...van hart tot hart...

TIJDSCHRIFT VOOR ATTITUDINAL HEALING EN EEN CURSUS IN WONDEREN. LOS NUMMER € 3,50

In vrede zijn

Jaargang 6, februari 2006

1

Colofon
Jaargang 6, nr. 1, februari 2006
…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: 043-3647987; e-mail: ahnl@elsthissen.nl
Abonnementenadministratie: e-mail: anjavanaarle@elsthissen.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, Jaqueline Houben
Medewerkers buitenland: Johan Lingier (België), Walter Eric Jacobson (USA), Jos Visser (Frankrijk), Pieter Smit (Zuid-Afrika)
Vertalingen: Emilia van Leent, Jaqueline Houben, Annemarie van Unnik
Illustraties: Annemarie van Unnik, Willem Hanhart
Tekeningen: Ineke Out, Els Thissen
Foto's: Clea Betlem, Ingrid de Vries
Strips: Hans Bremmers, Els Thissen
PR: Maria van Engeland
Vormgeving: Oudejans Grafische Vormgeving, Alkmaar
Druk: Proflexes, Kerkrade
Oplage: 1300

Webmaster: Antonet den Boer
Chatbox: Ellen Heijstek
Advertenties: 1/1 pag. €180; 1/2 pag. €100; 1/4 pag. €50; 1/8 pag. €30.
Losse nummers: €3,50 excl. verzendkosten

ABONNEMENT
Zie pagina 27

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. 2 van 2006 verschijnt begin mei

ISSN: 1571-3784

INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

ARTIKELEN
4 Ik ben een engel
10 Licht brengen in de wereld
13 AH in Afrika
16 Rooksignalen
18 Verdwalen op mijn eigen pad

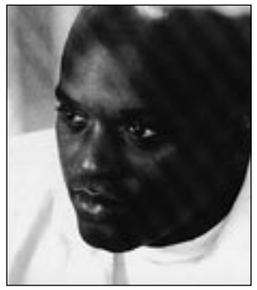
RUBRIEKEN
15 Kijk mij nou…
17 Hoe kan ik dit anders zien?
20 De principes oefenen
21 Column
22 Facilitators stellen zich voor

BOEKEN, FILMS EN CD's
24 Zegenen: de hartslag van de Ziel
24 Dwaasheid van ongeletterden
25 Empowerment
26 Een innerlijke roep
26 Engelenervaringen

EN VERDER
3 Ongekende vrijheid en vrede
19 Meditatie

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

Solange Schmeits Pagina 4


Roger McGowen Pagina 10

De principes 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 en pagina 1 van Het Hart: Clea Betlem. **Illustratie en foto pagina 15, 20, 22 en 3 van Het Hart:** Annemarie van Unnik. **Strip pagina 16:** Els Thissen; **Strip pagina 18:** Hans Bremmers; **Tekening pagina 21:** Hans Rietbergen; **Foto pagina 28:** This is a photograph of water crystal exposed to the word "Peace". The technique of frozen water crystal photography has been developed by Dr. Masaru Emoto. Please refer to "Hado.net" (http://www.hado.net/) and "Project of Love & Thanks to Water" (http://www.thank-water.net/english/index.htm) for further information. Bewerkt door Willem Hanhart.

…VAN DE REDACTIE

'Als de kinderen maar wat liever zouden zijn, mijn partner wat attenter en de hond gehoorzamer, als ik nou maar promotie zou maken op mijn werk, mijn collega's me meer zouden waarderen en ik meer ging verdienen, dan zou ik wel in vrede zijn,' is een verzuchting die we allemaal wel herkennen. We zijn geneigd te denken dat we alleen in vrede kunnen zijn als de omstandigheden buiten onszelf, waar we vaak nauwelijks invloed op hebben, helemaal in orde zijn, terwijl werkelijke vrede uitsluitend in onszelf gevonden kan worden. Roger McGowen, die al bijna 20 jaar in een dodencel in een gevangenis in Texas zit, laat zien hoe het zelfs onder zulke extreme omstandigheden mogelijk is om telkens weer voor vrede te kiezen, en voor liefde. Els Thissen las het boek dat hij hier samen met Pierre Pradervand over schreef en kreeg een brief van hem. U kunt het allemaal lezen in dit nummer van …van hart tot hart…

Daarnaast een interview met een bijzondere, jonge vrouw, ruimtelijk vormgeefster, die zich evenals McGowen bewust is dat je je gedachten kunt kiezen. De dingen zijn zoals ze zijn, gaan zoals ze gaan, en alleen jij bepaalt of je in vrede blijft of niet. In haar column laat Annemarie van Unnik overigens zien, dat de dingen vaak precies zo gaan als ze moeten gaan. Is dat geen rustgevende gedachte? Pieter Smit vertelt opnieuw over zijn bijzondere werk in Afrika. Geraldine Cornelissen maakt ons deelgenoot van een ervaring met de weg kwijt zijn. Pas toen zij uit haar paniek wist te raken en weer in vrede kon zijn, vond ze haar pad terug. En Marrigje Dijksma komt tot rust bij een kopje koffie en een moment voor zichzelf. 'We kunnen ervoor kiezen van binnen vredig te zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt'. Els Thissen gaat nader in op dit principe van Attitudinal Healing en geeft een paar oefeningen. Mocht u niet in vrede zijn, dan zou dit kunnen helpen.
Verder in dit nummer nog berichten uit de groepen en de trainingen & workshops, een meditatie en natuurlijk verschillende boekbesprekingen.
Shalom, vrede zij met u.

Anita Koster

UIT DE GROEPEN

Ongekende vrijheid en vrede

Ik kom thuis. Even controleren of ik nog berichtjes heb. Drie. Mijn zus, mijn dochter en Jurja.
Jurja vraagt of ik in het kort wil weergeven hoe ik tot nu toe de AH-bijeenkomsten ervaren heb. Sabina en Jolly hebben ook toegezegd het te doen. Ik schrik enorm. Wat moet ik schrijven? Dat kan ik helemaal niet. Dan hoor ik opeens weer de stem van Jurja:

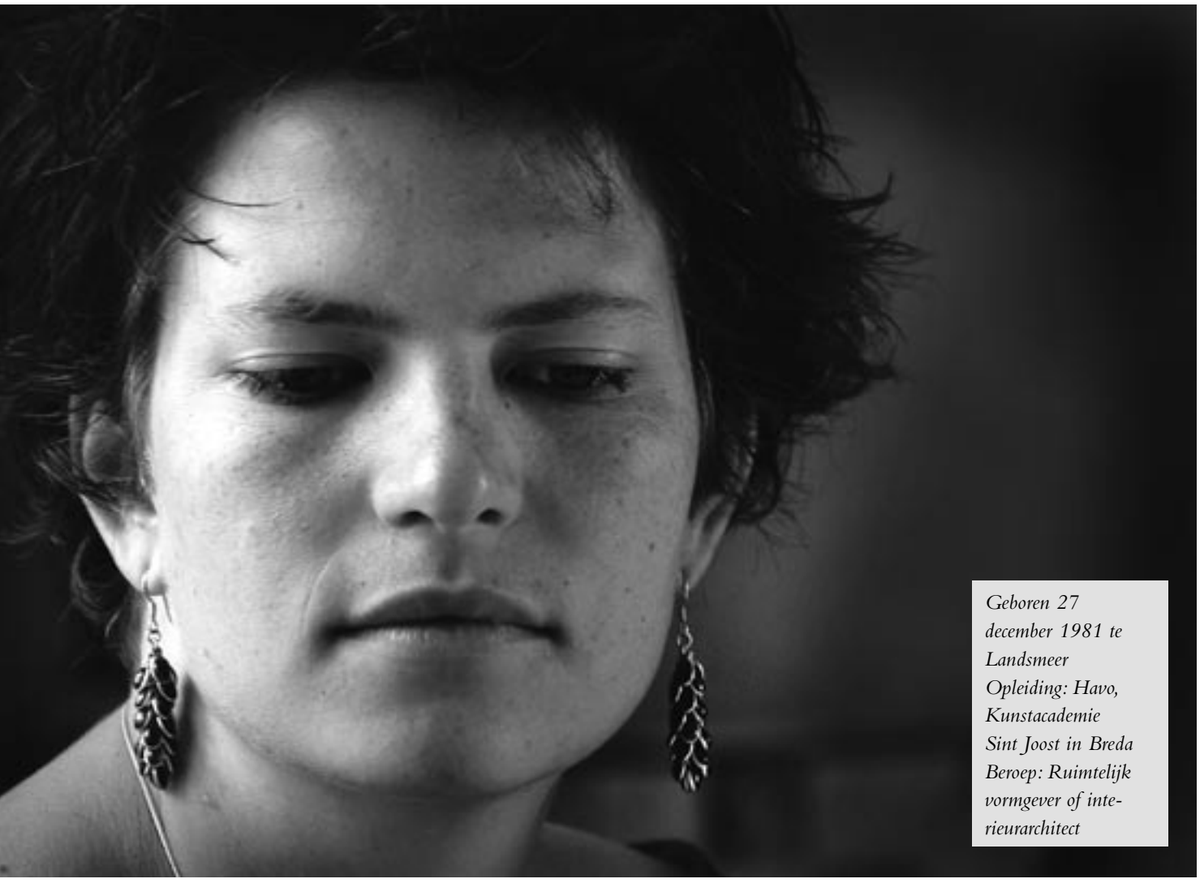
'IN ALLE VRIJHEID'

Dat heb ik geleerd. Alles is goed.
Ik heb ervaren dat er naar mij geluisterd wordt en ik word geaccepteerd zoals ik ben. Ik kan ook naar de anderen luisteren en daarvan leren. In de groep worden ervaringen met elkaar gedeeld zonder te oordelen of te adviseren (wat ik nogal graag doe). Dit is helemaal nieuw voor mij. Ik had nog nooit van AH gehoord. Ik ben ook heel open naar de Attitudinal Healing groep gegaan. De warme ontvangst in de groep door Marjan en Jurja, de kaars die met zorg aangestoken wordt, de stilte die we daarna met elkaar beleven, de aandacht die ieder van ons krijgt en die we ook weer terug kunnen geven op onze eigen manier, geeft mij een gevoel van ongekende vrijheid en vrede. Het gevoel dat je jezelf kan zijn is een groot geschenk.

Doordat we delen met elkaar komen principes en richtlijnen vanzelf naar voren. Dan is het: 'Ik denk opeens aan dat principe of die richtlijn'. Daar wordt dan ook weer over gepraat. Ik leer mijzelf zo steeds beter kennen. Wat ik ook heel mooi vind, is hoe aan het einde het licht weer teruggegeven wordt aan de kaars. Het wordt heel zorgvuldig gedaan en het is zelfs een beetje spannend.
Het volgende gedicht geeft weer hoe ik het beleef.

Als je je overgeeft aan wat is
en zo helemaal aanwezig wordt,
verliest het verleden zijn macht.
Dan gaat het rijk van Zijn open,
dat door het verstand verduisterd was.
Opeens komt er een grote stilte in je op,
een onpeilbaar gevoel van vrede.
En in die vrede is grote vreugde.
En in die vreugde is liefde.
En helemaal in de binnenste kern is het heilige,
het onmeetbare, dat waarvoor geen naam is.*

Hennie Kolenbrander



Geboren 27 december 1981 te Landsmeer
Opleiding: Havo, Kunstacademie Sint Joost in Breda
Beroep: Ruimtelijk vormgever of interieurarchitect

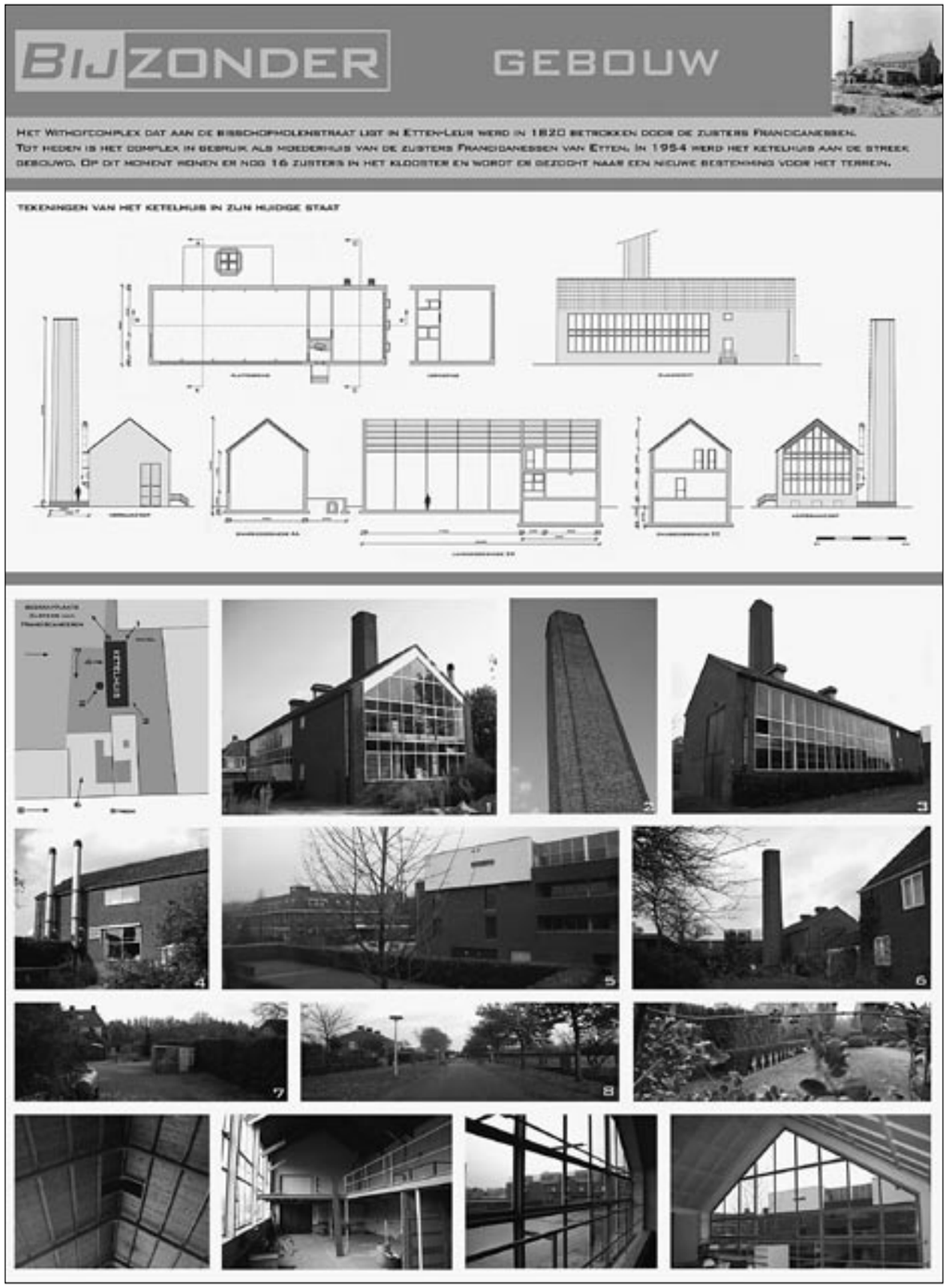
Ik ben een engel

Solange Schmeits trok mijn aandacht door haar helderheid in combinatie met haar jeugdige leeftijd (25 jaar). Mijn eerste impressie was dat ik met een engel te maken had. Voldoende grond voor een interview en wie schets mijn verbazing …

Els Thissen

Wat doet een interieurarchitect?
'Elke ruimte, elk gebouw, elke kerk, elke winkel heeft een interieur. Dat kun je ontwerpen. Je werkt vaak samen met een architect, die de constructie doet. Een oud pand krijgt een nieuwe functie; een woonhuis wordt bijvoorbeeld een sportschool. Je kijkt dan naar wat de functie was, wat je behoudt of juist niet en dan creëer je iets nieuws.
Van kleins af aan heb ik geweten dat ik dit wilde doen. Als kind was ik altijd bezig met dingetjes maken, knutselen. De poetsvrouw op de kunstacademie zei dat ook elke maandagmorgen. Ze kwam binnen en zei: "Ahhh, zijn jullie weer lekker aan het knutselen." Zo voelde dat voor mij ook. Ik heb van mijn hobby mijn studie en vak gemaakt en dat voelt nog steeds zo.'

