niet altijd kan waarnemen wat er gebeurt, betekent niet dat er niets gebeurt. Laat je hart voelen, laat je bewustzijn zich verruimen, wees gewaar van de prachtige transformatie die nu plaatsvindt.' En: 'Ga op een afstand staan en bewonder mijn handwerk. Bestudeer ieder detail en zie de perfectie ervan. Het is noodzakelijk stil te staan, te zwijgen en de heelheid van de wereld om je heen te absorberen.'
De teksten deden me erg denken aan een aantal teksten van Paul Ferrini, zij het dat de boeken van Caddy van eerdere datum zijn. Eileen Caddy lijkt me een pittige dame, die vastbesloten is haar innerlijke stem of leiding te volgen.

Els Thissen

Eileen Caddy. *God zij dank.* Synthese, Den Haag 2003, 143 blz., €12,95

BOEKBESPREKING

Uit de ramsj



Zie ik in de ramsj een boek, *Mijn weg leidt naar Tibet; De blinde kinderen van Lhasa.* Op de achterkant van de omslag zie ik dat een Duitse vrouw die blind is, een blindenschool voor kinderen in Tibet is begonnen. Mijn interesse is gewekt.
Sabriye Tenberken schrijft over haar op jonge leeftijd al weten, dat ze naar Tibet zou gaan. Ze gaat inderdaad en beschrijft hoe ze daar, de Chinese bureaucratie, de Tibetaanse weergoden en demonen trotserend een school voor blinde kinderen start en deze uiteindelijk een echte plek weet te geven in Lhasa. Dit is een typisch voorbeeld van een mens die doet wat ze écht wil doen. En aan het resultaat is dat zichtbaar.
Ooit schreef Jerry Jampolsky het boek *One person can make a difference.* Daaraan moet ik denken als ik naar deze vrouw en wat ze tot stand brengt kijk.
Het boek geeft niet alleen een beschrijving van wat er allemaal te regelen en organiseren was en nog is, maar is daarnaast ook nog spannend, ontroerend en zit boordevol humor. Als u het boek koopt, steunt u de blindenschool in Lhasa. Of dat trouwens bij de ramsj-prijs ook zo is weet ik niet. Maar geen nood, achterin het boek staat het gironummer, waarop u een donatie kunt overmaken als u zich daartoe geroepen voelt. Voor meer info kunt u naar de website van het project www.blinden-zentrum-tibet.de, die ook Nederlandse pagina's heeft.

Els Thissen

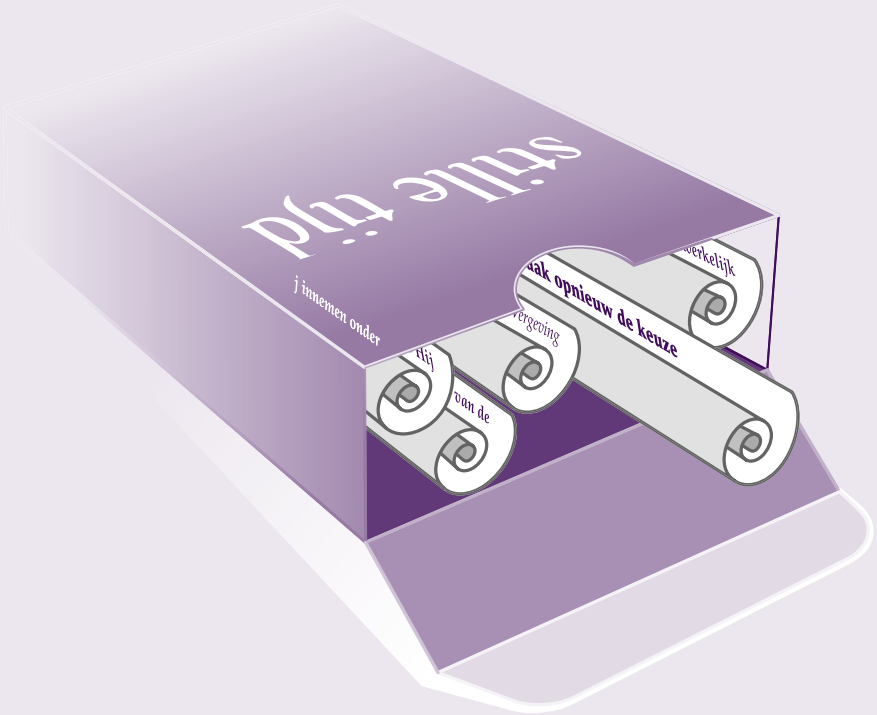
Sabriye Tenberken. *Mijn weg leidt naar Tibet, De blinde kinderen van Lhasa.* Sirene, Amsterdam, 2001. 269 blz., ramsj-prijs €4,95

REACTIE

Dit moet mij van het hart...

Het is me gebeurd dat ik tegen iemand zei: 'Dat vond ik geen liefde'. Waarop hij zei: 'Alles is liefde'. Wat dus eigenlijk betekent: Als jij geen liefde ziet, ligt dat aan jou. Deze uitspraak hoor ik sindsdien vaker in Course-land. Voor mijn gevoel klopt dat niet. Ieder mens is liefde. Dat kan ik zien, maar niet elk gedrag is liefdevol.
Hier moet ik aan denken als ik in *Je hart open stellen,* het artikel van Els Thissen over Paul Ferrini in het februarinummer van ...van hart tot hart..., op p. 9 zie staan:
'Ad 7) Mensen doen wat ze doen. Het kan zijn dat je er (nog) geen liefde in herkent. Kennelijk heb je (nog) niet goed gekeken.'
Zo ligt het weer aan mij, dat ik in het leeghalen van mijn huis of het verkrachten van mijn kind geen liefde kan zien.
Ik denk dat er twee dingen uit elkaar gehaald moeten worden.
Ik kan wel zien, dat de mens achter de daad in wezen liefde is, maar ik geloof niet dat je elk gedrag liefde kunt noemen. Misschien is het wel angst! Met andere woorden: Ik houd van jou, maar niet van alles wat je doet! En ook: God houdt van mij en hij ziet dat wat ik doe soms angst is. Dan houdt hij nog steeds van mij: Hij ziet het als een vraag om liefde.

Heleen de Meijer



Stille tijd, gebruik ‘m. Of niet ...

Illustratie: Willem Hanhart

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 *favoriete kok* 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.