...van hart tot hart...

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

Transformatie

Jaargang 6, mei 2006

2

Colofon
Jaargang 6, nr. 2, mei 2006
…van hart tot hart… (voorgekomen uit 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: Drukkerij Keulers, Geleen
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. 3 van 2006 verschijnt begin augustus

ISSN: 1571-3784

INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

ARTIKELEN
4 Waar je leerde te haten, zul je leren liefhebben
8 Het leven is absoluut prachtig
12 Zodra je werkelijk in contact bent, is er veiligheid
15 Simpel als een nieuwe jas

RUBRIEKEN
16 Uit de groepen
17 The Work - Byron Katie geeft antwoord
18 Column
20 De principes oefenen
21 Hoe kan ik dit anders zien?
22 Facilitators stellen zich voor

BOEKEN, FILMS EN CD's
23 Een Cursus in Liefde
23 Schepping, verlossing, hemelreis
24 Kennisse des harten
25 Toon
26 Staya Erusa
26 Ik dring me niet op

EN VERDER
3 Geen perfectie, maar bereidheid
19 Meditatie

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

Het leven is absoluut prachtig. Pagina 8.

Zodra je werkelijk in contact bent,is er veiligheid. Pagina 12.

The work - Byron Katie geeft antwoord. Pagina 17.

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, 12, 22 en pagina 1 van Het Hart: Clea Betlem. **Illustratie pagina 16, 18 en 20:** Annemarie van Unnik; **Strip pagina 4:** Hans Bremmers; **Foto pagina 8:** Suzanne Raymakers; **Illustratie achterpagina:** Willem Hanhart.

…VAN DE REDACTIE

Ik transformeer.
Jij transformeert.
Wij transformeren...
De ene mens wat sneller in tijd dan de andere, maar uiteindelijk toch allemaal..., niet? Dat klinkt heerlijk, vind ik, zaligmakend, als een geschenk: Ja, ik wil ook transformeren! Denk ik dan..., maar wil ik het ook als dat betekent dat mijn leven totaal verandert door wat voor reden dan ook, bijvoorbeeld een ernstige lichamelijke ziekte of zoals bij Byron Katie geestelijk? Kan of wil ik alles accepteren? Ja, zelfs de zegeningen, zoals Annemarie van Unnik beschrijft in haar levendige verhaal.
Transformatie, de dikke Van Dale zegt onder andere: het overgaan in een andere rol door dezelfde speler(!). Els Thissen vertaalt dat naar kiezen voor liefde in plaats van voor angst. Hierover meer in haar bijdrage over het thema transformatie. En dan de praktijk met het lichtende voorbeeld Joeri Hilte. Getroffen door een complete, hoge dwarslaesie, kan hij blijven zien en uitdragen hoe héél de mens is en dat vol humor! Beppie Cloo, werkzaam in de gevangenis, vertelt hoe ze probeert de heelheid te blijven zien in de 'misdadiger', iets wat voor de gevangenen zelf ook even wennen is. Liefde zien in plaats van fouten, door welke bril kijkt u, of beter gezegd leest u nu? Een van de vragen die gesteld kunnen worden bij het stuk over de principes oefenen. Simpel als een nieuwe jas, zou Inez Coolen over principe 11 tegen haar kind zeggen. Riny Blom stelt zich voor als facilitator en we hebben een aantal film- en boekbesprekingen.
Oké, ik wil. Ik sta aan de rand en wil springen… en merk dat ik stiekem zit te wachten op een duwtje...

Een fijne transformatie gewenst!

Clea Betlem

UIT DE WORKSHOPS EN TRAININGEN

Geen perfectie, maar bereidheid

Ik werk als verpleegkundige op een psychiatrische afdeling van een academisch ziekenhuis. Hoewel er op onze afdeling met veel liefde topzorg geleverd wordt, begon ik toch aan te lopen tegen de medisch-biologische visie (een psychiatrische stoornis is een ziekte die te genezen is met medicijnen). In Attitudinal Healing meende ik de oplossing gevonden te hebben. Met mijn kennis en ervaring zou ik dit even snel kunnen leren om vervolgens mijn collega's te inspireren (lees: te veranderen).
Was het naïviteit of arrogantie? Gelukkig kan ik er inmiddels om lachen en er de onschuld van inzien. Want ik liep tijdens de facilitatortraining met een vaartje tegen mijn vele oordelen op. Faciliteren bleek niet een gesprekstechniek te zijn die verstandelijk is aan te leren, maar werken vanuit je hart. Geen vragen stellen, oplossingen aandragen of een richting op sturen, maar luisteren met je hart, ruimte bieden, achterover leunen. Help. Het was moeilijk vanwege de eenvoud.
Het werd een heerlijk weekend vol oefeningen, liefde en plezier. En ik ging daarna naar mijn werk met een gemoed overlopend van deemoed. Keer op keer heb ik gebogen voor mijn collega's, de artsen en de patiënten. Aanvankelijk in stilte ging ik de principes toepassen en gaandeweg creëerde ik mijn eigen stijl en sprak en handelde ik meer en meer vanuit mijn hart.
Toen kwam het tweede facilitatorweekend. Ik was benieuwd of wat ik deed nou wel overeen kwam met het gedachtegoed van AH en hoe ik het er nu als facilitator vanaf zou brengen. Ik speelde al een tijdje met de wens om een groep te starten, maar vond het wel een grote verantwoordelijkheid. Zou ik wel goed genoeg zijn, het wel goed doen?
In dit weekend liet ik mijn denken niet meer overheersen en stelde ik mijn hart open. Wat een zegen om me te laten meedrijven op de stroom van liefde, vertrouwen en verbondenheid die in dit weekend de boventoon voerde.
Samenvattend heb ik van twee facilitatorweekends het volgende geleerd. In het eerste weekend stond voor mij leren voorop: mijn best doen, oefenen om ooit goed genoeg te zijn om een eigen groep te gaan doen. In het tweede weekend besefte ik dat oefenen leuk is en zinvol, maar geen voorwaarde. AH vraagt geen perfectie, maar bereidheid. Ik heb mijn antwoord gevonden: ik ben klaar om een groep te beginnen.

Eveline Teunissen

Waar je leerde te haten, zul je leren liefhebben

Transformatie is verandering, de omzetting naar iets totaal anders. Vaak denken we bij transformatie aan een plotselinge, grote verandering zoals die wel bij 'verlichte' mensen heeft plaatsgevonden. Maar ook het tree voor tree bestijgen van de trap van bewustwording kan tot transformatie leiden. Els Thissen laat haar licht hierover schijnen.

Els Thissen

'Waar je leerde te haten, zul je leren liefhebben. Waar je leerde te vrezen, zul je veiligheid leren. Waar je leerde te wantrouwen, zul je vertrouwen leren'(ECIL 24.1).*

Vergelijkbare woorden kennen we ook van Franciscus van Assisi die het als volgt zegt:
'Heer, maak me tot een instrument van uw vrede. Laat me liefde zaaien waar haat is, vergeving waar men elkaar kwetst, geloof waar twijfel is, hoop waar wanhoop is, licht waar duisternis heerst, vreugde waar droefheid is. O goddelijke meester, geef toch dat ik er meer naar streef te troosten dan getroost te worden, te begrijpen dan begrepen te worden, te beminnen dan bemind te worden.'
Kennelijk willen we haat omzetten in liefde, angst in veiligheid, wantrouwen in vertrouwen en willen we een instrument van vrede zijn. Dat klinkt als een diepe wens om te vertrouwen en ons over te geven aan iets dat groter is, aan Liefde. Dat klinkt als een diepe wens om tot transformatie te komen. Daarom volgen we cursussen, lezen we boeken en oefenen we met de Cursus. Het wonderlijke is dat we er soms mee stoppen als de grootste nood voorbij is. En als het water ons weer aan de lippen staat, of zoals de Cursus het zegt, als we niet langer pijn willen lijden, oefenen we weer verder.