Van waaruit werk je als iemand jou vraagt een ruimte in te richten?
'Eerst kijk ik naar het concept. Wat is de vraag? In mijn afstudeerproject heb ik een ketelhuis voor stadsverwarming omgevormd in een woonproject voor kinderen met een handicap. Ik probeer me eerst te verplaatsen



in de persoon voor wie de ruimte wordt. In dit geval probeerde ik me te verplaatsen in de kinderen en te kijken hoe ruimte hen kan ondersteunen. Als het om een woning gaat, dan kijk ik naar wat wonen voor iemand betekent. Is dat open, is dat licht? Of juist gesloten, beschermend? Met gehandicapte kinderen die prikkelgevoelig zijn en weinig kunnen verdragen, is het juist belangrijk dat ze zich kunnen terugtrekken, dat ze een eigen plek kunnen vinden binnen het grote geheel. Ik kijk hoe ruimte daar een antwoord op kan geven, ook in relatie tot de extra zorg die bij deze kinderen nodig is. Ik kijk hoe de ruimte zelf dat kan ondersteunen.'

Alles leek intenser

Hoe vind spiritualiteit een plek binnen jouw werk?

'Mijn studie duurde in principe vier jaar en ik heb er zes jaar over gedaan. Dat kwam omdat ik de helft van de tijd besteedde aan zoeken naar een innerlijk referentiekader van hoe ik met de dingen om kan gaan. Hoe ik de vraag kan vertalen naar vorm. Ik heb ontdekt dat bij mij de ideeën komen als ik op de fiets zit of door het bos wandel. Dan weet ik dat dit het antwoord is op de werkvraag. Maar ook heb ik het idee dat ik dat antwoord niet zelf geef.

Ik heb vier maanden in Auroville, een spirituele stad van Sri Aurobindo en de Moeder in India, stage gelopen bij een bureau dat "A Brand New Day" heette. Als een hele stad dezelfde intentie heeft, is het bijzonder om daar te zijn. Alles leek in Auroville intenser. Ik kreeg makkelijker ruzie en tegelijkertijd losten ruzies makkelijker op. Ik had op een gegeven moment moeite met werken, omdat ik alsmaar aan een tafel zat. Dat was ik niet gewend. 's Middags wilde ik weg en vroeg de Canadese architect of ik naar huis mocht, omdat ik niet meer productief was. Hij zei toen dat productiviteit niet wordt afgemeten aan de hoeveelheid tekeningen die je maakt, maar dat mijn aanwezigheid al voldoende was en dat ik kon leren om te gaan zitten en me af te stemmen op de universele intelligentie, om een zuiver kanaal te worden en daar niet tussen te gaan zitten.

Nu kan ik zien dat iedereen speciale kwaliteiten heeft gekregen en voor mij is dat daarop aansluiten en dat vertalen in materie, in vorm. Als ik me afstem weet ik dat elke vraag een antwoord heeft. Het is nog steeds mijn zoektocht: hoe stap ik in die overgave, in het bewustzijn, dat er op elke vraag een antwoord is dat er al is. Ik hoef alleen maar te luisteren en erop te vertrouwen dat het ontstaat. Ik doe veel dingen om daarin zuiver te worden en probeer de optimale randvoorwaarden te creëren. Maar in principe is het gewoon een klik of zoiets. Het is héél simpel en tegelijkertijd vergeet ik het ook en verzand in angst.'

Onschuld sprak me diep aan

'Ik begon tegelijkertijd met de Cursus en met afstuderen. Ik was ook bij een Coursegroepje. Het was alsof alles veel helderder werd en ik veel duidelijker zag wie ik was. Onschuld sprak me diep aan en er ontstond een enorme vreugde in mij. Tegelijkertijd leek er een tegenpool te ontstaan die steeds feller werd, naarmate ik bewuster werd van mijn onschuld en goddelijkheid. Het

Ik kijk hoe ruimte een antwoord kan geven

ego sloeg terug.

Ik herinner me dat ik een streep op het papier zette en daar meteen zoveel oordelen over had, dat ik niets meer kon. Het was of vreugde of oordelen. Zodra ik me met vormgeving bezig hield, bracht dat spanningen. Het trok me op de grond, zo ver dat ik het recht op bestaan in deze wereld niet meer had. Die gedachte verscheen telkens als ik iets wilde tekenen. Ik zag ook hoe absurd het was, want het sloeg nergens op en daardoor werd het nog groter. Ik voelde me aan de ene kant ontzettend sterk, omdat ik nu wist wat de waarheid was. Tegelijkertijd moest ik elke keer een strijd aan. Uiteindelijk heb ik die strijd toen naar mijn gevoel verloren doordat ik in tijdnood kwam. Ik moest een presentatie hebben om af te studeren. Dat lukte niet, dus stopte ik met afstuderen. Ik had me nog nooit zo goed gevoeld als op dat moment. Het was heel dubbel. Dat stoppen was goed. Het was niet een falen maar een wijs besluit. En ik wilde graag kijken naar wat die angst was. Ik wilde mezelf nog een kans geven om af te studeren.

De studiefinanciering hield op en ik realiseerde me dat ik mezelf die studie cadeau zou geven. Ik wilde daar doorheen.

Ik heb zó ontzettend de vruchten geplukt van het werk, de transformatie die ik bij de intensieve workshop ben gestart. Door intensief met de Cursus en The Work bezig te zijn, is de makkelijkheid om in contact te komen met die innerlijke kracht enorm snel gegaan. Daarna en nog steeds is het me alleen maar voor de wind gegaan.

Wat ik nu weet is dat ik een vormgever ben, ook zonder dat de vorm me duidelijk is. Je kunt me op een vliegtuig naar een onbekend land zetten, en er is niets in me dat bang is, twijfelt of angst heeft. Of op zeven kinderen laten passen, geen probleem. Maar zo snel iemand naar mijn werk als vormgever kijkt, dan krijg ik het benauwd en ben ik bang dat je ziet dat ik het toch niet kan.'

Ik kan een nieuwe gedachte kiezen

Welke invloed heeft het gedachtegoed van de Cursus op vormgeving?

'De Cursus heeft continu invloed op mij, wat ik ook doe. Er is een enorme gelatenheid gekomen. De zinnetjes die er altijd in zitten zijn: dat ik niet weet wat de betekenis van iets is of waartoe iets dient, dat ik het niet hoef te weten, dat de dingen goed zijn zoals ze zijn; het besef dat alles onschuld is, ook de klap die ik krijg. Er gebeurt zoveel in mijn leven. Elke week is anders. De Cursus werkt in alles door, ook in mijn relaties.

Ik realiseer me dat ik maar dit (*Solange knipt met haar vingers*) hoef te doen om weer in te tunen. Dan denk ik, o ja, ik zit eruit, ik kan een nieuwe gedachte kiezen en dan moet ik glimlachen.'

Wie of wat ben jij?

'Oeeee.., moet ik nu zeggen wat ik denk?… Dat durf ik niet…

Dat denken over jezelf is een .., maar dat hardop zeggen …

Ik ben een engel…

…

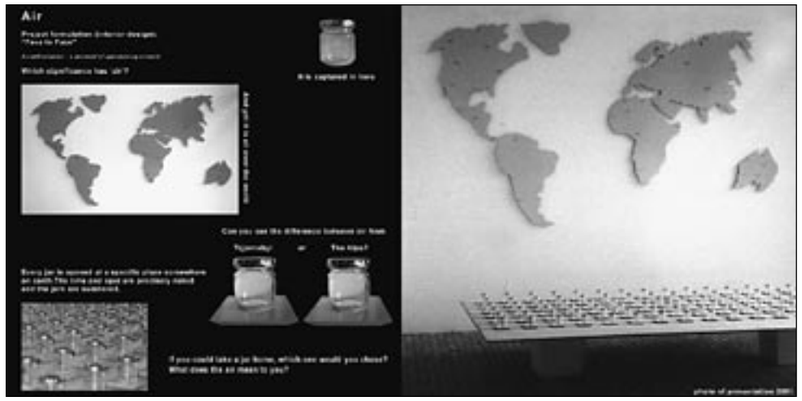
Ik ben me nog niet zo lang bewust van het gevoel, …en misschien trouwens altijd al.

Steeds meer mensen vragen sinds mijn afstuderen wat ik nu ga doen. Voordat ik verzand in een baan en het aannemen van opdrachten, wil ik eerst kijken waarom ik hier werkelijk ben en daar verantwoordelijkheid voor nemen. Het gevoel dat ik een lichtwerker ben en het stuk vormgeving komen nu bij elkaar. Waar dat elkaar gaat raken, is me nog niet duidelijk.

Het maakt trouwens niet uit wat ik doe of waar ik ben. Ik gaf vandaag iemand een massage en dan voel ik het ook. Wat ik in beide dingen herken, is dat ik voor mezelf mag gaan staan. En als ik in vormgeving ook voor mezelf ga staan, gebeuren er bijzondere dingen.

Ik zie mezelf als iemand die op weg is en ook als een kartrekker, een pionier. Dat is ook wat vormgeving is. Er is niets en opeens is er iets. Als je vormgeving heel breed pakt, dan bruist het van binnen. Ideeën komen gewoon. Ik vind zoveel dingen interessant en zou zoveel dingen willen doen. En ik heb ook het idee dat ik ze ga doen. Ik voel me ontzettend gezegend met wat ik allemaal tot nu heb mogen meemaken en met alle mensen om me heen. Een voorrecht.'

Wat is je taak in het leven en wat is de taak van een engel?
'Het eerste wat op komt, is er zijn. En dat ontvouwt zich van dag tot dag.
Door zelf mijn hart te volgen of met een open hart te leven, kan ik anderen zichzelf eraan laten herinneren wat het is. Zelf en voor een ander ruimte creëren om in hun hart te komen en van daaruit te leven. Ik ervaar door de Cursus dat alles, alle mensen, alle materiële zaken, in mijn leven er zijn, om me eraan te laten herinneren wat ik ben.'



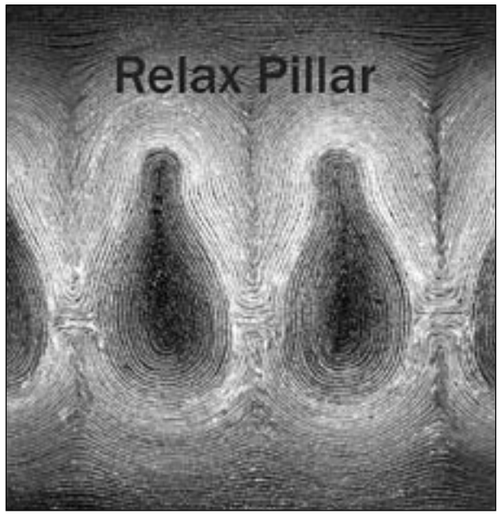
Hoe ziet volgens jou een engel eruit?
'Ha, ha, ha… Kijk maar om je heen. Alleen is niet iedereen zich ervan bewust. Wat ik las in een boek over lichtwerkers en wat mij inspireert is, dat iedereen die erom vraagt een lichtwerker is. Dat voelt heel waar. Je bent het natuurlijk al, maar ga je er ook voor staan, doe je er iets mee? Ik vraag om de herinnering. Dat besef van lichtwerker zijn, is nu een beetje gezakt. Maar die engel... Ik kreeg een plaatje van

Wat ik nu weet is dat ik een vormgever ben

een engel voor de kaft bij een workshop. Daarna is mij opgevallen hoe vaak mensen engel tegen mij zeggen en hoe makkelijk ik dat ook bij anderen ben gaan zien. Maar het is een verschil of iemand dat tegen mij zegt of dat ik het over mezelf zeg. Er is ook angst dat het ego erbij zit als je dat over jezelf zegt. Dan vraag ik me af of ik me niet boven een ander stel, of het niet arrogant is? … Maar het is wel wat ik ben!'

Friedrich Hundertwasser
Wat inspireert jou?
'Het leven en alles wat daarin gebeurt. Het is net hoe ik ernaar kijk. Als ik ontwerp, laat ik me inspireren door degene voor wie ik ontwerp en de gevoelens en ervaringen die daarbij horen. Soms kijk ik naar plaatjes in een boek en haal daar inspiratie uit. Als architect inspireert Friedrich Hundertwasser me. Wat hij maakt, spreekt het kind in me aan. Het is kleurrijk en vrolijk. Hij weet van een afvalverbrandingsinstallatie een ontzettend mooi kunstwerk te maken. De energie daarvan is fantastisch. Hij is tegen de rechte lijn en zegt dat alles in de natuur rond is en dat daarom een rechte lijn tegennatuurlijk is. Hij is daar uitgesproken en duidelijk in. Het inspireert me en ik geniet van het plezier dat ik zie in wat hij doet.
Die inspiratie had ik in India ook heel sterk. In Nederland wordt veel met prefab gewerkt. Dat is goedkoop en daardoor zijn veel huizen hetzelfde. In India is prefab duur en mankracht goedkoop. Daar maak je een maquette van hoe je je huis wilt bouwen en dan begin je. Tijdens de bouw kun je besluiten het anders te doen. Daardoor krijg je bijzondere gebouwen. Alsof je in de Efteling loopt.'

Wat zijn je dromen?
'Ik wil graag een keer een school bouwen voor het nieuwe onderwijs, zoals het Iederwijs onderwijs. Een school waarbij ook de architectuur de ontwikkeling en het herinneringsproces van het kind ondersteunt. Ruimte kan veel doen voor kinderen en volwassenen. Ik heb op twee basisscholen gezeten. Een katholieke school met lange gangen, linoleum vloeren en rijtjes banken. Ik voelde dat ik daar niet meer wilde zijn. Toen ben ik naar het openbare onderwijs gegaan. Dat was zo anders. De klassen waren rond gebouwd en kwamen uit op een binnenruimte. Overal lag vloerbedekking en je moest je schoenen uit als het regende. Dat was een plek waar ik me thuis voelde nog voordat ik les had gehad. Ik zou ook wel een soort Ecodorp-complex willen ontwerpen, met huizen en gebouwen die opgaan in de natuur. Het lijkt me fijn als het een plek is waar mensen naartoe kunnen komen om hun passie te leven, waar de nadruk ligt op verbondenheid. Oud en jong bij elkaar en misschien ook gehandicapten. Het is een soort puzzel die past. Vroeger in Valkenburg, waar ik ben opgegroeid, bakte mijn moeder broden en die ruilde ze voor eieren en groenten. Dat was een fijne manier van energie-uitwisseling. Dat is iets wat ook in zo'n Ecodorp zou kunnen gebeuren. Er is ruimte, zodat iedereen zijn eigen kwaliteiten kan neerzetten en delen in vrijheid.'

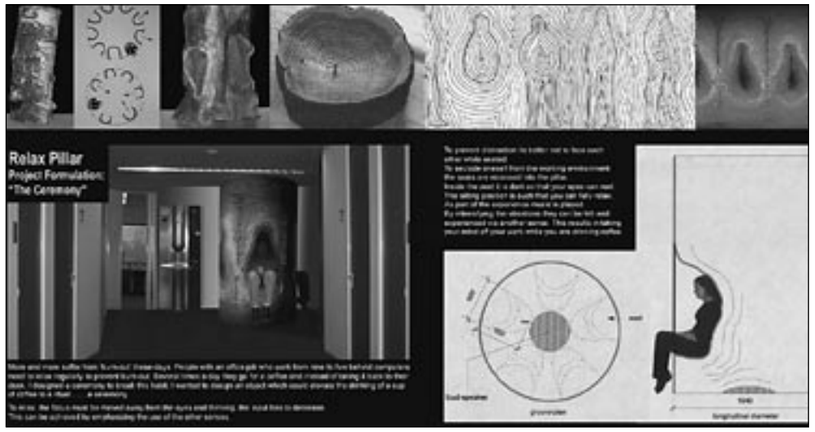


De kracht van de gedachte
Je bent jong en houd je bezig met spiritualiteit. De meeste mensen die dat doen zijn ouder. Hoe zit dat met jou?
'Ik kan niet anders. Als je eenmaal hebt ervaren wat het betekent… een stukje vrijheid hebt gevoeld, dan is

Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen geluk, is me vroeg bijgebracht

het verlangen zo groot ernaar op zoek te gaan wat dat heeft veroorzaakt en wat me ervan weerhoudt. Ik heb ook veel te danken aan mijn opvoeding. Mijn moeder heeft enorme transformaties doorgemaakt in haar leven en met al haar goede bedoelingen heeft ze geprobeerd haar wijsheden aan ons mee te geven, zodat wij niet in dezelfde valkuil zouden lopen. Mijn ouders waren open in hun opvoeding en ik had het gevoel dat zij vertrouwen in mij hadden. Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen geluk en de kracht van de gedachte, is me vroeg bijgebracht. Met spiritualiteit bezig zijn levert zoveel op. Ik ervaar het nooit als bezwaarlijk dat mensen ouder zijn. Het is alleen lastig als ik mensen op een voetstuk plaats, maar dat heeft niets met leeftijd te maken.'

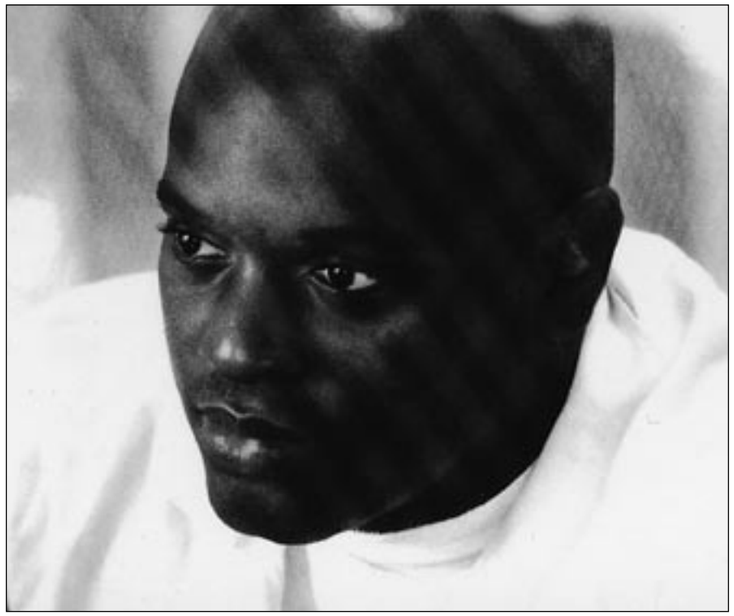
Waar in je leven houd je het meest van?
'Plezier hebben. Dat is een impulsieve reactie. Ik kan ook iets anders zeggen. Ik vind het heerlijk om te reizen, maar heb het minder nodig de laatste jaren. Ik moest echt loskomen van het leven hier. Als ik reisde, kon ik me heel intuïtief opstellen. Dan was ik heel gevoelig voor signalen en stond open voor synchroniciteit. Ik ontdekte veel meer over mezelf. Nu merk ik dat dit kan, waar ik ook ben. Nu hoef ik niet meer naar India of Amerika. Dat geeft rust. Ik vind het ook fijn om gesprekken te voeren. En ontwerpen natuurlijk, dan ben ik in mijn element.'



Wat kunnen wij van jou leren?
'Dat het leven geweldig is. Echt geweldig! En zachtheid. En dat alles zinvol is en de moeite waard. Ik zou zeggen: Leef!' ●

Licht brengen in de wereld

Het eerste boek van Pierre Pradervand, *De zachte kracht van de zegening*, leidde tot het lezen van een tweede boek van hem, *Boodschappen van leven uit de dodencel,* nu samen geschreven met Roger McGowen. Gevolg: Een boekbespreking (1) en schriftelijk contact met McGowen, die al bijna 20 jaar in afwachting van zijn executie verblijft in een dodencel in Texas. Els Thissen stelde hem een aantal vragen (2).



Roger

Boodschappen van leven uit de dodencel (1)

Iedereen speelt zijn rol

Els Thissen

De zachte kracht van de zegening van Pierre Pradervand trof me zeer toen ik het las en was een regelrechte uitnodiging om ook het boek *Boodschappen van leven uit de dodencel* te lezen. Pradervand heeft dit boek samengesteld op basis van aan hem geschreven brieven door Roger W. McGowen, die dan al 17 jaar (inmiddels bijna 20 jaar) in een dodencel in Texas (USA) doorbrengt. Verder bevat het boek informatie over het regime en de dagelijkse gang van zaken in de dodencellen, het Amerikaanse rechtssysteem, onderzoek naar oplegging van de doodstraf, citaten van McGowen en andere verlichte geesten, en nog veel meer.

McGowen beschrijft op een integere en aangrijpende manier hoe hij de dagelijkse omstandigheden het hoofd biedt. Hij blijkt een mens met een rotsvaste overtuiging dat liefde het belangrijkste is dat er is en weet dat we Eén zijn. Hij spreekt in dat verband over 'oneness'. Dat weten geeft hem telkens weer de moed en kracht om de gang van zaken in de dodencellen te verdragen. Op een integere manier laat hij ons steeds weer meekijken naar hoe moeilijk hij het vindt als de schamele bezittingen die hij heeft, voor de zoveelste keer vernield of afgenomen worden bij het doorzoeken van zijn cel. En hoe hij daarmee omgaat en kracht put uit zijn rotsvaste vertrouwen in dat hij een Kind van God is. Ook komt hij er telkens op terug, dat er in de wereld anderen zijn die het slechter hebben dan hij en dat hij dankbaarheid voelt voor alles wat hem gegeven is. In zijn eigen woorden: 'Ik heb een innerlijke vrede en een liefde die zelfs de dood niet kan doden.'

Toen McGowen een keer niet op cel was en zijn spullen door een bewaker waren verscheurd, was kwaadheid en iets vuils zeggen het eerste dat bij hem opkwam, 'Maar ik realiseerde me meteen dat de bewaker, toen hij deed wat hij deed, een rol speelde waarvan ik wist dat hij die speelde. En in plaats van iets kwetsends te zeggen en slachtoffer te worden, heb ik hem zijn overwinning ontfutseld door tegen hem te lachen en te zeggen: *Bedankt, ik moest toch iets te doen hebben. En weet je, bewaker, we hebben allemaal onze rol te spelen.* Die avond voor hij naar huis ging, kwam hij langs om me zijn excuses aan te bieden.' Pradervand zegt daarover dat dit even bijzonder is als Bin Laden die Bush zijn excuses aanbiedt.

Als je denkt dat je in je dagelijkse leven met moeilijke omstandigheden te maken hebt, kan dit boek bemoedigend zijn in het leren daarmee om te gaan. McGowen kiest er in de meest bizarre omstandigheden telkens weer voor om vanuit liefde naar de situatie te kijken. Hij steekt niet onder stoelen of banken, dat hem dat soms veel moeite kost en dat hij ook ten prooi valt aan een gevoel dat lijkt op leegte. En meteen daarna zie je hem weer opkrabbelen, de veren recht schudden en een overduidelijke keuze maken voor vrede en liefde. Uit al zijn brieven spreekt, dat hij daar altijd weer op teruggrijpt in de rotsvaste overtuiging dat liefde alles en iedereen draagt, ook zijn bewakers. ●

Roger W. McGowen & Pierre Pradervand. *Boodschappen van leven uit de dodencel*. Ankh Hermes, Deventer 2005. 221 blz., €19,50

Roger McGowen aan het woord (2)

Je bent net zo mooi als je zijn wilt

Vertaling: Emilia van Leent

Els Thissen schreef Roger McGowen een brief en stelde hem een aantal vragen. Hier volgt zijn antwoord.

'Dag lieve vriendin en zuster, ik bid ervoor dat je gehuld bent in de zegen van Gods liefde en dat zijn liefde en vrede een constante zijn in je leven. Woorden die ik zou kunnen zeggen om mijn late reactie te verklaren zijn onvoldoende, dus alles wat ik zeg is sorry. Het leven gaat door, zelfs in een plaats als deze, de dodencel. Ook hier komt verdriet langs en gaat weer weg, worden tranen gehuild en weer gedroogd, en komen vreugde en geluk tot leven. Ook al kunnen we het voorbijgaan van de tijd niet stopzetten, als we wijs zijn leren we ons eigen ritme te vinden in de klop van haar pols en op den duur met haar echo's mee te bewegen.

Ik ben erg blij dat je genoot van mijn brief: het is een kostbaar iets voor mij om te horen dat ik iemand aan het lachen maakte. Wat kunnen we meer vragen dan iemand vreugde te mogen brengen. Als kinderen van God moeten we onze verantwoordelijkheid jegens God en elkaar erkennen, door ons altijd bewust te zijn van het kwaad dat we kunnen doen aan onszelf en onze zusters en broeders, als we vergeten dat we uit liefde voortkwamen, dat we de liefde altijd zullen toezingen, en dat dit het lied is dat de gevangenen zal bevrijden; de harten zal verlichten van hen die door de zwaarte van de wereld zijn neergehaald. Als we ons herinneren dat niets zonder liefde is zullen we waarlijk vrij zijn.'

Vleugels van hoop

'Ik geloof dat zegeningen de vleugels van hoop voor de gelovigen zijn. Als we zegenen en gezegend worden, transformeren we wanhoop in verwachtingen. Op zo'n moment vragen we de schepper om zijn liefdevolle genade en compassie te geven aan wat het ook is dat voorkomt dat je Gods zegen kunt ontvangen, zodat de sluier die je blind heeft gemaakt voor je ware zelf weggenomen wordt. Als we iemand zegenen, geven we onszelf totaal in dat moment, en de enige wens is Gods liefde voor degene die we zegenen; het is het meest onzelfzuchtige dat we voor een broeder of zuster kunnen doen.'

Heb je een doel in het leven? En zo ja wat is dat doel dan?

'Ik kijk rond waar ik nu ben en denk: "Hoe kun je er zelfs maar aan denken dat je een doel zou hebben?" Een doel is iets wat iemand in z'n leven probeert te bereiken, iets waar iemand trots op kan zijn, iets om op terug te kijken om te zeggen: "Ik heb wat bereikt, ik heb ertoe gedaan". Maar anderzijds, hoe kan ik geen doel hebben? Doelen kunnen van alles zijn, een doel van iemand kan zijn weer een keer te lopen, voor een ander is het een stap in zijn carrière. Maar ik kan je zeggen dat deze vraag aan iemand in de dodencel, voor wie het niet zeker is of hij morgen nog leeft, echt heel moeilijk is. Gelukkig besef ik dat het net zo onzeker is of morgen komt, als het zeker is dat vandaag veilig is. Mijn doel is om mijn vrijheid te herkrijgen zodat Gods macht door mij heen kan schijnen. Het is een lange en moeizame strijd geweest, en bij tijden waren mijn dagen heel somber, maar ik ging door omdat ik geloofde dat God een plan voor mij had, en dat weten maakte de strijd ook het strijden waard. Mijn doel is het om te laten zien dat God je niet in de steek laat, waar je ook bent. En dat er geen berg is die hij niet kan omgooien als je in hem gelooft. Er is geen rivier die hij niet voor je leegt, noch een droom die hij niet laat uitkomen. Ik wil laten zien dat je nooit werkelijk ver-

slagen wordt met God aan je zijde. Ik wil jonge mensen bereiken om ze te vertellen van zichzelf te gaan houden, mededogen te hebben voor elkaar en in zichzelf te geloven. Vergeet wat anderen over je denken, want dat doet er niet toe. Het doet ertoe wat je van jezelf denkt. Want als jij van jezelf houdt, jezelf respecteert en in jezelf gelooft, dan weet ik dat je van mij zult houden, mij zult respecteren en in mij zult geloven. Wat je in jezelf ziet zul je in mij zoeken, je bent net zo mooi als je zijn wilt. Vergeet niet dat God van je blijft houden als je dat zelf vergeet te doen. En zo is mijn doel geen eenvoudig doel, en soms is het zelfs verwarrend. Maar eenvoudig gezegd is het mijn doel licht te brengen in de wereld, niet op een christelijke manier, maar op een menselijke manier.'

Geloof in het leven

Wat houd je op de been?

'Wat me op de been houdt, is dat ik onschuldig ben en ook dat ik niet weet hoe ik zou moeten stoppen met leven. Mijn hele leven vecht ik al tegen dingen. We dragen allemaal ons kruis en ik haat niemand vanwege mijn lot. Soms zijn we bestemd om dingen te zien die anderen niet zien, en dat zou ik kunnen beschouwen als een vloek. Tenslotte zit ik al 19 jaar in de dodencel, in 2006 zal het op 28 april 20 jaar zijn, en sommigen zouden dat inderdaad als een vloek beschouwen. Maar ik zie alle mensen die ik ontmoet heb, alle zegeningen die ik ontvangen heb en alle angsten die ik heb overwonnen, en voor mij is het iets dat ik moest ervaren. Ik weiger te geloven dat God me dit heeft laten doormaken om me nu de rug toe te keren. Ik ga door omdat ik geloof in het leven, en ik geloof dat hier iedere dag wel iemand is die hulp nodig heeft, hulp die ik wellicht kan bieden. Ik ga door omdat er iemand moet zijn die hier vandaag glimlacht, omdat iemand hier moet weten dat God hem liefheeft. Ik ga door vanwege mensen als jij, die dit lezen en me hoop geven om wakker te worden en weer een nieuwe dag aan te gaan, die me inspiratie geven om mijn hoofd een andere kant op te wenden en weg te lopen van een nieuwe belediging, om vervolgens de moed te verzamelen dit morgenochtend ook weer te doen. Ik ga door omdat dat alles is wat ik weet te doen, en zolang er kracht in me is zal ik doorgaan.'

Zit er een zegening in je leven in de dodencel?

'In alles zit een zegening, iedere dag van mijn leven is een zegen, maar de grootste is - en dat mag vreemd lijken – dat terwijl ik hier omringd wordt door dood en zoveel duister, juist dit me geleerd heeft het leven te waarderen, en me gestimuleerd heeft om me op de goede momenten van de dag te richten in plaats van op de slechte. Ik heb met veel prachtige zielen gesproken, slechts uren voordat ze werden weggevoerd om geëxecuteerd te worden. Velen van hen vertellen dat ze niet bang zijn om dood te gaan, dat ze er klaar voor zijn omdat ze moe zijn van het leven als levende doden. En als je in hun ogen kijkt, zie je waar hun ziel moe is geworden, als je in hun ogen kijkt, zie je waar hun geest gebroken is. Ik heb vaak gehuild om mijn gevallen broeders, ik heb de tranen gehuild die velen van hen weigerden te huilen in het zicht van hun vijanden, en ik heb de last gedragen die velen van hen achterlieten. Maar ieder van hen gaf me op zijn eigen manier kracht, hoop, liefde en vertelde me vol te houden. Ik ben ermee gezegend heel sterke persoonlijkheden te hebben ontmoet, ik ben ermee gezegend te hebben geleerd hoe ten volle van het leven te genieten, en ik heb geleerd niet bang te zijn voor de dood. Dat heeft allemaal een plek in mijn leven. Maar de grootste zegen was wel dat God me de moeite waard vond om me de kans te geven dat allemaal te leren, opdat mijn geest niet zou breken. Dat is de reden waarom ik doorga.'

Leer te vergeven

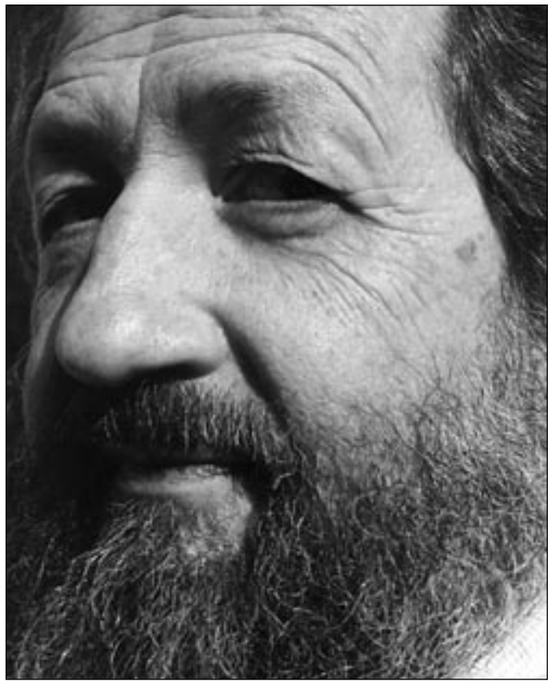
Wat is het belangrijkste dat mensen zich kunnen realiseren?

'Het belangrijkste dat jij en ik, wij allemaal, te leren hebben is dat we verbonden zijn met hetzelfde koord. Als ik jou pijn doe kan ik niet anders dan mezelf pijn doen, en als jij mij pijn doet kun je niet anders dan jezelf pijn doen. God is prachtig en hij gaf ons leven om ervan te genieten. En hoe kunnen we beter onze dankbaarheid daarvoor tonen dan om dat ook te doen? Leer te lachen ook al voelt het niet zo, leer lief te hebben in plaats van te haten: haat is een onnatuurlijke emotie, en dat is de reden dat die het lichaam kwaad doet. Leer te vergeven, hoe kunnen we van God verwachten dat hij ons vergeeft als we elkaar niet kunnen vergeven? We moeten beseffen hoezeer we elkaar nodig hebben: zonder jou zou ik niet zijn, zonder mij zou jij niet zijn, waar zou ik blijven zonder jou? Ik zit hier in de dodencel in Texas en kreeg net een brief van mijn advocaat, die aan de rechter toestemming heeft gevraagd voor een andere baan. Hij vertrekt aan het einde van de maand en dat betekent dat ik in de dodencel zit zonder advocaat. Maar ik ben niet kwaad, zelfs niet teleurgesteld, want ik weet dat er ergens iemand is die me zal helpen.