Als het leven lastig lijkt, verlang je wellicht naar een plotselinge verlichtings- of transformatie-ervaring zoals van Byron Katie of Eckhart Tolle, en wens je dat die je ten deel zal vallen. Als dat een gedachte is die je herkent, dan kan ik je melden dat zowel Tolle als Byron Katie jaren in een depressie hebben doorgebracht. Voor mij geen aantrekkelijke gedachte en die weg is mij in elk geval bespaard gebleven. Ik doe het kennelijk als het bestijgen van een trap, tree voor tree, gedoseerd.
Ga bij jezelf eens na hoe jij het doet. Jaagt de gedachte van een plotselinge transformatie- of verlichtingservaring je angst aan of juist helemaal niet? Het betekent dat op zo'n moment alles wezenlijk anders wordt, dat alles van het ene naar het andere gaat, waarbij het oude verdwijnt en het nieuwe postvat. En dat uiteraard alleen in de wereld van de dualiteit.

Een middel tot transformatie

Een Cursus in Wonderen wil een middel tot transformatie zijn en zegt dat het een verplichte Cursus is. Alleen de tijd waarop je hem doet staat je vrij. Ik lees daarin *niet* dat iedereen *Een Cursus in Wonderen* moet volgen, maar wel dat iedereen een weg van transformatie heeft af te leggen. De Cursus zelf zegt verder, dat er duizenden in de vorm verschillende wegen zijn om die weg te gaan. De weg van de Cursus bestaat uit de toepassing van wat te vinden is in het Tekstboek, het Werkboek en de Handleiding voor Leraren. In het doen van de lessen, zo geeft de Cursus aan, vinden we de mogelijkheid onze blik van angst naar liefde te wenden en ons te ontdoen van de blokkades voor het bewustzijn van de aanwezigheid van liefde. En daarin zullen we de aanwezigheid van liefde ook daadwerkelijk ervaren, zo wordt ons beloofd.
Het wonder, waar de Cursus in zijn titel aan refereert, is de 'shift in perception', de verschuiving in je waarnemen, de andere wijze van zien. Met andere woorden, niet de wereld om ons heen verandert, maar de manier waarop wij hem waarnemen. Daardoor wijzigt onze beleving van de wereld die we (anders) waarnemen.
Jerry Jampolsky noemt dat 'Verander je denken, verander je leven', hetgeen een verwijzing is naar het gegeven dat wat we emotioneel ervaren, direct verbonden is met wat we denken. Een voorbeeld daarvan is bijvoorbeeld het glas dat, in onze perceptie, half leeg of half vol is. Het hangt helemaal af van de wijze waarop je de situatie interpreteert, of je het gevoel hebt dat je iets gegeven of onthouden wordt. Byron Katie stelt de mensen met wie ze werkt altijd de vraag: Wie zou je zijn zonder die gedachte? En telkens weer antwoorden mensen hetzelfde. Bijvoorbeeld: dan zou ik in vrede zijn of dan zou ik vrij zijn. Of: het zou goed zijn, er zou niets in mij bewegen in precies dezelfde situatie.
Mijn gedachten bepalen kennelijk wat mijn beleving van een bepaalde gebeurtenis is. Dat is natuurlijk meteen het goede nieuws. Ik hoef niet de hele wereld te transformeren om een beter leven te ervaren. Ik kan de wereld met rust laten. Dat scheelt een hoop tijd en stress. Het volstaat om mijn denken te veranderen en je dit ook daadwerkelijk kunt. En in het leven vanuit de blik van Christus, zal zich een wereld in volmaakte onschuld ontvouwen. Dat is 'zien met de ogen van Christus'. Daar is transformatie een feit. Daar wordt de wereld genezen en verlost en wordt wat waarde heeft en wat niet, onmiddellijk herkend. Daar wordt wat waarheid is en wat illusie meteen doorzien. Daar oordelen we niet, en ontvangen we slechts wat uit eenheid voortkomt. In het ervaren hiervan zullen we onze heiligheid kennen, weten dat vergeving *een feit* is, en alles zegenen omdat we niet anders kunnen.
Een Cursus in Liefde zegt het als volgt: 'Liefde kan niet naar jullie zinloze wereld worden gebracht, net zomin als jullie zinloze wereld naar de liefde kan worden gebracht. Maar liefde kan het wel mogelijk maken een nieuwe wereld te zien, een wereld die het jou mogelijk maakt in de aanwezigheid van liefde te vertoeven'

Niet de wereld om ons heen verandert, maar de manier waarop wij hem waarnemen

de wereld transformeert als vanzelf voor mijn ogen. En dat is iets wat bijna niet te geloven is als we die ervaring (nog) niet hebben.

Kijken met de ogen van Christus

In je dagelijks leven in plaats van angst, liefde te kiezen, zal onmiddellijk een transformatie tot gevolg hebben en je zult de doorwerking daarvan onmiddellijk en op alle levensgebieden merken. Je zult niet anders kunnen dan alles wat voor je verschijnt in diezelfde liefde waar te nemen. Zo zet je haat om in liefde, angst in veiligheid en wantrouwen in vertrouwen. Vijanden zullen veranderen in vrienden, ongelukkige situaties zullen veranderen in nieuwe kansen en je zult de volheid van eenheid ervaren in alles wat er is. Je zult onmiddellijk de ervaring hebben van één zijn met Hem die onze Oorsprong is (vlg. ECIW. Wd1.164). Deze les reikt aan om de hele dag te kijken met de ogen van Christus. Om voorbij de tijd te kijken en de eeuwigheid te zien. Om voorbij de geluiden te horen die de wereld produceert en de stem van de Hemel en de Stem namens God te horen. Je wordt uitgenodigd om niet te reageren op al die wereldlijke dingen vanuit je eigen vertrouwde, gewende en tot patroon verworden zien en horen, maar om te kijken met de ogen van Christus. Om vanuit dat bewustzijn te antwoorden en te reageren.
Kennelijk vertrouwt de auteur van de Cursus je dat volkomen toe en bestaat er het volmaakte vertrouwen dat

* Uit: Eckhart Tolle. *De kracht van het Nu*.

(ECIL 4.24).
Dat klinkt veelbelovend en aantrekkelijk. Wat maakt dan dat we daar zo moeilijk over doen? Dat we wel willen transformeren, maar niet ten koste van alles? Dat we voor liefde willen kiezen, maar niet onder alle omstandigheden?
Een uitnodiging zoals in Les 164 van de Cursus om het één zijn met Hem die onze Oorsprong is te ervaren, vraagt van ons vertrouwen en overgave. En voor mensen die graag alles controleren, inclusief de handel en wandel van God en Christus, is dat een lastige zaak. Dan zouden we kunnen denken dat we eerst bewijzen willen zien, voor we ons in zo'n hachelijk avontuur begeven. Om in overgave en vertrouwen te leven in een wereld, zoals we die op dit moment waarnemen met alle gebeurtenissen en onrust, dat lijkt regelrechte waanzin. En daar komt de hamvraag: zijn we bereid ons over te geven en erop te vertrouwen dat het goed is? Of willen we eerst *bewijzen* van het resultaat? Ben je bereid risico te nemen, of juist helemaal niet? En weet, dat juist het *niet overgeven* en *niet vertrouwen* het zicht ontneemt op het effect van overgeven en vertrouwen. Want zoals je weet, iedereen ervaart uitsluitend de gevolgen van zijn eigen denken.

Oordelen zetten ons vast
Wat ons onder andere afhoudt van overgave en vertrouwen, is het idee dat we precies weten hoe de wereld in elkaar zit, dat we daar anders gezegd oordelen over hebben. Dat doen we uit angst en we denken daarmee de wereld te kunnen reguleren en onze angsten te beteugelen. Dat is natuurlijk niet zo. Oordelen hebben is in deze wereld van tijd en ruimte altijd een pijnlijke ervaring. Het scheidt ons af en zet ons apart door het maken van onderscheid.
Het zet ons vast in een beperkte en beklemmende waarneming van de wereld en laat ons weinig speelruimte. Daarmee verspelen we ons zicht op ons 'ruimere' geestelijke zijn, op onze verbinding met het Goddelijke, op onze oorsprong, op de ervaring te leven vanuit het hart en Liefde te zijn.
Oordelen hebben lijkt iets vanzelfsprekends. We lezen een krant, kijken naar de televisie en zien dat er massa's oordelen naar voren worden gebracht. Daar vernemen we wie het fout heeft gedaan en het boetekleed moet aantrekken. We grossieren zelf ook in oordelen. We spreken over onze ouders, en ons denken en onze woorden zitten onmiddellijk vol met oordelen. We laten de traditionele kerken achter ons en delen onze ideeën over een spiritueel leven, en vatten die misschien als 'nieuwe geboden' op. We verlaten onze oude afgoden en verheffen onze nieuwe idealen wellicht tot nieuwe dogma's. Dat kan klinken als: Vroeger vond ik mensen die zich met spiritualiteit bezighielden gek. Nu vind ik mensen die dat niet doen gek.
Niet alleen wat we als 'fout' bestempelen, maar ook wat we als 'goed' beoordelen, beperkt ons in de vrijheid van het ervaren van onze Goddelijke verbinding. Want we kunnen nooit iets 'goed' vinden zonder een idee te hebben over wat 'fout' is. Tenzij we natuurlijk geleerd hebben tegen *alles* wat er is 'Ja' te zeggen, zonder enig innerlijk verzet en zonder enig voorbehoud, waardoor we het gebied van eenheid betreden. Zolang dat niet het geval is, lijden we door het leiden van een leven met oordelen.
Er zijn veel gebieden waarin we onze oordelen kunnen uitleven. En kijk eens, als je denkt dat dit dienstbaar is aan jou, hoe jij met deze thema's omgaat in je leven. Eén favoriet gebied om ons 'vast' te zetten in de wereld van tijd en ruimte, is in het gebied van schuld. Als ik me schuldig voel, dan zeg ik niet wat ik te zeggen heb, maar maak ik me klein en ben ik manipuleerbaar. Als ik weet dat anderen zich schuldig voelen en ik denk dat dit terecht is, zal ik daar dankbaar gebruik van maken. Dan zal ik dingen eisen en vinden dat die gedaan moeten worden, zonder rekening te houden met de weg of de vrijheid van de ander. Ik zal dwingen en manipuleren en denken dat het volkomen terecht is.
Ook kunnen we ons vast zetten door te denken dat we van God gescheiden zijn. Herken je jouw favoriete gedachten op dat gebied? Misschien denk je, of heb je wel eens gedacht, dat iedereen recht van bestaan heeft, behalve jij. Dat jij misschien wel een vergissing van God of de kosmos bent en geen recht hebt op het bestaan. Herken je de doodsangst die daarbij hoort, de angst geen recht op liefde te hebben en te kunnen verspelen wat je hebt? En wat je allemaal doet om dat te voorkomen?
Denken dat ik alles weet voor iedereen en alles, is ook een manier om volkomen vast te zitten in tijd en ruimte. Als ik denk te weten wat ik en anderen wel en niet mogen, wat hoort en wat niet hoort, perk ik mijn leven in tot een scenario waarin alles van tevoren vaststaat. Ik kan daardoor niet ontsnappen aan mijn eigen dwangbuis, waarin ik ook anderen probeer te persen. Dat levert een benauwd en voorspelbaar leven op, waarin er geen ruimte is voor veranderingen en verrassingen. Waarin, naarmate de dwangmatigheid groter is, de kans op transformatie kleiner is. Waar ik denk het beter te weten dan God, Christus, of dat wat er is, en waar ik *mijn* waarheid stel boven de Waarheid. Waar ik denk te weten wat de juiste kijk op de wereld is en daarom denk geen hulp nodig te hebben van een helper met de blik van Christus (vgl ECIW Wd1.164). Het verrassende aan zo'n leven is natuurlijk dat er altijd onvoorziene dingen gebeuren en ik, al mijn dwingende gedachten ten spijt, me daaraan niet kan onttrekken. Het enige wat er gebeurt, is dat de frictie, met de vanuit zo'n instelling ervaren weerbarstige werkelijkheid, als zwaar wordt ervaren.
En ongetwijfeld zijn er nog meer gebieden te vinden die een bijdrage leveren aan deze vastzetting in tijd en ruimte en waarmee we onszelf hinderen in afstemming op en verbinding met eenheid en het goddelijke.

Oordelen hebben is in deze wereld van tijd en ruimte altijd een pijnlijke ervaring

De uitnodiging 'Ja' te zeggen
'De lelies in het veld zaaien niet en oogsten niet; toch wordt er voor ze gezorgd. De vogels in de lucht leven om een lied van vreugde te zingen. Zo is het ook met jou,' zegt *Een Cursus in Liefde*. Ik lees hier een uitnodiging om te vertrouwen, om te komen tot overgave! Weet dat er voor je wordt gezorgd! Ben je bereid daarop te vertrouwen? Zoals de lelie eenvoudig bloeit, elk jaar weer, zonder enige moeite, zonder te zaaien en te oogsten. De vogels vliegen en zingen, zonder enige terughoudendheid, zonder zich af te vragen wie er deelgenoot is van hun gezang. Zij kennen geen vijanden voor wie ze niet willen zingen. Sterker nog, ze trekken over de aarde en zingen in de winter voor het ene volk en in de zomer voor het andere, terwijl de volken van die landen elkaar wellicht bestrijden. Zij zijn niet selectief en hebben geen oordelen. Ze zijn vrij.

Liefde kan niet bedreigd worden

Wat moet er gebeuren voordat je zover bent om 'ja' tegen jouw vrijheid te zeggen, om te vertrouwen dat het goed is, om je over te geven. Om naar de rand te gaan en te springen, om risico te nemen, om 'gevaarlijk' te leven en iets te doen dat je tot nu toe nog niet gedaan hebt. Hoe lang wil je nog wachten? Hoe lang wil je nog precies het leven leiden dat je nu leeft? Wanneer heb je genoeg geleden aan je oordelen over de wereld, anderen en jezelf? Wanneer ben je eraan toe om dat allemaal te laten gaan? Om jouw bikkelharde interpretaties in te ruilen voor een liefdevollere blik. Wanneer ben je bereid het oordeel van de Waarheid te aanvaarden, namelijk dat jij Liefde bent, en niets anders?
Alleen mijn onbewustheid daarover kan mij uitsluiten van het bewustzijn van de alom aanwezigheid van liefde en het deel hebben daaraan.
De Cursus zegt het zo mooi in het voorwoord:

'Niets werkelijks kan bedreigd worden.
Niets onwerkelijks bestaat.
Hierin ligt de vrede van God.'
Ik lees hier: Liefde kan niet bedreigd worden en iets anders dan Liefde bestaat er niet. En in dat bewustzijn zal ik vrede vinden. Liefde ontstaat niet doordat ik me bewust word van liefde. Het was er al, het is er, en het zal er altijd zijn. Het wordt niet door mij gemaakt. Mijn bewustzijn van de aanwezigheid van liefde geeft me echter de mogelijkheid daar volledig contact mee te maken en bewust aan de eeuwige onveranderlijkheid daarvan deel te hebben. Dat kun je transformatie noemen. Niet van de wereld om mij heen, maar als gevolg van de herkenning van de Waarheid.