Het zal wel moeilijk zijn om te luisteren naar iemand die zijn halve leven heeft doorgebracht in de dodencel, er is niets dat ik je kan leren en ik ben er zeker van dat ik veel van jou kan leren. Ik wil leren, omdat er geschreven staat dat je niet kunt onderwijzen zonder te leren, en dat je niet kunt leren zonder te onderwijzen. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje, en het wordt tijd dat we dat beseffen en ernaar handelen.

Ik hoop dat ik een beetje heb kunnen uitleggen wat me bezighoudt, wat me doet vechten op de manier hoe ik dat doe. Ik geloof echt, dat de enige manier om onze moeilijkheden te overwinnen is om samen te komen en te beseffen dat alles wat we nodig hebben en waarnaar we verlangen in onszelf zit, als we er maar naar kijken.

In liefde en vriendschap, *Roger Mc Gowen'* ●



AH in Afrika

Het is een uitdaging om de principes van Attitudinal Healing in Afrika op een zinvolle manier over te dragen. Pieter Smit vindt dat altijd een interessant proces, en zo'n ervaring wil hij graag met ons delen. Het speelt zich af op ongeveer 10 km ten noorden van Piggs Peak in Swaziland in de Phoponyane vallei.

Pieter Smit
Vertaling: Jaqueline Houben en Annemarie van Unnik

Als eerste wil ik iets zeggen over de sfeer op de plek waar mijn ervaring zich afspeelt. Voor zonsopgang wordt er al gestookt. De rook kolkt traag door de boomtoppen heen de zwoele lucht in. Tegen deze tijd is het hanengekraai al gestopt en wordt de ochtendlijke stilte alleen nog verbroken door het geloei van een dorstig kalf en soms het geblaf van een hond. Hier en daar klinkt het gekletter van een emmer en verderop het zingen van een paar vrouwen, die water halen bij de rivier. Als mens kun je hier terug gaan naar je eigen stilte. De geluiden herhalen zich en de een na de andere gedachte verschijnt. Voldoende om je te laten beseffen dat dit schimmen zijn uit het verleden, die je zó vrij kunt laten, voor eeuwig. Maak leeg die 'stoorkamer' tussen de oren. Maak plaats voor het werk van de Schepper via mijn handen, tong en lichaam.

Dan komt de zon op en de stralende kleuren betoveren voor enkele minuten de mensen helemaal. Alweer is er een dag in warm Afrika aangebroken. Geen regen, alleen zon en hitte. Wat zal deze dag brengen? De uitdaging in Afrika is uniek, niet logisch en eenvoudig, want er is geen fatsoenlijk werk en geen geld.

Afrika is honger

Hoewel het nog vroeg is, zijn er toch al een moeder en een kind bij het hek - en ik vraag me af: hoe gaat de inleiding tot de principes vandaag verlopen? En dit voorbij de cultuur, het verleden, en de aloude baas - knecht verhoudingen, waarbij men doet alsof de één weet en de ander niet. Hier zijn moeder en kind met hun problemen. Ze verwachten een oplossing, een magisch woord dat alle pijn verlicht, en waardoor het vee niet langer doodgaat, er regen zal zijn, de armoede voorbij - en een maaltijd voor twee. Want Afrika is honger. Er zijn veel hobbels te nemen, voordat we bij de dieper liggende principes zullen kunnen geraken. Alleen al door de achterstand in kennis en begrip. En dan heb je ook nog te maken met de vreemde gebruiken die ontstaan zijn in het koloniale verleden. De vader komt ook aangedrenteld en gaat een eindje verder op de grond zitten. Hij verstaat alleen zijn eigen stamtaal, zij ook een beetje Engels. Waar te beginnen. Hoe voorkom ik dat ik arrogante gebruiken uit het verleden voortzet? En hoe kan ik oprecht dienen en ook nog een effect bereiken, zonder te doen alsof dit in mijn handen ligt?

Ik begin met mezelf te centreren door wat water te drinken en stilte te creëren. Wanneer ik zo in mijn innerlijk kom, kan ik mijn gedachten zien binnenkomen en heb ik de keuze ze te gebruiken of te laten varen. Ze te laten gaan is gewoonlijk het meest bruikbaar. Mijn houding wordt er een van: luister goed en reageer in liefde en met zelfvertrouwen. Dan drink ik weer een paar slokjes water en doe wat oefeningen om toegewijd te raken aan de Schepper, in een zo stil mogelijke gedachtewereld.

Ik laat mijn bezoekers dezelfde bewegingen maken. Er gaan gedachten door mijn hoofd, maar ik zeg niets. Ik luister naar elke klank, kijk naar elk symptoom, teken of lichaamstaal. Behalve dat we oefeningen doen, stel ik mijn bezoekers ook wat voor de hand liggende vragen. De antwoorden vertellen van een zwak dieet, teveel drank en het roken van tabak gerold in krantenpapier. Ik verzorg een open brandwond en wat insectenbeten. Voor hun zieke vee en het gebrek aan water voor op het land kan ik niets doen, dat vraagt om moderne landbouwtechnieken.
Om te komen tot een indringend gesprek over een verstandige leefstijl en andersoortige communicatiepatronen, of verwijzing naar begrippen als de AH principes, moet ik ervoor zorgen dat wat ik vertel aansluit bij hun belevingswereld. En ook help ik ze los te komen van hun houding van onderdanigheid en vrees, want dat is geen geschikte voedingsbodem voor het aanleren van iets nieuws. En opnieuw, aan het zieke vee en de droogte kan ik niets doen. Dat vraagt langetermijnvisie.

Diepte te leren zien

Wat ik wel kan doen is tweeërlei, namelijk perspectief tekenen en NLP tijdpadwerk. Het eerste is het makkelijkste. Om te beginnen deel ik tekenborden, papier en zachte potloden uit en vertel hoe die te gebruiken. Het papier aanraken, is wat problematisch omdat er olie aan hun vingers zit. En het potlood hanteren gaat nogal hardhandig. Maar na enige oefening kan de eerste perspectiefstudie worden aangepakt. Gewoonlijk beginnen we met de hoek van het huis of iets dergelijks. Elke stap vereist een diepere verankering in onze plek van vrede. Dit vraagt tijd, humor en demonstratie. Het gaat er niet om een echt kunstwerk te maken. Het gaat erom diepte te leren zien. Zodra diepte op tweedimensionaal vlak, op papier, bereikt is, heeft de denkgeest het idee begrepen. En met perspectief in het brein kunnen problemen ook in perspectief gezien worden. De volgende stap is te proberen de persoon los te maken van vrees, door raakvlakken te vinden in cultuur en geloof, waarin begrippen als 'wij zijn liefde' genoemd kunnen worden. Wanneer dit bereikt is, en het natuurlijk en veilig is om bij elkaar te zijn, dan is dit de manier om de principes een voor een op de potlood-en-papier-manier uit te pluizen totdat begrip daagt.

Condoomverhaal

Verder nog dit. In dit HIV-tijdperk is het voor de meeste niet gemakkelijk binnen de man-vrouw verhouding af te zien van seks. Maar er is het condoomverhaal. En hoewel vreemd, is het wel verkoopbaar. Edoch niet altijd begrepen, getuige dit waargebeurde verhaal. Een zuster gaf voorlichting over het gebruik van condooms. Omdat ze dit niet op een levend model kon laten zien, gebruikte ze een bezemsteel. Een jaar later tijdens een volgend bezoek, verbaasde zij zich erover te zien, dat een vrouw die de lezing had bijgewoond weer in verwachting was. Op de vraag of ze het condoom niet had gebruikt, antwoordde deze dat het niet hielp, want ze had het condoom al een jaar lang om de bezemsteel en ze was toch zwanger.
Waar het voeding betreft. Het oeroude, bijna natuurlijke dieet en leefwijze van Afrikanen verschilt hemelsbreed met het westerse eetpatroon. En wat heeft een ongeletterde die door de supermarkt loopt aan beschrijvingen op blikjes? Plaatjes erop helpen soms, als het tenminste niet symboliseert wat te groot is voor in een blikje, zoals een landschap. Wanneer de overschakeling plaatsvindt van de eigen leefwijze naar de westerse leefwijze, zal het lichaam eerst moeten ontgiften en zich gaan aanpassen aan een nieuwe uitgebalanceerde manier van eten. Dat gaat allemaal niet zonder slag of stoot.
Soms ook is de denkwijze van de ander onnavolgbaar. Ook hier een voorbeeld van. Ik reisde met de bus. Tegenover mij zat een vrouw die een dubbele zitplek in beslag nam met haar plastic zakken vol kruidenierswaren. Eén zak, gevuld met zakken suiker en meel hield ze op haar hoofd tijdens de rit. Op een gegeven moment zag zij zich genoodzaakt die zak neer te zetten om dat haar nek zo'n pijn deed, telkens wanneer de bus door een kuil reed. Het speet haar dit te moeten doen. Zij had bedacht dat aangezien dit pak zo zwaar was, zij het beter zelf kon dragen, omdat de bus anders misschien te zwaar beladen zou zijn.

Ik ben zo dankbaar voor die twaalf principes, die zo kort en bondig zijn en toch genoeg ruimte in zich bergen om elk menselijk probleem in een ander licht te bezien. ●

Echoes of War

Deze film is nu te verkrijgen op DVD (€15,- excl. verzendkosten). Zie voor de filmbespreking: …van hart tot hart… nr 3/2005. Cameraman Melle van Essen won tijdens het Nederlands Film Festival 2005 in Utrecht een Gouden Kalf voor zijn camerawerk. De film draaide met groot succes op het festival van Rio de Janeiro en won in 2005 een Golden Panda op het Festival van Sichuan.
Info/bestelling:
Joop van Wijk, Molenwiek Film, Van Diemenstraat 410-412, 1013 CR Amsterdam
Tel: 020 625 2296 / fax: 020 625 1489 / www.molenwiek.nl

Activiteiten chronologisch

De activiteiten worden verzorgd door
Els Thissen.

5 februari 2006
Miniworkshop, Moorveld
7 maart 2006
Familie- & Systeemopstelling, Moorveld
12 maart 2006
Miniworkshop, Moorveld
1 april 2006
Landelijke Facilitatordag, Hilversum
9 april 2006
Miniworkshop, Moorveld
14 mei 2006
Miniworkshop, Moorveld
18 juni 2006
Miniworkshop, Moorveld
23-25 juni 2006
Meditatieve workshop, Echt
10-18 juli 2006
Intensieve training The Work of Byron Katie, Havelte
3 september 2006
Miniworkshop, Moorveld
8 oktober 2006
Miniworkshop, Moorveld
5 november 2006
Miniworkshop, Moorveld
17-19 november 2006
Familie- & Systeemopstelling, Wahlwiller
3 december 2006
Miniworkshop, Amersfoort
10 december 2006
Miniworkshop, Moorveld

ACTIVITEITEN

WORKSHOPS

Meditatieve Workshops

Voor wie de stilte en diepte in zichzelf wil verkennen en de ervaring van het vinden van eigen antwoorden wil opdoen, in de contemplatieve sfeer van het klooster of de abdij.
23-25 juni 2006. Echt
Abdij Lilbosch, Pepinusbrug 6. Vrij 16-zon 16 uur. Cursuskosten €120. Verblijf €45

Familie & systeemopstellingen

In een familieopstelling wordt het geboortegezin van degene voor wie de opstelling wordt gedaan, fysiek in de ruimte opgesteld. Zo zijn er mensen die - voor de duur van de opstelling - zonodig de plek van de vader, moeder, broers en zussen innemen. Ook neemt iemand de plek van de persoon zelf in. Door de opstelling worden patronen en spanningsvelden zichtbaar, zoals die zich binnen families, soms al vele generaties, kunnen voordoen. Door deze patronen aan het licht te brengen kan de ordening 'hersteld' worden. Zo kunnen verhoudingen binnen een familie harmoniseren of genezen. Deze manier van werken is verder bruikbaar voor het inzichtelijk maken en herstellen van verhoudingen binnen bedrijven, teams en op andere plekken waar mensen samenkomen. Ook kunnen de verschillende kwaliteiten die in een persoon samenkomen en ten opzichte van elkaar voor een spanningsveld zorgen, in een opstelling inzichtelijk gemaakt worden.
In een opstelling gaat het niet om goed of fout, of om de beoordeling van een situatie, slechts om het transparant, en daardoor inzichtelijk maken van de situatie. Op basis daarvan kan degene voor wie de opstelling wordt gedaan een nieuwe keus maken, of niet.
7 mrt 2006, Moorveld
19-22.00 uur, €15.
17-19 nov 2006, Wahlwiller
Arnold Janssen Klooster.
Vrij 10-zo 16 uur.
Cursuskosten €180.
Verblijf €90 (1pk)

Mini-Workshops ECIW/AH

Moorveld, 10-12.15 uur. Op basis van donatie, tenzij anders vermeld.
zo 5 februari 2006, Moorveld
zo 12 maart 2006, Moorveld
zo 9 april 2006, Moorveld
zo 14 mei 2006, Moorveld
zo 18 juni 2006, Moorveld
zo 3 september 2006, Moorveld
zo 8 oktober 2006, Moorveld
zo 5 november 2006, Moorveld
zo 3 december 2006, Amersfoort
15-16.30 uur, Meridiaancollege, Daam Fockemalaan 12, €7,-
zo 10 december 2006, Moorveld

TRAININGEN

Intensieve training The Work of Byron

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 workshop 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

Katie
Voor iedereen die wil trainen in het zichzelf en anderen begeleiden in The Work of Byron Katie en een intensieve ervaring, die kan leiden tot een radicale omkeer in het denken, niet schuwt. In dit persoonlijke proces kun je ervaren wat het met begrip tegemoet treden van je overtuigingen teweeg brengt.
10-18 juli 2006. Havelte
Meeuwenveen, Meeuwenveenseweg 1-3. Ma 18-Di 12uur. Cursuskosten €400. Verblijf 2-pk €340; tent €275 (beperkt mogelijk).

Landelijke Facilitatordag
za 1 apr 2006 – 10.00-16.30 uur
Contact- en studiedag voor facilitators van AH-groepen en/of deelnemers aan een of meer facilitatortrainingen en/of mensen die een groep willen starten.
Plaats: Hilversum, De Drie Berken.

Informatie en opgave
Centrum voor Miracles-Studies
Luipertstraat 12,
6237 NM Moorveld,
tel: 043-3647987
e-mail: cms@elsthissen.nl
website: www.elsthissen.nl

Kirtana

In maart a.s. komt de Amerikaanse zangeres Kirtana voor het eerst naar Europa. Onderdeel van haar tour zijn twee concerten in Nederland. Ondanks dat ze nooit eerder hier optrad, is Kirtana bij velen van ons bekend en geliefd. Ze speelt en zingt regelmatig bij workshops/lezingen van bijvoorbeeld Eckhart Tolle, Byron Katie en Brandon Bays. Kirtana's muziek en teksten, 'celebrating the truth of who we are', raken recht in het hart. Met jaren '60 - '70 folk als basis, overstijgt de combinatie van een schitterende, licht omfloerste stem en subtiel gearrangeerde akoestische instrumenten, alle etiketten. De muziek is diep, spirituee l, maar altijd toegankelijk. Mis deze kans niet!
18 maart, Nijmegen, Best Western Hotel Belvoir, 20.00 uur, toegang €8.
19 maart, Amsterdam, Mirror Centre, 14.15 uur, zaal open 13.10, toegang €10.
Info en reservering: Peter van Kan (bij voorkeur) laylaforever@hotmail.com of 06-46320077.
Website: www.kirtana.com

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: 043-3647987
Of uw aanmelding/bestelling mailen naar: cms@elsthissen.nl
(z.o.z.)