In de levens van de mensen om mij heen zie ik vele momenten van transformatie. Dat zie ik bij mensen die een ongeluk meemaken en leren om te gaan met de gevolgen daarvan. Bij mensen die sterven en zich realiseren dat er 'meer' is dan materie alleen. Ik zie het bij mensen in de gevangenis, in het klooster, in de workshops en in de trein. We lijken écht op elkaar. Telkens als ik vraag wat het is dat iemand werkelijk wil, zijn de antwoorden hetzelfde. Onze diepste wens is het om in vrede en liefde te zijn, om onze oordelen achter ons te laten en de vrijheid die dat geeft te ervaren.
Ik gun mensen die ervaring. Ik gun mensen een leven in vrijheid, geluk, vreugde en vrede. En als ze niet toe zijn aan het omzetten van bepaalde oordelen, dan gun ik ze dat ook. Ik realiseer me dat alles wat we meemaken niets anders is dan een ervaring op ons pad naar de realisatie van wie we in wezen zijn.
De een spartelt eenvoudig wat langer tegen dan de ander, zoals wij dat op gezette tijden allemaal doen. We gaan onze weg op onze eigen manier. Ik hoef niet in de beoordeling van de manier waarop mensen dat doen te treden en kan alleen maar respect opbrengen voor het leven dat ieder mens leidt. Wat weet ik van het leven of de weg van een ander? Waarom zou ik daar een oordeel over willen hebben?
Als ik naar al die levens en wegen kijk, voel ik alleen maar dankbaarheid voor ieders moed zijn eigen weg te gaan. Dit te realiseren stemt me dankbaar over mijn eigen weg en motiveert me om telkens weer 'mijn eigen stoep te vegen'. Uitsluitend omdat ik vrij wil zijn en het eenvoudigweg voor minder niet doe. Ik wil vrij zijn en ik wil het helemaal!
Daarom wil ik kijken met de ogen van Christus, wil ik me openstellen voor de mogelijkheid de wereld anders te zien en direct de ervaring van een vergeven wereld te hebben en samen te vallen met éénheid en liefde. ●

* Een Cursus in Liefde. Gaia, Eemnes 2005. *Een Cursus in Liefde* is ontvangen door Mari Perron en wordt als een opvolger van Een Cursus in Wonderen gepresenteerd.

INTERVIEW MET JOERI HILTE

Suzanne Raymakers is verpleegkundige op een revalidatieafdeling voor dwarslaesiepatiënten en ziet het als een voorrecht om met mensen te werken die ineens met enorme beperkingen in hun leven worden geconfronteerd. Ook ervaart zij het als een bron van inspiratie om bij hen te zijn, naar hun ervaringen te luisteren en getuige te zijn van hun strijd en overgave, want blijkbaar is er iets in deze mensen waar ze een ongekende kracht uit putten om verder te gaan. Een bijzonder voorbeeld van dit laatste is Joeri Hilte en zij mocht hem daarover interviewen voor ...van hart tot hart...

Joeri Hilte, geboren op 14 januari 1973 te Nijmegen. 'Eenmaal hier geboren, kom ik nu nog één keer terug om herboren te worden. Ik ben zelfstandig ondernemer en stuur samen met mijn compagnons het leukste modebedrijf van Nederland aan… ha,ha!'

Het leven is absoluut prachtig

Suzanne Raymakers

Wat is er gebeurd en wat heeft dat voor gevolgen gehad?
'Afgelopen januari (2005) heb ik me voor het eerst sinds lange tijd weer eens laten overhalen om te gaan skiën. Die vakantie hield na vier uur op, toen ik samen met een vriend van mij op de piste in Frankrijk met een bobslee tegen de paal van een sneeuwkanon botste. Ik brak mijn nek op twee plaatsen en beschadigde mijn ruggenmerg waardoor ik volgens de arts een complete, hoge dwarslaesie opliep. Dat het een hoge dwarslaesie is is duidelijk, maar of die compleet is daarin verschil ik van mening met de artsen. Op dat moment kon ik alleen mijn hoofd een beetje bewegen en mijn armen optillen. Ik voelde dat ik mijn benen, handen en vingers niet kon bewegen en geen gevoel had vanaf de tepellijn naar de beneden. Dus ik wist dat het echt mis was. Toen de vriend die ook op de slee zat bij kennis was, is hij hulp gaan halen. Op dat moment was het eerste wat ik aan mezelf heb gevraagd: "Oké, hoe heb je tot nu toe geleefd?" Ik zag alle beelden voorbij komen en ik begon breeduit te lachen. Ik voelde me weer happy worden. Toen heb ik mezelf gevraagd: "Heb je tot nu toe gedaan en bereikt wat je wilde?" Ik zag allemaal beelden van wat ik had gedaan en het antwoord was volmondig "Ja." Toen heb ik mezelf beloofd: dan gaan we terug, naar waar we vandaan komen en ga ik door met leven. Dat zal een lange weg worden, maar alles wat daarvoor nodig is, dat moet er zijn. Dat is de belofte die ik aan mezelf heb gedaan. Toen ben ik naar de hemel en naar de sterren gaan kijken en that's it.'

Gein
'Die nacht werd ik naar het ziekenhuis in Mouton vervoerd en maakten ze scans en röntgenfoto's. 's Morgens vroeg ben ik naar Lyon vervoerd en daar heeft één van de beste chirurgen van Europa me twee keer geopereerd. Het was gebruikelijk dat ik vijf dagen op de IC zou liggen. Maar nadat ik er een dag en een nacht had gelegen, stuurden ze me al naar een andere afdeling. Ze hadden nog nooit ervaren dat iemand zo snel na zo'n operatie alweer lachte, scherp was en gein maakte. Toen ik hier kwam, hebben ze gezegd dat ik er vanuit moest gaan dat ik zo zou blijven als ik was. Maar ten eerste zit dat totaal niet in mijn karakter en ten tweede geloof ik daar gewoon niet in. De verwachting was, dat ik mijn triceps niet zou kunnen gebruiken en dat blijkt wel het geval te zijn. Dit zou betekend hebben, dat ik mezelf bijvoorbeeld niet had kunnen krabben als ik jeuk heb, of ergens op kan drukken voor de bel of de telefoon. Door net dat kleine beetje heb ik zoveel meer functie. Ik kan nu voor het eerst kleine dingetjes pakken, mijn tanden poetsen en ben nu bezig om te leren met mes en vork te eten. Ik vind het onzin dat ze mensen alleen leren met een lepel te eten. Buiten dat je geen malloot bent, is het ook gewoon onhandig, want je schuift alles van je bord af. Nou snap ik waarom kinderen zo knoeien. Daar kunnen zij zelf niets aan doen.'

Wat helpt je om hier zo mee om te gaan als je doet?
'De eerste nacht op die andere afdeling kreeg ik een droom. Hij was heel maf, surrealistisch en onredelijk. Alles wat ik niet wilde, gebeurde toch. Er kwam een vieze geur in voor die me misselijk maakte. Daar begon ik steeds harder tegen te knokken. Maar hoe harder ik knokte, hoe sterker die geur werd. Tot zo erg aan toe dat ik moest overgeven. Ik werd wakker, keek naar het plafond en ik moest overgeven. Alleen was dat allemaal niet echt, dat was allemaal ook die droom. Uiteindelijk was het enige dat ik kon doen, er mentaal doorheen breken. Ik werd wakker en ik kon de hele nacht niet meer slapen.
Toen ik 's avonds weer ging slapen kwam ik meteen weer in die droom. Het was een ander facet van het verhaal, maar ik herkende meteen die geur. Opnieuw was die droom surrealistisch en onredelijk, zij het dat hij iets meer redelijkheid in zich had. Ik knokte ook niet meer tegen alles, maar alleen tegen de dingen die niet redelijk waren. Opnieuw heb ik mezelf gedwongen wakker te worden. Ik heb weer de hele nacht niet geslapen en de volgende dag heb ik het aan mijn broertje en vader verteld. Zij zijn bij me gebleven tot een uur of een, tot ik zo moe was dat ze dachten dat ik zo wel in slaap zou vallen. Ik viel ook in slaap, maar die droom ging meteen weer verder. De droom werd steeds realistischer en werd hij onredelijk, dan ging ik ermee in onderhandeling. Als ik gelijk had, paste de droom zich aan. Uiteindelijk stap ik in die droom op de fiets richting een wit licht, de natuur in. Daarmee was de droom afgelopen en werd ik weer wakker.'

Het is toeval of lot, dan heb ik liever dat het lot is

Alsof het zo heeft moeten zijn
'De boodschap die de droom voor mijn gevoel met zich meebracht was, dat het een heel zware rit zou worden. Dat ik een periode lang meer afhankelijk zou zijn van anderen, dat sommige dingen langer zouden duren en ik

misschien niet alles meer zelf zal kunnen. Maar ook dat ik moet volhouden, blijven geloven in mezelf, in waar ik voor sta en dat ik er dan uiteindelijk wel ga komen. Daarmee was ook meteen de hele verwerking voorbij. Het rare is dat ik geen traan heb gelaten om wat er gebeurd is. Alsof het zo heeft moeten zijn. Ik heb wel tranen gelaten vanwege de reacties die er kwamen. De steun en support van familie, vrienden en medewerkers.

Ik ben er absoluut rijker van geworden

Die houdt niet op. Dat sterkt me enorm in het door blijven gaan. Het belangrijkste is dat ik mezelf heb beloofd voor het ultieme doel, de ultieme uitdaging te gaan, namelijk volledig herstel van alle functies. Ik voel in mijn lichaam dat het kan en dat die op het punt staan door te breken, te herstellen.'

Wat bedoel je met: het heeft zo moeten zijn?
'De eerste reacties waren die van ongeloof, en ik kreeg veel vragen zoals: "Waarom jij?". Nou, dat vind ik geen vraag, want zoiets gun je niemand. En misschien ik wel omdat ik er op een of andere manier mee om kan gaan. Je kunt wel de vraag stellen "Waarom?", maar dan zijn er twee antwoorden mogelijk. Het is toeval of lot. Dan heb ik liever dat het het lot is, want daartegen kun je vechten en je kunt het zien als een uitdaging. Iets wat helaas op mijn pad heeft moeten komen. Waarom weet ik niet. Misschien kom ik daar ooit nog wel achter. Maar als het een uitdaging van het lot is dan is het iets dat ik aanga en dan is er een uitweg, want anders is het geen uitdaging.'

Zijn er meer uitdagingen?
'Nee. Er zijn wel gevolgen. Ik ben er absoluut rijker van geworden. Ik kijk veel scherper, breder en op meer manieren tegen het leven aan. Voor het eerst zie ik nu een boom groeien vanaf een knopje tot een tak vol met bladeren. Dat kun je ook vergelijken met veel andere gebieden. Waar ik vroeger dag en nacht aan het werk was, is nu meer rust gekomen. Ook ben ik emotioneel opener en rijker geworden van alle liefde en aandacht die ik heb gekregen van de mensen om me heen.
Ik mis ook absoluut dingen van toen en daar wil ik weer naar terug. Mijn bedrijf en mijn compagnons, onze medewerkers en wat we samen allemaal bereiken. Dat is niet minder belangrijk geworden. Maar er zijn wel dingen bij gekomen.'

Het lichaam is zoiets moois
Ik hoor dat je enerzijds volledig in vrede bent met wat je is overkomen en tegelijkertijd sta je open voor alles wat nog mogelijk is. Klopt dat?
'Ja, sterker nog, daar wil ik voor knokken. Waarom dit lot, deze uitdaging op mijn pad moest komen weet ik niet. Maar het gevecht zal me brengen waar ik wil dat het me brengt en me sterker maken. Die rust was er inderdaad meteen, zeker na die beloftes aan mezelf en al die beelden die ik voorbij zag schieten. Ik weet niet of dat raar is. Het is mijn proces.
Ik had niet verwacht dat de revalidatie zo karakterafhankelijk zou zijn. Ik hoor hier van anderen dat ze nooit meer hebben geprobeerd hun benen te bewegen. Dat kan ík me niet voorstellen. Dat doe ik de hele dag door. Het lichaam is zoiets moois en kan zo vreselijk veel. Daar ben ik van overtuigd en ik wil toch op zijn minst alles terug wat ik kan terugkrijgen. Het is niet zozeer dat ik mezelf heb wijs gemaakt dat het me gaat lukken, maar ik weet gewoon dat het me gaat lukken. Wat dat betreft ben ik gezegend. Ik kan mijn hersenen voluit gebruiken, heb mijn karakter en mijn 'drive'. Daar is niets in veranderd. Buiten dat ik rijker ben geworden door de dingen die ik heb meegemaakt, verander ik qua persoonlijkheid niet. Ik ben net zo vrolijk en eigenwijs als altijd. Of het nou de dokter is of niet, ik ga rustig met hem in discussie. Ik geloof dat een positieve instelling en wilskracht absoluut een geneeskrachtige werking hebben en ik geloof dat het lichaam zelf genezende krachten in zich heeft. Dat weet ik zeker. Hoe ik die precies moet aanspreken, daar zoek ik nog naar. Maar ik weet 100% zeker dat het gigantisch

Niemand hoeft me zielig te vinden

veel helpt. Ik zeg niet dat de reguliere geneeskunde niet functioneert. Integendeel, ik denk dat die prima kan functioneren. Maar ik denk dat het een te beperkte kijk is op zoiets als ik heb. Ze weten zo weinig van het ruggenmerg en de hersenen dat het - denk ik - erg helpt om je eigen weg te banen.
Mensen zeggen wel eens: je moet oppassen en rustig aan doen, want stel dat je in een dip raakt. Ik kan niet rustig aan doen, want stel dat ik niet in een dip raak. Dat is zonde van het rustig aan doen. Het is hetzelfde als: klim maar niet zo hoog op de ladder dan kun je ook niet zo diep vallen. Bovenop de ladder is het leven fantastisch en hoe meer je meemaakt en doet, hoe meer je ziet en hoe rijker en wijzer je wordt. Dus ik ga toch klimmen en dan val ik weer een stukje naar beneden. Wie zegt dat je de hele ladder naar beneden valt? Misschien val je een paar sporten en misschien val je helemaal niet.'

Mensen vinden het eng
Heb je een missie in het leven?
'Ik ben die dingen nog aan het ontdekken, maar het heeft te maken met onafhankelijkheid en vrijheid. Ik wil op mijn eigen manier mijn dingen doen, op mijn eigen manier mijn vrienden helpen.'

Wat leer je van in de rolstoel zitten?
'Ik leer hoe er tegen iemand in een rolstoel wordt aangekeken. Eens vroeg een meisje waarom ik niet liep en haar moeder zei gelijk: "Joh, dat mag je niet vragen". Ik zei dat ze dat gerust mocht vragen en probeerde het uit te leggen. Ik snapte toen waarom sommige mensen afstand houden, het moeilijk vinden, of met een boog om me heen lopen. Mensen vinden het eng.
Als ik met iemand ben, vragen ze aan die ander wat ik wil drinken. Het maakt me niet kwaad en doet me geen pijn. Het geeft gewoon aan, dat er op een andere manier tegenaan gekeken zou kunnen worden. Dat is een besef dat ik, of ik nou ga lopen of niet, eerder nooit heb gehad. Verder zie ik dingen vanuit een andere hoogte doordat ik zit. Daardoor krijg ik meer informatie over hoe dingen gebeuren en hoe ik dingen kan zien. Dat maakt me rijker.
Ik heb niet het gevoel dat zitten in een rolstoel me een ander mens heeft gemaakt. Maar misschien zit ik er nog niet lang genoeg in. En ik heb nog maar beperkte ervaring buiten de kliniek.
Wat ik verder heb geleerd is dat lopen heel makkelijk is! Dat je benen veel geschikter zijn om je voort te bewegen dan je armen. Ik merk dat het lichaam een ongelooflijk ingewikkeld iets is. Zoveel spieren sturen je handen en vingers aan. Zodra ik een functie terugkrijg merk ik opeens: hé, ik kan dit weer.
Ik merk wel dat mensen uit mijn naaste omgeving moeite hadden om hier naartoe te komen. Maar meer door wat mij was overkomen, dan om mij te zien. Ze wilden me blijkbaar allemaal graag zien, want anders kwamen ze niet. Ze hadden wel moeite met wat ze zouden tegenkomen: hoe is hij eraan toe... Ze kwamen hier met tranen in hun ogen binnen en iedereen ging met een lach weg. Dat is geen enkele keer anders geweest.
Ik vond het heel oprecht als mensen zo binnenkwamen. Ze kwamen helemaal open binnen en dan kan ik daar ook iets mee, het positief buigen. Niet door de clown uit te gaan hangen, maar door gewoon mezelf te zijn. Niemand hoeft me zielig te vinden. Het leven gaat gewoon verder en blijft fantastisch. Daar verandert dit niks aan. Ik zie het als een tijdelijk iets. Maar ook in dat tijdelijk iets blijft het leven iets, dat meer dan de moeite waard is om geleefd te worden. Je moet er ook om kunnen lachen en gein om kunnen maken. Je kunt ook de hele dag gaan liggen huilen, maar dat is niet de oplossing.'