Februari 2006

CD lijst

De volgende CD's zijn bij het Centrum te bestellen met de bestelbon of e-mail cms@elsthissen.nl. 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
Heart of Kindness €18,50
River of Blessings €18,50

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
So many blessings €19,50

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
A Deeper Surrender €18,50

David Whyte
Close to Home €20,50

Kurt van Sickle
River of Life €19,00
Mother Divine €19,00
Father, Father €19,00
Make me an Instument €19,00
Climbing the Mountain €19,00

Sophia
Journey into love €19,00
Hidden waters/Sacred ground €19,00
Return €19,00
Chakra Healing Chants €19,00

DVD
Joop van Wijk
Echoes of War €15,00

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
Gelderland
Apeldoorn:
Nicole Blaauw 055-5336916
Doetinchem:
Pieter Vegter 0575-465102
Hengelo:
Pieter Vegter 0575-465102
Lochem:
Jan Helmus 0573-257927
Nijmegen (1):
Nanja 024-3224327
Nijmegen (2):
Suzanne Raymakers 024-3602609
Nunspeet:
Jurja Kammeijer 0341-251181
& Marjan Rikkers 033-2460521
Flevoland
geen groepen
Friesland
IJlst:
José van der Werf 06-23885960
Lemmer:
Mirjam Rombouts-Overbeek
0514-563719
Oosterend (1) en (2)[7]:
Willem & Jacqueline Feijten
0515-332472
Noord-Holland
Alkmaar:
Frans Kok 0299-673404
Amstelveen:
Renée van der Vijgh 020-6473075
Amsterdam(1):
Eva Hollander 020-6769835
Amsterdam(2):
Emma Veenstra 020-6969132
De Rijp:
Frans Kok 0299-673404
Edam:
Frans Kok 0299-673404
Haarlem:
Ynze Keetlapper 023-5367538
Heemskerk:
Frans Kok 0299-673404
Heerhugowaard
Frans Kok 0299-673404
Heiloo:
Marti Op de Weegh 072-5334398
Hoorn:
Frans Kok 0299-673404
Wormerveer:
Frans Kok 0299-673404
Zuid-Holland
Alphen a/d Rijn:
Janny Buijs 0172-441543
Delft:
Wil Rijsterborgh 015-2615998
Den Haag (1):
Michille Bauer 070-3542074
Den Haag (2):
Annemarie van Unnik
070-3467932
Gouda:
Marianne Spoor 0182-532396
Streefkerk:
Krystyna Bergsma 0184-684340
Strijen:
Niesa Robberecht 078-662529
Voorschoten:
Anna Walraven 071-5764877
Wateringen:
Kees Zwinkels 0174-294321
Zuid-Beyerland:
Anna Eppinga 0186-662055
Utrecht
Amersfoort (1) en (2)[3]:
Rozemarijn Ockhuysen
033-4728602
Bussum:
Marion & Harry Welch
035-6910589
Eemnes:
Inez Coolen 035-5260594
Hilversumse Meent:
Monique Veenstra 035-6982556
Leusden:
Eveline Teunissen 033-4952623 &
Guus van den Boer 0485-441840
Nieuwegein:
Corrie van Zijl-van der Klij
030-6038241
Soest (1):
Maria de Wilde 035-6026486
Soest (2):
Rob Middeldorp 035-6025647
Wim van Ginkel 0343-431577 &
Loek Kattekamp 030-2721290
Werkhoven:
Cobi Schilp 0343-477517
Zeist:
Etty de Graaf 030-6990028
Noord-Brabant
Breda:
Jopie van Heeren &
Henny van der Feer 076-5208377
Tilburg:
Anja Gussinko 013-5363784
Vessem):
Mieke Panhuysen 040-2523818 &
Inez Zonneveld-Woelinga
013-5146111
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 0111-406006
Middelburg (1):
Ria Castenmiller 0118-639949
Middelburg (2):
Pauline Klerkx & Paul Vreugdenhil
0118-644020
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(1):
Henk Content 050-352943
Brugge (2):
Ingrid Vierstraete 050-337332
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

Amsterdam
Emma Veenstra 020-6969132
Middelburg
Pauline Klerkx & Paul Vreugdenhil
0118-644020

INTERVISIE-GROEPEN

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

Noord-Brabant
Henny van der Feer
076-5208377

Noordelijke regio
Henk Kamerling
050-5340729

Limburg/Sittard
Beppie Cloo
046-4581597

Set van 12 kaarten met de geïllustreerde principes van Attitudinal Healing door Annemarie van Unnik. Prijs €3,- (excl. verzendkosten). Te bestellen bij: Stichting Centrum voor Attitudinal Healing. Tel 043-3647987; Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld; E-mail: ahnl@elsthissen.nl

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.
Arianne van Hees. Miracles in Contact. Postbus 30261, 1303 AG Almere. Tel: 036-5290109, fax: 036-5292326, mail: arianne@miraclesincontact.nl, www.miraclesincontact.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: 6 feb*; 6 mrt*; 3 april 2006*
Tijd: 19.00-19.30 Nederlandse tijd.
Gastvrouw: Ellen Heijstek.
*Thema: In vrede zijn.

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.

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.

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.teggelove@12move.nl

Praktisch oefenen met het gedachtengoed van Een Cursus in Wonderen, Attitudinal Healing, the Work of Byron Katie en St. Franciscus. Miraculum Est: begeleiding bij levensbeschouwing, Peter Winteraeken, tel: 0475-484833 of zie www.miraculum-est.org.

Vergeving is de sleutel tot Geluk. Een workshop over vergeving, geënt op het boek van Willem Glaudemans - het Wonder van Vergeving. Heel en Al, Schoorl, 24 t/m 26 maart 2006. €150.00 all-in. Info/opgave: Frans Kok 0299 673404 (frans@franskok.TMFweb.nl of www.franskok.nl)

11:11 de toegangspoort tot de Eenheid, nu voor het eerst Eén Hart Eén Zijn workshops in Nederland (13-15 april Amsterdam, 21-23 april Zwolle/Vierhouten). Voor informatie: Monique Teggelove, mo13@ilse.nl of 06-23643738.

'Een Cursus In Wonderen' echt ervaren? Kijk op www.7blad.nl of bel Jeroen-Arnold: 0317 - 312 302. o.a. Erger Je Gelukkig en Onderneem je leven!

THE WORK OF BYRON KATIE - kursussen, oefenavonden, individuele sessies in Harderwijk en omgeving. ook op locatie. Suchita Peeters 06 27 317 717, e-mail: de cirkel@worldonline.nl http://decirkel.klik.nl

De Bevrijding. Een intensieve vergevingsworkshop als praktische toepassing van ECIW. Clearmind, weekend van 1 april 2006. info: Godelieve Bos & Dirk Sijbesma dirksijbesma@gmail.com

ABONNEMENT!

Gun uzelf een abonnement

op jaargang 2006, door overmaking van:
• Nederland: €15 of meer op postgiro 8905507
• België: €21 of meer op rek.nr. 088-2190186-18, Dexia Bank Maasmechelen
• Overige landen: €21 of meer op postgiro 8905507
t.n.v. Stichting Centrum voor Attitudinal Healing te Moorveld onder vermelding van:
Abonnement 2006. Als u een abonnement neemt
worden de reeds verschenen nummers van de lopende jaargang nagezonden.
Een abonnement start in januari en loopt tot wederopzegging.

Gun uw *liefste engel* 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.

KIJK MIJ NOU...

Het diepe in gedoken

Carel Stolk nam deel aan de tweeweekse workshop *Jij bent het op wie je gewacht hebt* in Mölmeshof. Hij vertelt over zijn ervaringen.

'Het heeft een hele tijd geduurd voordat ik me inschreef voor die cursus. Ik wist dat daar iets bijzonders ging gebeuren, maar was er nog niet aan toe. Het kwam te dichtbij. Op het moment dat mijn leven schudde op zijn grondvesten, dacht ik niets meer te verliezen te hebben en ging ik. Later merkte ik dat mijn angst er vooral in zat, dat ik geheimen bij me droeg die ik niet naar het licht wilde brengen. Ik vermoedde ook dat er tijdens de workshop niet aan te ontkomen viel die te delen. Dat klopte. Mijn doel was nu: *er helemaal voor gaan!* Proberen te zijn zoals ik werkelijk ben. Dus niets meer achterhouden. Ik heb mezelf meer laten zien dan ooit daarvoor. "Heeft iedereen nu echt alles verteld wat hij wil delen?" werd er dan gevraagd. Gevolgd door: "Vertel dan nu maar wat je nog vergeten bent." Ik ervoer dat als bedreigend, maar als je het deed viel het eigenlijk reuze mee. Het kwam neer op kijken naar alle dingen waar je bang voor was. Daar ben ik gewoon ingegaan; het diepe in gedoken. Door dat te doen kwam er enorm veel vreugde en energie vrij - en kreeg ik steeds meer lef. Dat kwam onder meer tot uiting in het feit dat ik ook letterlijk van de hoge duikplank dook. Nooit eerder in mijn leven heb ik dat gedurfd. Om te checken of het *echt* zo was, deed ik het acht keer achter elkaar. De veranderingen kwamen tot stand door hinderlijke gedachten niet meer toe te laten en te leven in het NU. De dagen waren zodanig gestructureerd dat je daar enorm bij werd geholpen. Het was een soort paradijs.'

De zaal sidderde

'Het fijne van onze trainer (Els Thissen) was, dat zij zichzelf ten voorbeeld stelt. Ze laat in de praktijk zien wat ze zegt. Ik vind haar buitengewoon krachtig en liefdevol. Geïnspireerd dus, denk ik. Ik maakte in een andere workshop mee, hoe zij optrad bij iemand die bijna de zaal afbrak van woede en hoe zij door heel liefdevol en betrokken te zijn zo iemand binnen vijf minuten weer bij de les had. De zaal sidderde ervan. Precies op het juiste moment werd er toen iets heel grappigs gezegd waardoor iedereen in lachen uitbarstte, inclusief de betrokkene. Els hoorde je boven alles uit en er was weer vrede. Dat lachen van haar doet zo veel goeds en ontspant zo in alle situaties.
Het is moeilijk om in het werkzame leven vast te houden wat in de cursus werd aangeleerd, maar ik streef er wel naar. Zo breng ik tegenwoordig meer tijd door in de natuur en dat betekent meer rust. Vlakbij mijn huis is een prachtig bos en tot mijn schande moet ik bekennen dat ik daar nog nooit geweest was. Nu loop en fiets ik er dagelijks doorheen. De natuur inspireert mij gigantisch merk ik.
Wat mij tijdens de workshop trouwens zeer frappeerde, was dat ik aanvankelijk iedereen in een vakje duwde met mijn oordelen. Met die wilde ik wel op de kamer en met die niet. Aan het eind was iedereen voor mij gelijk. Verrassend! Absoluut nieuw voor mij. Ik vond werkelijk iedereen even waardevol en belangrijk, inclusief mezelf. Ik kwam er meer dan ooit achter hoe ik mijn wereld schep vanuit mijn gedachten. Tijdens die weken is er een basis gelegd voor bewuster omgaan met mijn oordelen. Ook kan ik nu beter omgaan met verwijten van anderen naar mij toe. Ik vind het nog steeds niet leuk, maar kan het beter plaatsen als ik bedenk dat het veel te maken heeft met projectie. Verder kan ik gemakkelijker naar mezelf kijken vanaf een afstand. Het lijkt erop dat ik nu meer verantwoordelijkheid neem voor mijn leven en me minder slachtoffer voel. Die weg was ik al ingeslagen - en de workshop heeft daar een versnelling in aangebracht.'

Annemarie van Unnik

Rooksignalen

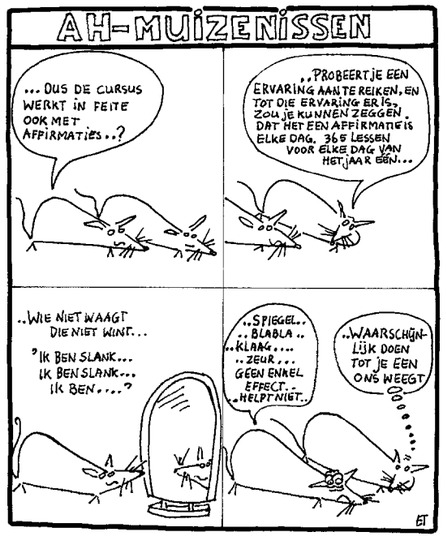
Wie die verslaafd is, hoopt niet op een wonder? Welke verslaafde wil niet wezenlijk van zijn verslaving af? Nina Masons verhaal laat zien, dat hoop in dezen gerechtvaardigd is.

Nina Mason/Vertaling: Emilia van Leent

Ik rookte al meer dan twintig jaar toen het wonder gebeurde. Zoals veel andere rokers wel, had ik niet de behoefte om 's-morgens meteen een sigaret op te steken. Na een avond kettingroken voelde mijn mond bij het wakker worden aan als een gifbelt. Mijn hele lichaam voelde vervuild. Het laatste wat ik dan wilde, was om nog meer vergif te nemen. Maar deze afkeer verdween altijd rond tien uur in de ochtend, wanneer ik weer zin kreeg. Ik haatte roken. Ik kon me de laatste keer dat ik werkelijk van een sigaret genoten had, niet herinneren. Het was een gewoonte, een steun, een ritueel. Roken voldeed aan een diepe fysieke hang, maar gaf me geen plezier. Ik was een verslaafde en ik haatte mezelf vanwege mijn zwakte.

Mijn vrienden teer en nicotine

Verschillende keren probeerde ik zelf te stoppen, dus ik kende de ontwenningsverschijnselen van nicotine maar al te goed: nervositeit, geïrriteerdheid, slapeloosheid, enzovoort. Een keer lukte het me om anderhalf jaar te stoppen. Maar ik begon weer toen de stress van een nieuwe baan te groot werd zonder mijn oude vrienden teer en nicotine. Ik wilde stoppen, maar ik was bang dat het me nooit zou lukken. Het leek onmogelijk, en tegelijkertijd werden rokers steeds meer sociale paria's. Voor een alleenstaande vrouw van bijna 40 zoals ik, was uitgaan moeilijk genoeg zonder het stempel dat roken veroorzaakte. Het werd steeds moeilijker iemand te ontmoeten en helemaal om iemand te ontmoeten die met een roker wilde uitgaan. En degenen die dat wel deden, bleven er maar over door zeuren. In toenemende mate werd het moeilijker om een openbare gelegenheid te vinden waar je mocht roken, en tegenwoordig mag je in Californië nergens meer roken. Ik besloot te stoppen, maar niet meteen. Ik stelde een datum van over enkele maanden vast en besloot om tot die tijd mijn besluit te versterken en mijn wilskracht op te bouwen.



Het wonder gebeurde ongeveer vier jaar geleden, niet lang nadat God me geleid had naar Een Cursus in Wonderen. Toentertijd nam ik het grote blauwe boek overal met me mee naartoe, hongerig naar ieder moment om de tekst te kunnen bestuderen en mijn werkboeklessen toe te passen. Op die dag nam ik het boek in de pauze mee naar een park. Ik deed m'n tas open, en mijn sigaretten waren er niet. Ik herinnerde me dat ik ze op m'n bureau had laten liggen. Toen zei de Heilige Geest tegen me: 'Dat hele gedoe rondom roken is een perfect voorbeeld voor je gebrek aan geloof. Je denkt dat als je maar je uiterste best doet, met al je nietszeggende macht, als je maar lijdt en vecht tot het uiterste, dat je dan kunt stoppen met roken. Maar je gelooft niet dat God het van je weg zal nemen, gewoon omdat je het vraagt.' Ik schrok. Niet door de stem. De Heilige geest praat vaak tegen me op de manier van een goede therapeut. Ik schrok door het idee. Hij had gelijk! Ik dacht inderdaad dat stoppen met roken afhing van mijn eigen wilskracht. Ik had er zelfs nooit aan gedacht God te vragen me te genezen van mijn verslaving. Toen bad ik, stelde mijn vertrouwen in God en vroeg hem om de verslaving van me weg te nemen. Toen ik het gebed had uitgesproken, zei de Heilige Geest: 'Geloof dat je geheeld bent. Iedere keer dat je de hang naar een sigaret voelt of last hebt van ontwenningsverschijnselen, zeg dan tegen jezelf: "Dit is niet echt, God heeft dit van me weggenomen"'.
Precies dat deed ik en het werkte! Ik had zelfs geen last van ontwenningsverschijnselen, hoewel ik af en toe wel zin had een sigaret op te steken. Maar iedere keer dat dit gebeurde zei ik: 'Dit is niet echt, God heeft dit van me weggenomen,' en dan loste het verlangen op.
De Cursus zegt dat alles dat in de fysieke wereld gebeurt, nodig is voor een volmaakte ontwikkeling. Mijn verslaving aan nicotine liet mij mijn gebrek aan vertrouwen in God zien, zoals de Heilige Geest onomwonden zei. Maar ik geloof dat het achter me laten van deze verslaving ook nodig was voor mijn volgende opdracht. Twee maanden nadat ik gestopt was met roken ontmoette ik mijn huidige man. Het was voor ons beiden vanaf het begin duidelijk dat we door ongeziene krachten bij elkaar waren gebracht. Ons huwelijk is echt gezegend. Maar mijn man heeft een grote afkeer van roken en heeft me duidelijk laten weten, dat hij nooit met me zou zijn uitgegaan als ik nog had gerookt. ●

Dit artikel is overgenomen met toestemming van Miracle Distribution Center, 3947 E. la Palma Ave., Anaheim, CA 92807, USA, uit The Holy Encounter mei/juni 2001. www.miraclecenter.org

Het moment, alle tijd

Tijd is een illusie, tijd bestaat niet volgens de Cursus. We kunnen ons dat niet voorstellen, want we leven voortdurend met de klok. We komen vaak tijd te kort. Soms lijkt het alsof we nooit tijd genoeg zullen hebben. Hoe kan ik dit anders zien? vraagt Marrigje Dijksma zichzelf af.