Er zit geen woede of verdriet
Principe 2 van AH is: Gezondheid is innerlijke vrede. Genezen is angst laten varen. Herken je dat?
'Gezondheid heeft voor mij ook te maken met lichamelijk herstel. Want naarmate het lichamelijke herstel toeneemt, kun je meer van dingen genieten. Tegelijkertijd ben ik het er mee eens, dat het lichamelijke herstel er niet zou komen als die innerlijke vrede er niet is.'

Bedoel je daarmee dat het voor jou een middel is om die gezondheid te bereiken?
'Nee. Ik herken wel dat er vrede is met wat er is. Er zit geen woede of verdriet. Het is geen middel maar een apart doel. Die innerlijke vrede is er al grotendeels, maar dat lichamelijk herstel nog niet. Dus ik denk dat de juiste volgorde is: éérst innerlijke vrede en dan lichamelijk herstel.'

Wat zou je willen zeggen tegen mensen in een vergelijkbare situatie?
'Ik wil niet de wijsneus uithangen. Wat ík doe, doe ik omdat het goed voelt voor mij. Ik kan zeggen, dat men zijn of haar eigen doel moet nastreven en vooral in zich-

Boven op de ladder is het leven fantastisch

zelf en de toekomst moet blijven geloven. Dat geldt in elke situatie. Ook als je ziek of in een periode van herstel bent, moet je zoveel mogelijk proberen te genieten. Dan zijn er vaak veel mensen om je heen, dus maak er wat moois van. Dat zou normaal gesproken mijn advies zijn, maar ik weet niet of iedereen daar gelukkig van wordt.'

Wat zou je zeggen tegen mensen die het niet hebben meegemaakt?
'Op mijn website heb ik bedacht om altijd met iets af te sluiten en dat is: carpe diem. Daarmee bedoel ik niet: ga maar flierefluiten en doe alleen maar leuke dingen. Maar wel: leef bewust en geniet bewust en ga je vooral niet zitten afvragen "wat als?". Dat doe ik door de dingen te doen die ik leuk vind. Met mensen om me heen die ik graag mag of waar ik van houd. Door uitdagingen aan te gaan. Door mezelf te zijn, door te volgen. Ik ben me bewust van dingen die ik leuk vind. Dat staat los van dingen waar ik goed in ben. Mensen vergissen zich daar vaak in. Iets waar je niet goed in bent, daar kun je altijd goed in worden en iets waar je wel goed in bent, dat hoef je niet altijd leuk te vinden.'

De dood is sowieso niet beangstigend
Als je naar de principes van AH kijkt, welke spreken je dan het meeste aan?
'Gezondheid is innerlijke vrede, genezen is angst laten varen. Dat weet ik zeker.
Geven en ontvangen zijn in wezen één. Ik vind het allebei heerlijk om te doen. Iets wat je allebei moet doen en nodig hebt.
We kunnen er bewust voor kiezen van binnen vredig te zijn wat er ook maar buiten ons gebeurt. Ben ik van overtuigd. Deze is wel een beetje zweverig: *Omdat liefde eeuwig is hoeft de dood niet als iets beangstigends te worden gezien.* De dood is sowieso niet beangstigend, omdat de dood een gevolg is van het leven en het leven zelf al fantastisch is. Alle tijd die je besteedt aan het bang zijn voor de dood, verlies je aan het genieten van het leven. Dus dat zou ik niet doen. Zonde.' ●

Beppie Cloo werkt al jaren via de reclassering in de gevangenis. Acht jaar geleden maakte ze kennis met Attitudinal Healing en nam dat gedachtegoed toen als vanzelfsprekend mee in haar werk. Hier een glimp van haar ervaring daarmee.

Zodra je werkelijk in contact bent, is er veiligheid

Annemarie van Unnik

'Of mensen gestraft moeten worden? Zolang mensen in de war zijn en niet begrijpen dat we één zijn, hebben we regels nodig om met elkaar om te gaan. Worden ze overtreden dan staat daar een sanctie op. Ik zie straffen, ook gevangenisstraf, niet in het licht van schuld en zonde. Het biedt mensen gelegenheid na te denken over hun gedrag en opnieuw te kiezen. Wil ik zo omgaan met mezelf en de ander? Dat is tot bezinning komen en verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven. Steeds weer kom ik mensen tegen die zeggen, dit is het beste wat me is overkomen, want anders was ik gewoon doorgegaan. Nu heb ik tijd gekregen om na te denken en te besluiten dat ik het anders wil gaan doen.'

Een lange adem

'Toen ik hoorde dat er mensen gevraagd werden voor groepswerk met gedetineerden, ben ik gaan praten met het hoofd van het project en de dagelijkse begeleiders. Het ging hier over een project van de reclassering in samenwerking met de gevangenis (BPP - basis penitentiair programma). Toen ik verteld had over hoe ik in mijn thuispraktijk werk vanuit The Work, Attitudinal Healing en supervisie, was men enthousiast. Kennelijk kon ik overdragen hoe belangrijk het is. Nadat geen van mijn collega's interesse bleek te hebben voor de functie, kon ik het gaan doen - en op mijn eigen manier. Wel spannend. Voordat ik mij hiervoor aanmeldde, werkte ik o.a. negen jaar als reclasseringswerker in een mannengevangenis op de afdeling voor langgestraften. Ik heb een lange adem. Zo kon ik op een afdeling een jaar lang mensen blijven groeten zonder dat iemand mij terug groette. En soms ineens, deed iemand het wel. Feest! Nooit was er een gevangene van wie ik dacht er niets mee te kunnen. En ik zat met de "gevaarlijkste" mannen in de cel. Alles valt weg zodra je werkelijk in contact bent met de ander, dan is er veiligheid. Twee keer was ik bang. Eén keer bij een man die psychotisch was. Ik moest hem vertellen, dat zijn vrouw hem verbood zijn kinderen nog te zien. Toen ik de cel binnenging, werd de deur achter me dichtgedaan. Dat is tegen alle regels in. Dat dit gebeurde, kwam doordat we ook door de bewaarders werden uitgeprobeerd. Ik bleef doodkalm, belde de bewaking en dacht ondertussen, ik beloof je alles wat je me vraagt. De andere keer was, toen ik heel subtiel enorm bedreigd werd. Die man werd overgeplaatst. Was hij gebleven, dan had ik hem toch weer bezocht vanwege de uitdaging hoe hiermee om te gaan. Het was tenslotte míjn angst. Toen kende ik ECIW nog niet trouwens. Nu zou ik die manipulatie en bedreiging zien als een roep om liefde.'

Ik hou van mij

'De mensen van de projectgroep die ik begeleid, zijn gevangenen in de laatste weken van hun detentie. De groep, geselecteerd door de gevangenis, krijgt acht weken lang in de ochtenden een speciaal programma aangeboden en werkt in de middag. Ze zijn verplicht aan het programma deel te nemen. Eén wekelijks onderdeel daarvan is het aanbod van mij. Het gaat hier om een open groep. Mensen gaan weg of stromen in. Soms is men net een beetje gewend en dan komen er weer nieuwe mensen bij. Hoe daarmee om te gaan, was erg zoeken.