De maandag nadat ik meegedaan heb aan een vrolijke en inspirerende weekend-workshop van Lee Coit, zit ik aan m'n bureau en overzie de berg werk die me wacht. Rekeningen betalen, titel bedenken voor een lezing, lectuur bijhouden, stukje schrijven voor de gemeentegids, een paar dringende boodschappen in de stad, telefoontjes plegen… En morgen wacht me weer een agenda vol afspraken. Help! Ik voel me overbelast. Even later heb ik Els van de redactie van '…van hart tot hart …' aan de telefoon. Desgevraagd antwoord ik haar dat ik het deze keer helaas niet voor elkaar zal krijgen om op tijd een stukje voor het blad te schrijven. Ik kom tijd te kort. Daarna haast ik me naar Groningen om de 'dringende boodschappen' te doen. Ondanks het gevoel dat ik er eigenlijk geen tijd voor heb, besluit ik om in de stad toch even een kop koffie te drinken. Achter een cappuccino in de D.E.-winkel, met in m'n hoofd alles wat ik in korte tijd in de stad wil doen, valt m'n blik op een tekst op de muur:

HET MOMENT
ALLE TIJD
INSPIRATIE
& RUST

Wat leuk, denk ik, en dat bij D.E. Dan lees ik het nog een keer, aandachtiger nu. Rust daalt over me neer. Dan zeg ik tegen mezelf: neem het je nu eens helemaal ter harte, laat de woorden door je heen gaan:

HET MOMENT
ALLE TIJD
INSPIRATIE
& RUST

Ik ga dieper ademen, geef helemaal toe aan weldadige rust, alle haast valt weg en ik krijg een besef van alle tijd te hebben. Ik geniet van de heerlijke koffie en van de mensen om me heen. Ik ben in het nu, volgens D.E. in HET MOMENT. Het is een wonder. Ik ervaar weer dat woorden inderdaad scheppend zijn. Zeg 'RUST' en je voelt rust, denk 'ik heb ALLE TIJD' en je hebt alle tijd. Het schiet me te binnen wat Lee Coit tijdens het weekend een aantal keren zei: 'Je hoeft maar één idee toe te passen in je leven. Je hebt al zó veel lessen gehoord, zó veel adviezen gekregen over hoe je je leven zou moeten leiden, je weet alles al. Je hebt niet méér informatie nodig, niet méér boeken, cursussen, leraren. Wat er nodig is, is toepassing, is in de praktijk brengen, al is het maar van één les. Eén les is genoeg. Je weet immers alles al.' En wat je vergeten bent, is overal om je heen. Zelfs in een D.E.-winkel.

HET MOMENT
ALLE TIJD
INSPIRATIE
& RUST

'Drink deze woorden in. Leef hiermee. Alleen dit, en je hebt alle tijd en de Vrede van God,' zeg ik nog eens tegen mezelf.
Ik vind het zo'n mooie ervaring, dat ik enthousiast nog in het café dit stukje begin te schrijven. Ik heb er veel plezier in en moet vooral om mezelf lachen. Hoezo geen tijd om iets te schrijven… en overal is dus INSPIRATIE te vinden.

Even later ga ik een andere winkel binnen waar de dreunende popmuziek me tegemoet drenst. Ik erger me, heb allerlei oordelen, wil er een klacht over indienen, totdat ineens de gezongen tekst tot me doordringt: 'All you gonna do is look inside …'. Ik loop lachend naar buiten, want één les was immers genoeg!

Marrigje Dijksma

Verdwalen op mijn eigen pad

In de kerstvakantie was ik op vakantie in Frankrijk. Ik logeerde op de boerderij van Jos Visser en wilde hier graag bezig zijn met Een Cursus in Wonderen. Nou dit verzoek is verhoord, maar het zag er iets anders uit dan ik verwacht had.

Op 1 januari vluchtte ik het huis met alle mensen uit. Ik wenste rust en stilte. Ik wilde graag even alleen zijn. Ik nam een plattegrond van een Franse wandelroute mee en toog op weg. Ik reed naar het beginpunt en begon een beetje vertwijfeld aan mijn tocht. Het was kil, mistig en al 13.30 uur. Even vroeg ik me af of het wel slim was om nog zo'n eind in het bos te gaan wandelen. Maar een soort stijfkoppigheid maakte zich van me meester. Eentje die ik natuurlijk erg goed ken.
Ik vervolgde mijn pad met een Franse beschrijving in mijn hand. Deze beschrijving leek me even betrouwbaar als de gedetailleerde beschrijvingen uit Nederland en ook de bossen plaatste ik in mijn welbekende kader van het Nederlandse bos. Ik liep een hele tijd en vond nooit de kruising waar ik naar op zoek was. Hierop besloot ik om dan zelf maar te beslissen, dat de eerst volgende weg naar rechts oké was. Ik voelde me lekker buiten en vanbinnen knaagde er wel iets, maar hier luisterde ik slecht of eigenlijk niet naar. Het enige wat ik ermee deed was nog kordater doorstappen. Dit is natuurlijk je eigen valkuil graven en daar viel ik dan ook niet veel later in. Ik had geen horloge bij me, geen mobiel en ook geen routebeschrijving meer die ik kon volgen. Kortom, er kwam een moment dat ik me realiseerde dat ik toch wel behoorlijk de weg kwijt was. Ik wist niet hoe laat het was en werd bang dat de nacht plotseling zou vallen. Ik kreeg al allerlei beelden van 's nachts in het bos zijn, alleen, verlaten. En langzaam, maar heel zeker begon de angst mij in zijn greep te krijgen.
Ik begon sneller te lopen. Ik zag een huis en in mijn verbeelding meteen die ongelooflijk gevaarlijke, Franse honden. Dus liep ik weg van het huis, in nog steeds een beetje onder de oppervlakte zittende paniek. Ik rende de ene kant op en dacht dat het de verkeerde weg was. Ik sloeg een andere weg in en veranderde weer van richting. De angst werd zo groot dat ik er niet meer omheen kon. Om me tot rust te manen besloot ik mijn broodje te eten. Dit ging hap, slok naar binnen en daarna begon ik weer links en rechts, zonder logica, weggetjes in te lopen. Uiteindelijk ben ik gaan hardlopen. Ik zag een open plek en hoopte daar de oplossing te vinden.

Hulproep

Bij de open plek gekomen bleek dit een bramenveld te zijn. Maar ik wilde weg uit het bos, dus stak ik springend en huppelend het veld over. Het was bezaaid met kuilen en boomstronken. Een wonder dat ik mijn enkels niet verstuikte. Ergens links van mij wist ik dat het huis was, maar daar zat nog steeds in mijn gedachten die draak van een hond, dus was dat geen oplossing. Ondertussen had ik geen idee van de tijd en het leek alsof het al ging schemeren. Ik rende het bramenveld dus over en aan de overkant stuitte ik op een brede sloot. Wat nu? Mijn hart klopte wild tot zeer wild in mijn keel en mijn ademhaling paste zich dapper aan. Ik liep het veld weer over en besloot om heel hard te roepen. In al mijn angst gilde ik erg hard. Wie weet kon iemand het horen. En ja, dat was zo, een van mijn gilgeluiden kwam zo hard bij mij terug dat ik wakker werd. Plotseling hoorde ik mijn eigen hulproep. Wat ben ik aan het doen? Ik voelde mijn hart, ik had het ondertussen bloedheet en het leven gierde door mijn lijf. Wat te doen? Ik concentreerde me op mijn voeten, toen op mijn buik. Mijn ademhaling werd rustiger en in mijn hoofd vond ik gelukkig de goede raadgever: 'Je bent altijd veilig. Je wordt gedragen door de Liefde van God'. Een beetje wrang op dit moment, maar hier wilde ik toch graag naar leven. Oké, waar zou de liefde zich op dit moment bevinden. Ja, overal natuurlijk, maar het bos vond ik het minst aanlokkelijk. Het huis met die draak van een hond leek me het beste alternatief. Met alle moed, maar ook vertrouwen en rust onderzocht ik deze optie. Het huis bleek onbewoond, dus geen hond, maar ook geen mensen die konden zeggen waar ik zat. Wederom concentreerde ik me op mijn voeten en mijn buik. Wat is hier wijsheid? Na een korte pauze zag ik dat ik op een karrenspoor stond. Een karrenspoor moet toch ergens naartoe leiden. Ik volgde dit spoor en voelde me al een stuk rustiger, ik kon zelfs de vogels weer horen.
Ik liep en het voelde heerlijk om het bos langzaam maar zeker achter me te laten. Ik had mijn weg gevonden. Het karrenspoor ging over in asfalt. Wat is het geweldig dat wij asfalt hebben in de wereld. Het voelde heerlijk, veilig, geleid. Nu kwam ik weer bij mensen, 'thuis'. Ik liep en bij de derde boerderij stond een jongen die mij de weg wel wilde wijzen. Een engel met een 'draak' van een hond, die mijn hand zacht besnuffelde.
Ik had mijn pad weer gevonden. Bij thuiskomst was ik zo blij met al die mensen, de drukte. Ik voelde alleen maar liefde voor ze.

Geraldine Cornelissen

Liefde spreekt je toe

liefde spreekt je toe
vanuit de diepte in jou
waar zij vertoeft

stil… luister… hoor…
en aanvaard haar boodschap
die de tijd van vrede inluidt

liefde gaat je voor
naar waar jij thuis bent
waar je niet geoordeeld wordt
maar geheiligd

hoor haar spreken in stilheid
zij is nader dan je hart

weersta je kleine gedachten
persoonlijke verlangens
je oordelen
liefde koestert jouw illusies niet

haar stem wacht op jou in stilte
want haar woord kan niet worden gehoord
voordat jouw denkgeest stil is

er is een vrede in jou
waarop jij nu een beroep kunt doen
vanuit die vrede zul je de stem gaan horen die je vertelt
dat zij alles is wat jij bent - en wat zij is

stil… luister…
naar haar woord van vrijheid, vrede… eenheid
laat haar vertellen dat zij jou nooit verlaten heeft
en jij nooit haar

Annemarie van Unnik

(Gebaseerd op Een Cursus in Wonderen les 125)

DE PRINCIPES OEFENEN

Van binnen vredig zijn

In deze rubriek nodigt Els Thissen uit om ons samen met haar wat meer in de principes van Attitudinal Healing te verdiepen. Bij ieder principe dat zij bespreekt, geeft zij ook een oefening.

Principe 8

We kunnen er bewust voor kiezen van binnen vredig te zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt.

Soms lijkt er ontzettend veel te gebeuren in de wereld om mij heen, waardoor ik verstoord raak, me tekort gedaan voel, me erger of boos maak. Dingen die eerder gebeurd zijn, gebruik ik als bewijs dat het behoorlijk 'mis' kan gaan in een mensenleven en als ik dat doe, voel ik me slachtoffer van de situatie.
Dat overkomt me alleen als ik denk dat de materiële wereld, de wereld is waar het om draait.
Ik hoor en zie dat mensen zich zo betrokken voelen bij hun huis, de kinderen, hun relatie of auto, dat ze als daar iets mee gebeurt denken dat het met henzelf gebeurt.
Ze zeggen dan zoiets als: Als je aan mijn auto komt, dan kom je aan mij. In de materiële wereld kunnen we natuurlijk alles kwijtraken en verliezen, zelfs tot aan ons leven toe. Zo vereenzelvigen we ons met de materie en vergeten we dat onze ware aard een geestelijke is.
Als ik mijn innerlijke vrede verlies en dat toeschrijf aan omstandigheden buiten mijzelf, dan maak ik mezelf afhankelijk van die gebeurtenissen. Ik geef mijn zeggenschap zo totaal uit handen en ben er dan verbaasd over dat ik me onvrij, machteloos en gevangen voel.
In feite is het tijd om 'wakker' te worden als je dat voelt. Om wakker te worden en op te staan. Niet in of tegen de buitenwereld, maar innerlijk. Om weer heer en meester te worden over je eigen innerlijke wereld.
In feite gebeurt er namelijk niets buiten ons. Wij zijn het die in vrede, vol vreugde, verdrietig of boos zijn. Wij zijn zelf degenen die een idee of interpretatie hebben over wat we zien. En we ervaren de gevolgen van onze manier van zien.

Stel je voor dat je alles wat er rondom je is of gebeurt zou bezien zonder één enkele gedachte, zou je dan iets 'beter of slechter' vinden?
Zonder idee of gedachten waarmee ik de situatie benader, valt er niets te beoordelen. En zonder goed- of afkeuring ben ik volkomen in vrede. We kunnen dan niet anders, dan constateren dat wat zich buiten ons afspeelt, geen enkele invloed heeft op onze innerlijke gesteldheid.
Dit vraagt natuurlijk alertheid van onze zijde over ons eigen denken. Maar juist het feit dat alles zich in ons afspeelt, is ook het goede nieuws. Dat maakt namelijk ook, dat wíj degene zijn die de keuze kunnen maken om van binnen vredig te zijn. En die keuze kunnen we telkens weer opnieuw maken.

Oefening
Als je je bewust bent van je oordelen, kun je de volgende oefening doen. Herinner je zelf eraan:

- Ik ken de betekenis niet van wat ik zie.
- Dit is wat ik denk te zien, maar ik weet dat er een andere manier is om hier naar te kijken.
- Ik ben bereid dit anders te zien.

Als iemand iets gezegd heeft en je denkt te weten dat dit méér betekent dan wat er in woorden is gezegd, dan zou je kunnen vragen of je hem/haar mag vertellen wat jij denkt gehoord te hebben. Het kan behulpzaam zijn het van te voren op te schrijven.
Die zinnen beginnen dan als volgt:

- Ik denk dat jij (over mij) denkt dat ……
- Toen jij ……..… zei, hoorde ik ……..

Als je dit aan de ander vertelt, vertel het dan gewoon. Verlang geen instemming of ontkenning van de ander op wat je zegt. Verdedig je niet en oordeel niet over jezelf. Ook niet over hoe je deze oefening er vanaf hebt gebracht.

Els Thissen

Op straat gevonden

Langs de rand van de duinen wandel ik van mijn werk naar huis. Al lopend beluister ik een cd van Eckhart Tolle. U weet wel, die meneer van het NU. Als die is afgelopen, oefen ik me in aanwezig zijn. Met mijn blik op de stoep gericht, hoor ik van tegemoetkomende kant een jogger aankomen. Terwijl wij elkaar passeren, kruist mijn blik een fractie van een seconde die van hem. En tot mijn verrassing weet ik met *absolute* zekerheid: *jou* ga ik ontmoeten. Jij komt straks terug en dan spreek je mij aan. Ik loop door, de man komt niet terug en ik wijd er verder geen gedachten aan. Totdat ik na een tijdje het geluid van rennende stappen achter me hoor. Daar heb je hem, denk ik. En dat is ook zo. Hij blijkt beeldend kunstenaar te zijn. In een voorzichtige omhaal van woorden vertelt hij vaker een type vrouw als ik geschilderd te hebben. Dat is goed bevallen. Zou ik misschien voor hem willen poseren? En vind ik het raar dat hij dit zomaar vraagt? Lang aarzelde hij bij de hoek van de straat waar wij elkaar passeerden: zou hij teruggaan en me aanspreken, of verder gaan met joggen? Uiteindelijk waagde hij toch de stap me achterna te komen. Ik zeg dat ik *wist* dat hij zou komen om me aan te spreken. Of ik helderziend ben, vraagt hij. Nee, niet dat ik weet. Ik vertel hem geen interesse te hebben in een schilderij van mezelf, maar het oké te vinden te poseren. Hij geeft me zijn kaartje en ik beloof te bellen. Mijn aanbod heeft alles te maken met nieuwsgierigheid. Waarom was er dat weten? Moeten wij iets met elkaar? Hebben wij elkaar iets te vertellen misschien? *Dat* wil ik onderzoeken. Om die reden ga ik poseren. Ooit. Af en toe kom ik zijn kaartje tegen in mijn jaszak, maar ik voel geen aandrang om te bellen. Pal na de zomervakantie kom ik hem twee achtereenvolgende dagen tegen op mijn wandeling naar huis. Tijdens de woorden die we dan wisselen, hoor ik tussen de regels door dat hij met nogal wat dingen zit die hem naar de keel grijpen en dat hij zoekt naar innerlijke rust. En dat hij 'De kracht van het NU' op zijn nachtkastje heeft liggen; spiritualiteit is hem dus niet vreemd.

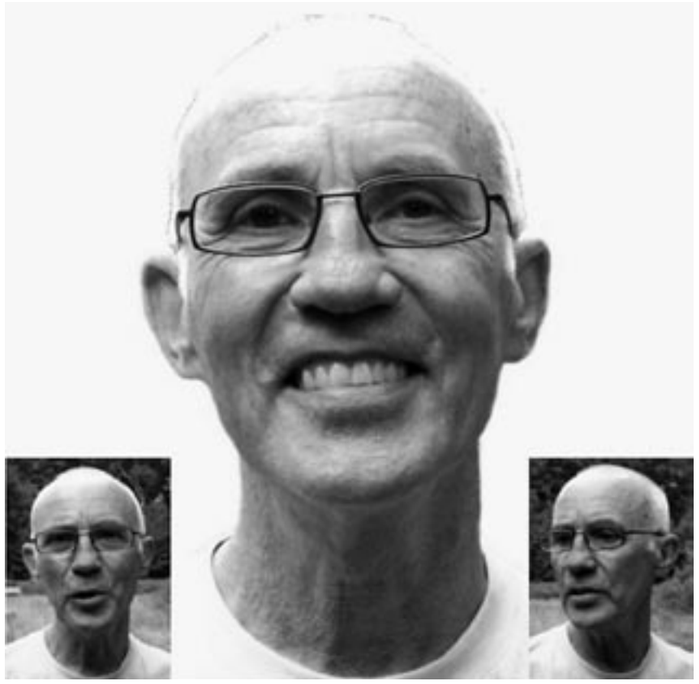
Als ik de eerstvolgende Attitudinal Healing avond voorbereid, komt het in me op dat dit misschien wat voor hem zou kunnen zijn. Zoekt hij niet stilheid en een luisterend oor? Ik bel en vertel over AH. Over dat we de avond beginnen met een ontspanningsoefening, gevolgd door meditatie. Dat er alle ruimte is om te kijken naar zaken die het ervaren van innerlijke vrede in de weg staan. Dat we ons oefenen in onbevooroordeeld luisteren. Dat we er vanuit gaan dat als we luisteren naar onze innerlijke stem, we ons beste antwoord vinden. En dat we met een clubje geweldige mensen samenzijn.
Interesse? Dat heeft hij. Hij zegt in verband met luisteren naar zijn innerlijke stem, dat hij nooit antwoord krijgt. Ik waag dat te betwijfelen. Stel dat hij op enigerlei wijze gewenst heeft gehoor te vinden voor zijn beleving van onvrede - en een manier om bij innerlijke rust te komen? En vervolgens komt hij bij AH terecht! Voor mij valt dat onder de noemer luisteren naar je innerlijke stem. Hij luisterde door gehoor te geven aan de ingeving mij aan te spreken. Maar of dit allemaal *echt* zo is, zal pas duidelijk zijn als blijkt dat Attitudinal Healing wat voor hem is. Hij komt.
Vanaf het eerste moment wordt hij liefdevol opgenomen in de groep. Ik vertel de mensen dat wij elkaar op straat gevonden hebben. Na afloop van de avond zegt hij zeer geraakt te zijn door het gebeuren. De volgende bijeenkomst is hij er omdat hij zich zo goed voelde na de vorige keer. Inmiddels zijn we een tijdje verder - en kan ik zeggen dat hij geen avond verstek laat gaan. Stukje bij beetje onthult hij zijn binnenwereld. Hij zit op zijn plek bij ons. De reden van onze ontmoeting was blijkbaar hem de weg te wijzen naar Attitudinal Healing. Ik *hoef* dus helemaal niet te poseren.

En … wat vindt u van de illustratie? Heeft *hij* gemaakt. Hans Rietbergen. Leuk, hè?

Annemarie van Unnik

Een kracht die niet te stuiten is

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:



Frans Kok
Facilitator sinds 2001 te Alkmaar, De Rijp, Heemskerk, Heerhugowaard, Hoorn en Wormerveer
Aantal groepen: 7
Aantal mensen: vanaf 1 tot onbeperkt
Kosten: €5,00

'De mensen kwamen af op een persberichtje. In de groepen die dan ontstaan, volgt vanzelf een soort schifting. Zij die bereid zijn naar zichzelf te kijken, blijven. Zeven groepen begeleid ik. Gisteren was ik voor het eerst sinds de zomervakantie weer in Wormerveer. Gek dat de mensen er dan gewoon weer zijn na twee maanden. En er is zoveel intimiteit, zoveel bereidheid om over pijn en moeilijke dingen te praten. Vanuit een intentie van blijkbaar zie ik iets niet goed. Die intentie is heel voelbaar. Ik reik mensen dingen aan, en het is vervolgens aan hen het geschenk aan te pakken. De ander niet redden vind ik nog lastig, want ik ben bevlogen. Ik kan de ander zo moeilijk zijn eigen tijd laten.
De groepen zijn eigenlijk een combi van Een Cursus in Wonderen en Attitudinal Healing. Mijn beginmeditatie baseer ik op de Cursus en daarna lees ik de AH-principes. Mocht ik iets te melden hebben over interessante boeken, dan doe ik dat ook. Mijn intentie in de groepen is dienstbaar te zijn. En iets in mij respondeert steeds maar weer op dat wat er is. Ik hoef er niet naar te zoeken. Het gebeurt. De woorden komen vanzelf. Toen ik net begon had ik nog een programma, maar het liep voor geen meter. Keer op keer moest ik toezien dat mijn programma niet werkte. Dat loslaten vond ik nogal een stap. Tegenwoordig ben ik bereid er gewoon te zijn in mijn stilte. Als er al een structuur is, is dat een innerlijke: mijn weten over waarheid. Aan den lijve ondervonden eigenlijk. Ik ervaar in mijzelf een kracht die niet te stuiten is. En merk… ik hoef niets te doen. Ik kom precies waar ik nodig ben. En ik kom tegen wat voor mij behulpzaam is. Wat ik doe en wat ik ben, daarin is geen onderscheid meer. Afgelopen zondag was ik met een kleinzoon naar Duinrell. Toen ik thuiskwam zei mijn vrouw dat ik in een spiritueel centrum te Alkmaar had moeten zijn, om daar te vertellen over ECIW. Ik belde het centrum. Men had het vervelend gevonden, maar het was opgelost. Tussen de mensen was een man die een boek geschreven had, dat *De gelukzoekers* heette. Hij had de leemte gevuld door hierover een lezing te geven. Dat is toch fantastisch! Ik hoefde daar niet te zijn! Er was al iemand met een boodschap voor die mensen. De Cursus zegt: De leraar ontmoet zijn leerlingen. Blijkbaar waren het niet *mijn* leerlingen.'

Er zijn alleen maar geschenken
'Met Hetty heb ik een relatie vanaf 1972. Na de scheiding van mijn eerste vrouw ontmoette ik haar. Zij raakte mij zeer en wij begonnen een gepassioneerde verhouding. Maar ook was er het gevoel, dat wij iets met elkaar te doen hadden. Wat er gebeurde was dat ik terecht kwam in bezetenheid van haar. Een obsessie van dat zij het mij moest geven. Goddank schoot zij in de weerstand. Na 12 jaar ben ik bij haar weggegaan. Dit omdat ik me mijzelf zag herhalen in dit tweede huwelijk en dat wilde ik onderzoeken. Dat is een heel pijnlijk proces geweest. Gelukkig ontving ik veel steun van goede mensen. Uiteindelijk raakte ik totaal uitgeput. Ik reikte zo uit naar buiten, naar iets willen hebben… En niet alleen van Hetty! Toen heb ik het volledig opgegeven. Ik maakte mijn agenda leeg en heb alles stopgezet. Dat moest ook, want ik kon niet meer. De avond dat ik dat deed, belde Femke van der Voort. Zij is medium en werkt met engelen. Al eerder was ik bij haar op consult geweest (wachttijd: een half jaar). Nu belde zij mij zómaar en vroeg: "Wil je een gesprek?" Ongelooflijk! Het universum was gewoon voor mij aan het zorgen. Engel Elia vertelde via Femke wat er aan de hand was. Dat ik met innerlijke wijsheid, met weten, op aarde was gekomen, maar dat ik door de problematische relatie met mijn ouders in de behoefte aan erkenning was geschoten. Zij zagen niet wie ik was. Dat was hun ding - én dat van mij. Ik mocht dat karmisch oplossen. In mijn uitputting had ik de keus uit twee dingen: vernietig ik mijzelf, of ga ik naar liefde voor mezelf. Aangereikt werd dat ik heel liefdevol naar mezelf mocht zijn. Bijvoorbeeld: kom je net onder de douche vandaan en wil je weer, doe maar! Een paar maanden heb ik zo geleefd en herstelde toen vrij snel. Mijn oude patroon had ik totaal doorbroken. Altijd was ik zo geobsedeerd geweest door Hetty - en nu was ze uit me weg. Het was dus alsof ik iets totaal moest opgeven om mezelf weer te vinden. Dat heb ik gedaan en dat laatste is nooit meer weggegaan. Nu ben ik in verbinding met Hetty, maar ook met ieder ander. Dus leef ik maar liefde. Nog steeds ervaar ik wel gedoe, maar ben er ook zo weer uit. Tijdens een workshop werd gevraagd: kun je nog voelen waar je verlies hebt? Ik voelde alleen maar dankbaarheid. Mijn hart stroomde over. Het is werkelijk zo dat er alleen maar geschenken zijn. Hoewel we verschillende relaties hebben gehad, zijn Hetty en ik elkaar altijd trouw gebleven. Als we elkaar zagen, was het steeds weer van: maar ik wil het met *jou!* Het dat samen willen, is nu vooral vanuit het dienend principe. Waar ik niet in het licht ben, wil jij mij daarin zien?'

Is er een ontmoeting of wil ik iets?
'Voelbaar voor mij was, dat ik nu ruimte kon geven. Hettty, mijn liefste, je bent echt mijn vrouw - en doe wat je wilt. Wil je met mij verder? Goed. Wil jij je eigen weg gaan? Dan is dat ook goed. In 2000 kwam ze. Innerlijk had ze mijn veranderde houding gemerkt. Toen we met elkaar begonnen, kwamen opnieuw onze egopatronen langs. We konden er nu naar kijken met het weten van: dit is het dus, wat we met elkaar te doen hebben. Met veel steun in de vorm van spiritualiteit en therapie konden we onze basispatronen helder zien en er verantwoordelijkheid voor nemen. Míjn moeten hebben en háár afhouden. En er was niets dat zei: jij bent schuldig. Er was alleen iets dat zei: blijkbaar is er een misverstand. Waar ik dacht dat Hetty me iets onthield, zag ik nu dat zij slechts weerspiegelde, wat ik in mezelf als een tekort ervoer. Maar ik ben heel en compleet. Een behulpzame vraag in verband met de relatie is geworden: is er een ontmoeting of wil ik iets?
Op aanraden van een begeleider trok ik in bij Hetty. Met veel weerstand, want haar huis ligt mijns inziens niet bepaald in een goede buurt. Het bleek een prima zet te zijn. Toen we een jaar later opnieuw trouwden, hebben we naar elkaar een intentieverklaring uitgesproken. Enkele zinnen daaruit: "Ik verklaar aan jou Hetty, dat het mijn intentie is om jou mijn dienstbaarheid en liefde te geven. Niet alleen wanneer jij je herinnert wie jij werkelijk bent, maar ook wanneer je dat vergeet. Het is mijn intentie om mijn leven met jou te delen in een heilige verbinding van de ziel. Dat wij samen Gods weg mogen bewandelen en al het goede in ons mogen delen met al die mensen wier leven wij raken". Je intentie uitspreken naar de ander heeft een enorme impact. Het raakt je ziel. Wat Hetty en ik bereikt hebben, is dat wij niet meer met elkaar hoeven praten over onze "relatieproblemen". Die lossen wij nu voor onszelf op. Het is echt voelbaar dat wij elkaar gebruiken om elkaar te verlossen. De Cursus heeft het over drie niveaus van onderwijs. Onderwijs tijdens terloopse ontmoetingen, in intensieve relaties van langere duur, en in levenslange relaties. Als je bereid bent de laatste aan te gaan, is dat het grootste instrument van verlossing.'

Liefde breidt zich uit
'Met de groepen bezig zijn, is in zekere zin mijn werk geworden. Maar het ligt breder. In feite werk ik vanuit een bepaalde bedding, waarin alles plaatsvindt. Ik zou kunnen zeggen: mijn relatie met Hetty breidt zich uit naar de groepen. Liefde breidt zich uit. Dat is van waaruit ik werk. En verder? Och…, ik heb mij beschikbaar gesteld en zie wel wat er van komt.'

Annemarie van Unnik

Zegenen: de hartslag van de Ziel

De titel van het boek *De zachte kracht van de zegening* sprak mij meteen aan. Zegenen is iets dat me al een tijdje bezig houdt. Het duurde zo'n 15 pagina's en toen had het boek me ook echt te pakken. Pierre Pradervand schreef een boek op basis van zijn eigen, jarenlange ervaring met zegenen en illustreert zijn tekst met eigen ervaringen met zegenen en die van mensen van over de hele wereld. Ook citeert hij uit verschillende spirituele en religieuze werken en gebruikt hij uitspraken van verschillende spirituele meesters. Het zegenen dat Pradervand doet, begon bij hem uit innerlijke noodzaak. Hij kwam terecht in een situatie, die ertoe leidde dat hij naar zijn beleving ontslag moest nemen uit zijn baan. Daarover was hij razend en verbitterd tot hij ontdekte dat hij deze 'mentale kwelling' als gevolg van zijn boosheid niet langer wilde. Hij begon daarom met zegenen. De hulp die hem daarbij toeviel, kwam na zeven maanden in de vorm van de tekst *De zachte kracht van de zegening,* waaruit hier een stukje.

'Zegen deze dag bij het wakker worden, want hij draagt al het goede in zich, dat zich door je zegeningen kenbaar zal maken, want zegenen is je bewust zijn van het onbeperkte goede, dat ligt verankerd in de structuur van het universum en ligt te wachten op allen en iedereen.
…
Wanneer er iets helemaal mis gaat, wanneer er iets onverwachts gebeurt waardoor je plannen en ook jij volledig in de war worden gestuurd, barst dan los in zegeningen. Want het leven leert je een les, en juist die gebeurtenis die jij als ongewenst beschouwt, heb je zelf opgeroepen om je de les te leren waar je misschien voor terug zou deinzen, ware het niet dat je haar zegent. Beproevingen zijn verkapte zegeningen, en scharen van engelen varen in hun kielzog.
…
En vergeet natuurlijk niet om vooral de absolute prachtmens die jijzelf bent te zegenen.'

Na jaren bracht het zegenen hem bij de ervaring van diepe liefde voor de man die de hele situatie op zijn werk, met als gevolg zijn ontslag, in gang had gezet. Zegenen, zegt Pradervand, zorgt in een wereld van constante veranderingen en ogenschijnlijk toenemende verwarring voor een innerlijk 'anker'.
Het hele boek ademt een sfeer van vertrouwen en hoop voor iedereen en alles. Als zegenen u aanspreekt, is dit boek waarschijnlijk een juweel op uw pad.