Ik werk veel met opdrachten. Een voorbeeld daarvan is: Wat is belangrijk in je leven? Schrijf daar vijf dingen over op. Een volgende vraag is dan: Wat doe je eraan om dat te verwezenlijken? Ook een leuk onderwerp is: 'ik hou van mij'. Er is weinig zelfwaardering, men voelt zich aan de kant gezet en denkt er weinig over na. Door zo'n thema te behandelen, kan er anders naar gekeken worden. Gaande de ochtend pas ik regelmatig mijn programma aan aan wat er leeft onder de mensen. Wat bij de ene groep aanslaat is voor de andere groep niks. Het blijft kijken en corrigeren. Ik begin altijd met een openingsvraag, waarmee ik vaak inga op een actualiteit en waaraan iedereen mee kan doen. Ten tijde van de Schipholbrand vroeg ik: "Hoe denk je dat het voor jou zou zijn als je daar zat? Kun jij je verplaatsen in wat dat voor de ander betekent?" Dat koppel ik dan aan: "Jij hebt in de gevangenis gezeten, wat zou jij als gedetineerde anders willen?" Alle wensen schrijf ik in hun letterlijke bewoordingen op het bord. Wat gezegd wordt is belangrijk, want zíj zijn belangrijk. Daarna vraag ik: "Stel je krijgt morgen een baan als gevangenisdirecteur, wat zou je dan als directeur anders willen?" Uit hun antwoorden blijkt of ze al dan niet hun persoonlijke belang kunnen overstijgen.

Toen ik pas begon, wilde ik ze vooral wat meegeven, wat leren. Vervolgens dacht ik, wie ben ik dat ik ze wat zou moeten leren? Ze hoeven er alleen maar te zijn. Ik hoef alleen maar uit te dragen dat ze goed zijn zoals ze zijn. Mooi en schuldeloos. Daarna wilde ik ze liever iets aanbieden. Ik heb de richtlijnen voor AH-groepen genomen, over hoe we met elkaar willen omgaan, en ze aangepast. Die lezen we aan elkaar voor en vervolgens in de ik-vorm, want de mensen zijn niet gewend voor zichzelf te spreken - en dat is een begin van nadenken over jezelf. Een voorbeeld hiervan:

Een ieder is verantwoordelijk voor het eigen gedrag en de gevolgen daarvan.

Dit wordt:

Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen gedrag en de gevolgen daarvan.

Dan denk ik, het is hardop gezegd, dat doet z'n werk. Omdat het de deelnemers vaak moeite kost geconcentreerd te blijven, doe ik actieve oefeningen. De uitkomsten worden voorgelezen en daarover stel ik vragen. Bij kort praten in tweetallen merk ik dat luisteren voor hen bijna niet te doen is. Ze praten tegen elkaar in - en als het ze niet interesseert, luisteren ze niet. Na afloop vraag ik dan bijvoorbeeld: "Hoe is het voor jou als je iets vertelt en er wordt niet naar je geluisterd? Hoe zou jij willen dat er mee omgegaan werd?" Alles wat er gebeurt, breng ik terug naar de persoon.'

Richtlijnen voor het werken in de groep

1. De bereidheid om aan onszelf te werken.
2. We praten voor onszelf en in de 'ik' vorm.
3. We laten elkaar uitpraten.
4. We delen wat voor ons en wat voor anderen werkt. We geven geen advies of goede raad en we laten anderen hun eigen antwoord vinden.
5. We respecteren elkaar als unieke mensen. We erkennen dat ieder zichzelf beter kent dan wie ook.
6. We erkennen dat het proces dat ieder doormaakt belangrijk is en niet ons oordeel hierover.
7. Door onze gevoelens te tonen, ontdekken we gemeenschappelijke ervaringen die ons met elkaar verbinden.
8. Alle informatie die in de groep wordt uitgewisseld is vertrouwelijk.
9. Een ieder is verantwoordelijk voor het eigen gedrag en de gevolgen daarvan.
10. We willen in gedachten houden dat we altijd een keuze hebben tussen vrede en innerlijke strijd, tussen liefde en angst.

Een spoedcursus in innerlijke rust

'Bij de mensen die veel komen, zie ik tot mijn verbazing wel iets gebeuren. Na enkele bijeenkomsten was ik daarom zeer enthousiast. Daarna had ik een aantal keren een groep die niets wilde. Alles was kinderachtig en idioot en ik niet normaal. Destijds was dat zwaar, maar nu ben ik ze dankbaar, want ik kreeg een spoedcursus in innerlijke rust. Tegenwoordig zeg ik: "Je mag het belachelijk vinden. En ik nodig je uit om …" Als ze écht

niet mee willen doen, moeten ze terug naar de gevangenis, en dat wil ik niet. Ik wil mensen nergens toe dwingen, daarvoor heb ik toestemming gevraagd aan de directie. Als een hele groep iets niet wil, zijn we misschien wel drie uur stil. Of ik zeg tegen iemand: "Doe vooral niet iets wat ingaat tegen je gevoel. Wel vraag ik je stil te zijn, zodat je de anderen niet stoort." Het kan zijn dat zo iemand dan weer mee gaat doen als er een andere oefenvorm aan bod komt.
Men wil ook weten wat ik van dingen vind. Bijvoorbeeld iemand zegt: "Als ze jouw kind verkrachten en vermoorden, dan zou ik die vent vermoorden." Er wordt dan verlangd naar mijn goedkeuring. Dan zeg ik: "Als dat gebeurt en jij doet dat, zou ik denken, die jongen maakt een vergissing." Dan ben ik volgens de groep idioot en niet van deze wereld. En het is wel wat ik écht vind. Daarnaast weet ik niet of ik die vrede ook zou voelen als dit werkelijk zou gebeuren met mijn kind. Ik vertel dan dat het mijn intentie is de ander geen kwaad te doen. Soms zegt iemand na een aantal bijeenkomsten: "Wat je toen zei vond ik zó raar, maar nu snap ik waarom je dat gezegd hebt." Dan verschuift er iets. Dat vind ik mooi. Net zoals het mooi is wanneer mensen heel stil worden, of heel eerlijk. Bijvoorbeeld als gevraagd wordt wie er belangrijk voor ze zijn.
Huilen gebeurt niet. Dat heeft te maken met de gevangeniscultuur. Wil je overleven dan moet je je niet kwetsbaar opstellen Maar dan ineens zie je die glinstering in de ogen van deze mannen die op zo'n machomanier met elkaar omgaan, en is er die openheid. Zoals toen iemand vertelde dat hij ernstig ziek is en over hoe daarmee om te gaan. Men was muisstil. Twee keer hebben mannen mij gevraagd of er buiten de gevangenis ook van dit soort groepen zijn. Toen dacht ik, al gebeurt er verder jaren niks meer, bij hen is er kennelijk wat gebeurd.
Na afloop van iedere bijeenkomst eten we met elkaar. Dat hoort erbij. Andere medewerkers eten er ook. Dan wordt er soms iets naar hen geroepen als: "Weet je wat Beppie vanmorgen zei ….?" Eindigend met: "Dat is toch onzin?" Dan moet ik heel erg bij mezelf blijven om niet uitleg te gaan geven of me te verdedigen. Maar ik wil verantwoordelijkheid nemen voor wat ik doe. Dat vraag ik ook aan de groep. Ik heb het gedaan vanuit mijn zuiverheid - en het kan zijn dat anderen het niet snappen. Ik heb wel eens gesprekken met collega's over hoe ik naar de dingen kijk. Of ze ervoor openstaan is de vraag. En dat snap ik wel. Voordat ik met AH en Byron Katie in aanraking kwam, dacht ik precies als zij.'