Els Thissen

Pierre Pradervand. *De zachte kracht van de zegening; onvoorwaardelijke liefde in de praktijk*. Ankh-Hermes, Deventer 2004. 227 blz., €19,50

Dwaasheid van ongeletterden

Tom Harpur heeft een verhaal te vertellen, of liever hij wil een verhaal dat nu al eeuwen verteld wordt ontzenuwen. In zijn boek *De 'heidense' Christus* brengt hij materiaal bij elkaar, dat aan moet tonen dat Jezus van Nazareth geen historische figuur is, zoals de meeste christenen denken, maar een mythe. De Bijbel zou niet gebaseerd zijn op historische feiten, maar een boodschap brengen, een visie geven door middel van mythen en metaforen. Waar de Bijbel historisch juist is, zou dat slechts toeval zijn. De Bijbel in het algemeen en het Nieuwe Testament in het bijzonder herhalen en nemen volgens hem motieven over die al eeuwen eerder bestonden, met name in het oude Egypte. Zo kwam er al 18.000 jaar voor Christus een Jezus voor (Iusu of Iusa) in de Oud-Egyptische overlevering, zijn de letters KRST te vinden op de sarcofagen van Egyptische mummies, is het kruis een oud symbool voor het eeuwige leven en bestaat er een Egyptische Christus genaamd Horus. De incarnatie van het goddelijke in de mens zou bovendien bepaald geen exclusief christelijk thema zijn, maar was al 4000 jaar eerder actueel in de Egyptische religie rond Osiris, en daar niet alleen, in feite zou het een thema zijn in alle religies.
Harpur stelt dat het enige verschil 'tussen enerzijds het verhaal over Jezus in het Nieuwe Testament en anderzijds de vele oude mythen die kennelijk een weergave waren van wat een identieke combinatie van ideeën en kenmerken lijkt te zijn, is dat er vóór de volledige ontplooiing van de christelijke beweging onder de Ouden niemand was die ook maar een ogenblik geloofde dat de gebeurtenissen die in hun oude drama's werden beschreven historisch waren'. Ai, dit kunnen we als christenen in onze zak steken. In geen enkele voorchristelijke 'primitieve' godsdienst was men zo dom om zaken letterlijk te nemen. Dit laatste nu blijkt overigens een politiek te zijn geweest van de kerkvaders, die in de derde en vierde eeuw alle sporen van het verband tussen het Christendom en zijn 'heidense' verleden wilden verdoezelen. Men vernietigde hiertoe documenten en verraderlijke kronieken, en muilkorfden de voor de nieuwe leer gevaarlijke gnostici. Deze laatste hadden namelijk een volstrekt spirituele visie op Jezus' opstanding. Zij verwierpen het geloof in de fysieke opstanding van Jezus als dwaasheid van ongeletterden.
Maar dat niet alleen. Ook de eigen heilige geschriften als de evangeliën werden gecensureerd en gecorrigeerd of zelfs vernietigd (het zogeheten Egyptische evangelie). Dat het gecanoniseerde Nieuwe Testament slechts een zeer beperkte keuze is uit de in de beginperiode van het Christendom beschikbare geschriften, is alom bekend. Dat er behalve de vier evangeliën (van omstreeks 140-170 na Christus) en de brieven van de apostelen geen hard historisch bewijs is voor het daadwerkelijke bestaan van Jezus, zoals Harpur zegt, waarschijnlijk minder.
Is het erg als het klopt wat Harpur tracht te bewijzen? Hijzelf vindt van niet. 'Het drong met ongekende kracht tot mij door dat het Jezusverhaal het verhaal is van ieder van ons, in een allegorische vorm. Als met geest begiftigde dieren worden wij gekruisigd op het kruis van de materie, dragen wij de Christus in ons mee en zullen we ooit herrijzen voor een glorieuze bestemming bij God. Iedere ziel wordt gekruisigd als zij indaalt in een stoffelijk lichaam, zo zegt de oude esoterische wijsheid.' En: 'Ik heb ontdekt dat het Jezus-verhaal zien voor wat het is – een diepgaande spirituele allegorie voor de ziel – op geen enkele manier afbreuk doet aan de morele en maatschappelijke leer die al eeuwen zo hecht werd geassocieerd met zijn veronderstelde woorden en daden. … De inspiratie van de in de evangeliën ten tonele gevoerde Jezus Christus wordt niet in het minst verminderd door het weten dat ieder van ons in zich de potentie draagt tot het wekken van de Christus in het eigen innerlijk, teneinde Hem vollediger tot expressie te brengen. Integendeel!'
En zo is het maar net. Voor wie toch gehecht is aan oude overtuigingen: lees *De 'heidense' Christus* en twijfel.

Anita Koster

Tom Harpur. *De 'heidense' Christus; herontdekking van het verloren licht*. Ankh-Hermes, Deventer, 2004. 231 blz., €21,95

Empowerment

Het boek *Empowerment* met als ondertitel *Ideeën verwerkelijken; vanuit innerlijke kracht je eigen leven creëren,* is geschreven door het echtpaar David Gershon & Gail Straub. Het is een echt werkboek. Dat wil zeggen dat pen en papier bij de hand gehouden moeten worden om de inhoud van het boek te kunnen verorberen. Korte stukken tekst vormen de inleiding op het aan het werk zetten van de lezer. Doordat het een echt werkboek is, is het geen lekker leesboek voor 's avonds in bed. En dat is ook prima. Als je de inhoud werkelijk wilt laten doordringen en de reikwijdte van het aangebodene wilt ervaren, kan dat pas als je de oefeningen doet, waardoor je innerlijke kracht tot leven roept.
Ik vind niet alle inleidende stukken even boeiend en merk hier en daar dat de schrijvers zich anders uitdrukken dan de Cursus of AH doet. Waar het boek echter voornamelijk uit bestaat en wat absoluut aardig is, zijn de oefeningen. Een ruime variatie aan oefeningen rond verschillende thema's. Zo worden beperkende overtuigingen gezocht, benoemd en omgebogen naar meer zinvolle affirmaties in het 'groeispanningsveld'. Daar waar je veel energie hebt of krijgt van het weer groeien, waar je geestdriftig wordt en de mogelijkheden ziet. De thema's die aan de orde komen zijn: emoties, relaties, seksualiteit, het lichaam, geld, werk en spiritualiteit.
Als je alleen wilt lezen, lees dit boek dan niet. Als je aan het werk wilt, dan zul je vast plezier beleven aan het doen van de oefeningen. En het kan zijn dat je verrassende ontdekkingen doet.

Els Thissen

David Gershon & Gail Straub. *Empowerment. Ideeën verwerkelijken; vanuit innerlijke kracht je eigen leven creëren*. Synthese-Mirananda, 2002. 254 blz., €22,95

BOEKBESPREKING

Een innerlijke roep

De initiatie is een prachtig, verbazingwekkend en ontroerend boek van Donald Schnell over zijn initiatie in de Swami Orde. Hij ervoer in 1997 een innerlijke roep van zijn goeroe, Swami Nagananda, om onmiddellijk naar hem toe te reizen in India. Schnell hoort daar van zijn goeroe dat deze het tijd vindt om hem in te wijden. Dit is het begin van een wonderlijk avontuur, dat in het teken van Schnells initiatie staat. Ontroerend is het om te lezen hoe het proces van initiatie, onder leiding van Babaji*, zich voltrekt, in volmaakt goddelijke planning en hoe Schnell zich overgeeft aan, en vertrouwd op de dingen en gebeurtenissen die zich openbaren.
De pracht van het verhaal inspireerde en raakte me tot tranen toe. Enkele passages uit het boek om met u te delen:
'Wanneer het denken stil is, is er geen zoeken meer naar God. God vindt jou.'
'Het is geen kwestie van doen, het is een kwestie van niet-doen. En tegelijkertijd is het beide.'
En een lied uit de Isa-upanishad:
'De klank van de schepping
Dat is het Heilige
Dit is het Heilige
Het Heilige geeft geboorte aan het Heilige
Heilig komt voort uit het Heilige
En Heilig blijft Heilig'
'Mediteer op liefde, leef door liefde, leef als liefde en er zullen wonderen gebeuren. … Concentreer je niet op het uiterlijke… het is een illusie, maya. Ga naar de waarheid van de innerlijke werkelijkheid… alles is heilig… kijk en ken de heelheid… zie iedereen als volmaakt… nog belangrijker… voel het… Ga voorbij aan de veranderlijkheid van de uiterlijke wereld en geniet van de innerlijke onveranderlijke werkelijkheid… Je bent in de wereld, maar je bent niet meer van de wereld.'
Een laatste citaat, waar Schnell een vraag stelt over het denken en een antwoord krijgt:
'"Moet ik hun leren om het denken te onderdrukken, Swami?"
"Nee! Onderdrukking is slecht. Het leidt tot krankzinnigheid. Zij moeten hun denken beteugelen. Beteugelen is niet hetzelfde als onderdrukken. Wanneer mensen worden misbruikt, baat het niet om de woede te onderdrukken. Elke onderdrukking is ongezond. Verdriet, depressie… de beteugelde gedachten moeten tot uitdrukking komen… maar een juiste uitdrukking. Het is goed om deze gedachten te kanaliseren door het herhalen van een mantra, oefening, meditatie, of zelfs tegengestelde gedachten te denken. Als je verdrietig bent, denk dan blije gedachten. Weldra zul je blij zijn."'

Schnell, gehuwd met Marilyn Diamond *(Een leven lang fit)*, schreef de tekst na afloop van zijn reis naar India. Het was het idee van zijn dochter om dit boekje uit te brengen.

Els Thissen

Donald Schnell. *De Initiati; Babaji's zegen van goddelijke liefde.* Ankh-Hermes, Deventer 2004. Gebonden, 187 blz., €17,50

* Babaji is de onsterfelijke meester uit *Autobiografie van een yogi* van Paramhansa Yogananda

BOEKBESPREKING

Engelenervaringen

Als een engel je komt helpen is een klein gebonden boekje van de hand van Hans Stolp. Hij beschrijft daarin engelenervaringen van mensen van deze tijd. Door simpelweg een oproep te doen op zijn website en tijdens zijn lezingen, reageerden in korte tijd ongeveer 60 mensen die een engelervaring met hem deelden. Daaruit blijkt dat ook heden ten dage engelen een levende aanwezigheid zijn. De ervaringen die hij ontving heeft Stolp gebruikt om te illustreren hoe engelen ons in ons dagelijks leven bijstaan, ondersteunen, kracht verlenen, troosten, redden en helpen. Ook geeft hij nog aanwijzingen, waarmee we kunnen toetsen of de ervaring die we hebben wel echt van de lichtende engelenwereld komt. Elke opdracht die we krijgen waar 'je moet' in voorkomt kan niet van de engelenwereld komen, zegt Stolp. De engelenwereld laat ons namelijk in volle vrijheid kiezen.
Het is een boekje dat geschreven is op de zachte toon die we van Hans Stolp gewend zijn.

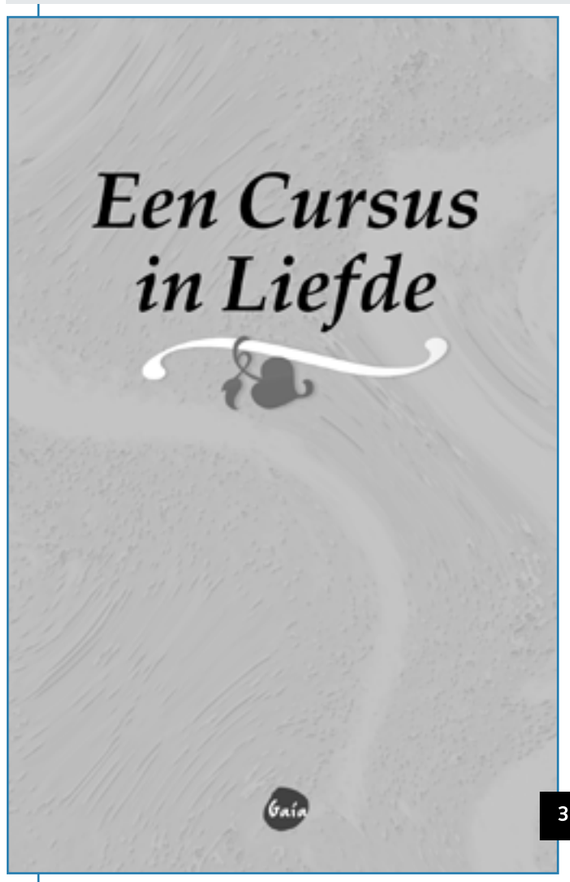
Els Thissen

Hans Stolp. *Als een engel je komt helpen; engelenervaringen van onze tijd*. Ankh-Hermes, Deventer 2004. 104 blz., €9,50

EEN SPIRITUELE CURSUS VAN UITGEVERIJ GAIA

Een Cursus in Liefde

Een Cursus in Liefde is een uitnodiging om deel te nemen aan het wonder van weer worden wie we werkelijk zijn. Er wordt ons een manier verschaft, een pad dat ieder van ons, als we het eenmaal met een beetje bereidwilligheid zijn ingeslagen, zeker naar huis zal leiden, naar de Liefde en het Zelf dat we allemaal zijn.



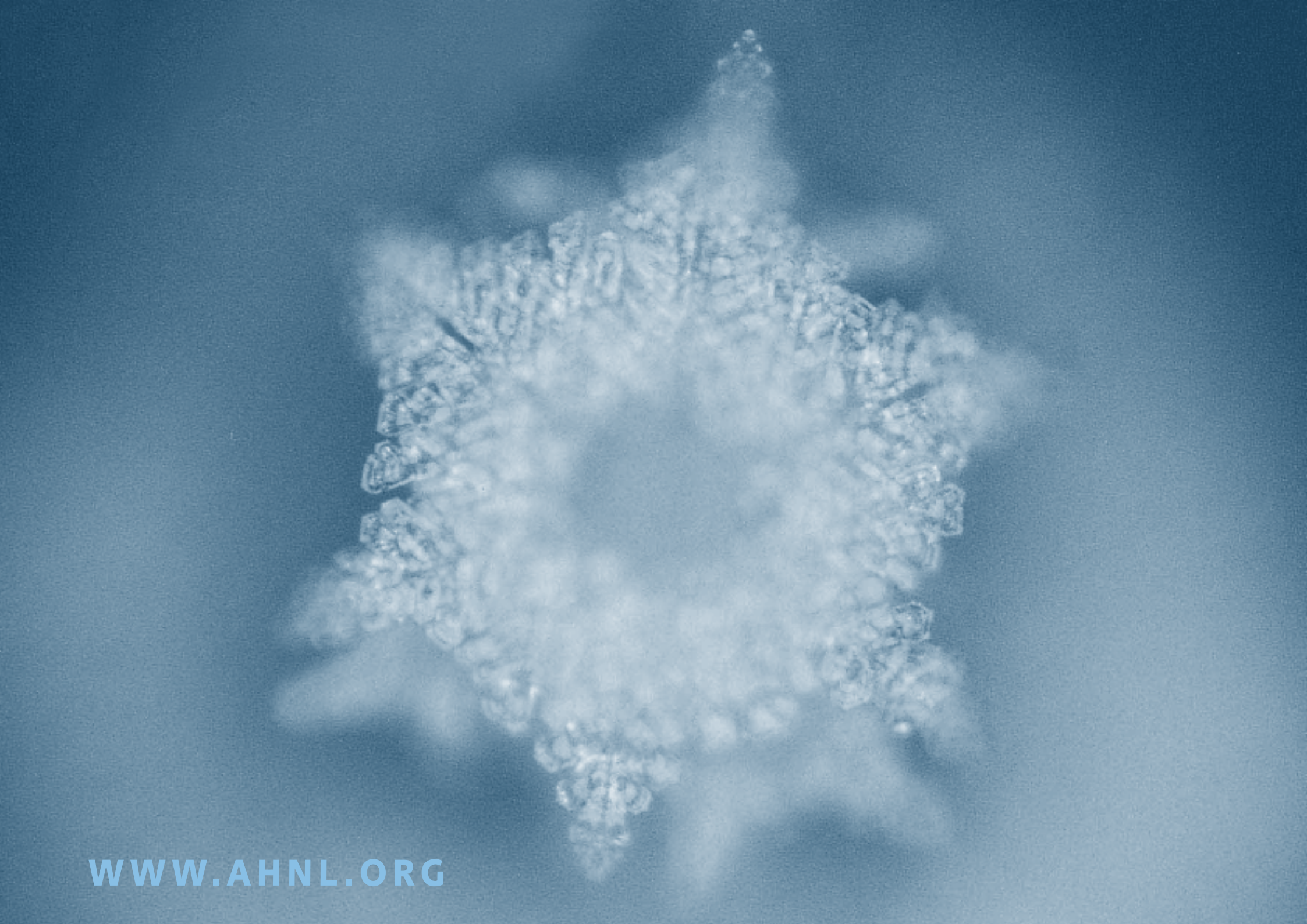
Net zoals *Een Cursus in Wonderen* tot Helen Schucman kwam, zo kwam de tekst van ***Een Cursus in Liefde*** tot ***Mari Perron*** in een proces van innerlijke gesprekken, waarvan Jezus de bron was.

De essentie van de cursus die zo tot stand kwam, kan worden gevat in de simpele waarheid dat liefde alles met alles verbindt en dat liefde dus alleen te vinden is in relatie.

320 blz, ISBN 90 77341 51 x

UITGEVERIJ Gaia EEMNES

VERKRIJGBAAR BIJ DE BETERE BOEKHANDEL EN
HTTP://WWW.UITGEVERIJ-GAIA.NL - INFO@UITGEVERIJ-GAIA.NL



WWW.AHNL.ORG