Alsof er een glans ligt over iedereen

'Er was een periode waarin ik dacht hulp nodig te hebben, ook omdat er regelmatig analfabeten in de groep zaten. Toen heb ik assistentie gehad van een stagiaire. Dat is nu niet meer nodig. Tegenwoordig laat ik de mensen elkaar helpen met lezen en schrijven. Het is geweldig dat men elkaar zo dichtbij laat komen, terwijl het om zulke persoonlijke dingen gaat.
Steeds is mijn oefening: hoe kijk ik vanuit liefde. Er zijn van die momenten dat het uiterlijk wegvalt, alsof er een glans ligt over iedereen. Waar ik minder tevreden over ben, is mijn neiging te willen overdragen. Dat merk ik onmiddellijk op en dan doe ik weer een stap terug.
Zelf heb ik een aantal jaren in een AH-groep gezeten en ook begeleid. Het heeft me geleerd anderen te respecteren in de zin van onvoorwaardelijke liefde en acceptatie. Ieder mag zijn zoals-ie is. Het is mijn intentie mijn leven daarvan doortrokken te laten zijn. Maar soms loop ik op straat en hoor ik mezelf oordelen of dingen zeggen waarvan ik denk, daarvan weet je toch inmiddels wel dat het anders kan. Of ik verval weer in defensie en schuld. Dat vereist veel rust en liefde vanuit mezelf.
Altijd al had ik affiniteit met werken met mensen. Door AH, ECIW en The Work kwam er een anders kijken naar mensen. Opgevoed met zonde, schuld en verdoemenis, had ik mijzelf daar al min of meer van bevrijd. Maar die dingen blijven toch lang hun werking houden. En die bevrijding was niet zo groot als toen ik met ECIW in aanraking kwam. Toen kwam ik uit bij schuldeloosheid, bij weten dat we deel zijn van het goddelijke geheel. En allemaal één. Hoe kan ik nog een ander willen kwetsen of veroordelen, als ik daarmee mezelf veroordeel?
In de projectgroep mag iedereen alles tegen me zeggen, maar bij fysiek geweld ligt voor mij de grens. Ik zeg dan ook tegen de mensen: "Wij gaan samen op pad en als het je teveel wordt mag je even weg, maar daarna komen we weer bij elkaar. En we spreken af: ik sla jou niet en jij mij niet." Van de mensen die naar de ochtenden komen weet ik niet het delict, dat interesseert me ook niet. Wel vraag ik hoe ze ermee omgaan, van wie ze steun ontvangen en hoe de thuissituatie is.
Ik kwam eens terug van een pauze en las op het bord: Cloo, go home! Dat kwam van iemand die er voor het eerst was en die de vragen die ik stelde belachelijk vond. Toen ik vroeg van wie het afkomstig was zei hij: "Ik". Geweldig als iemand dat zegt, ik moest zo lachen. Wijzend naar zijn tekst zei ik: "Dat klopt, dat doe ik ook. Als we klaar zijn." Toen was hij stil. Een aantal weken later stond er ineens op het bord: Beppie for life! Toen dacht ik, geen idee wie het geschreven heeft, maar hier gebeurt iets.' ●

We zijn met Een Cursus in Wonderen bezig,

met vallen en opstaan.

Maar er komt een tijd

dat we staan en opvallen.

Jojan Jonker

Activiteiten chronologisch

De activiteiten worden verzorgd door Els Thissen.

11 juni 2006
The Work of Byron Katie, Leusden
18 juni 2006
Miniworkshop, Moorveld
23-25 juni 2006
Meditatieve workshop, Echt
10-18 juli 2006
Intensieve training The Work of Byron Katie, Havelte
1-3 september 2006
Facilitatortraining voor het begeleiden van AH e/o Course-groepen, Wahlwiller
10 september 2006
Miniworkshop, Moorveld
23 september 2006
The Work of Byron Katie, Heerlen
27 september 2006
Familie & Systeemopstelling, Geldrop
8 oktober 2006
Miniworkshop, Moorveld
15 oktober 2006
Open workshop, Vessem
29 oktober 2006
Familie & Systeemopstelling, Tilburg
5 november 2006
Miniworkshop, Moorveld
17-19 november 2006
Familie & Systeemopstelling, Wahlwiller
26 november 2006
Familie & Systeemopstelling, Vlaardingen
3 december 2006
Miniworkshop, Amersfoort
10 december 2006
Miniworkshop, Moorveld
27 december 2006 – 1 jan 2007
Van oud naar nieuw, Sint Geertruid

ACTIVITEITEN

WORKSHOPS

Meditatieve Workshop

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

Open workshop

Wie wil kan in deze workshop werken aan een persoonlijk thema. Els Thissen werkt, in alle vrijheid, in de groep, individueel met die deelnemers die een kwestie inbrengen. Verder is er ruimte voor het stellen van vragen. Afhankelijk van wat er aan de orde is werkt Els met Een Cursus in Wonderen, The Work of Byron Katie, Attitudinal Healing en/of Familie & Systeemopstellingen.
15 oktober 2006. Vessem
Jacobushoeve, Jan Smuldersstraat 4
Zon 10-16 uur. Cursuskosten: €20 (incl. koffie/thee).
Opgave: Lilian van Rooij: tel. 0497-383404 / e-mail l.v.rooij@ia.nl of info@pelgrimshoevekafarnaum.nl

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.
27 september 2006. Geldrop
De Sprong, Tournooiveld 10 (ingang achterzijde Rederijkersstraat). Woe 20-22.30 uur. Deelnamekosten: €5.
29 oktober 2006. Tilburg
't Wad, De Schans 128. Zon 10-16 uur. Op basis van donatie.
17-19 nov 2006. Wahlwiller
Arnold Janssen Klooster.
Vrij 10-zo 16 uur. Cursuskosten €180.

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

Verblijf: €90 (1pk).
26 november 2006. Vlaardingen
Oosthavenkade 39. Zon 10-17 uur.
Deelnamekosten: €40

Workshops The Work

Als je werkelijk wilt weten wat 'waar' is, dan zijn de vier vragen van Byron Katie een goed hulpmiddel om je op weg te helpen. Je overtuigingen aan deze vragen bloot te stellen en je eigen antwoorden en de omdraaiingen werkelijk binnen laten komen, is een manier om een totaal nieuwe ervaring in en van je leven te krijgen en daarin je vrijheid te ontdekken die er altijd al was.
11 juni 2006. Leusden
Cultureel Centrum (CC) Het Hoekhuis, De Smidse 1B. Zon 10-17 uur. Opgave: €32,50 overmaken op postgiro 5886429 t.n.v. E.W. Teunissen. Info: 033-4952623
23 september 2006. Heerlen
Spiritueel Café Heerlen, Grand Café Oppidom, Pancratiusplein 46. Info/opgave: Lilian Ferru: info@spiritueelcafeheerlen.com / Karin Cornelissen: 045-5227862 / www.spiritueelcafeheerlen.com

Open Mini-Workshops

Moorveld, 10-12.15 uur. Op basis van donatie, tenzij anders vermeld.
zo 14 mei 2006, Moorveld
zo 18 juni 2006, Moorveld
zo 10 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 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 12 uur.
Cursuskosten €400. Verblijf 2-pk €340; tent €275 (beperkt mogelijk).

Van Oud naar Nieuw

Vijf dagen onderdompelen in The Work of Byron Katie en andere werkvormen, in een informele sfeer. Els Thissen werkt met wie dat wil. Je kunt zelf werken of erbij zijn terwijl andere hun overtuigingen onderzoeken of een inkijkje nemen in de patronen van hun familiesysteem. Ook is er tijd voor het stellen van vragen. Een bijeenkomst waarin de gelegenheid wordt gegeven om, samen met oude en nieuwe vrienden, afscheid te nemen van het oude en het nieuwe te verwelkomen.
27 dec 2006-1 jan 2007. Sint Geertruid (Limburg)
't Vlinderhöfke, Julianaweg 21.
Woe 19-maan 11 uur. Deelnamekosten €230. Verblijf €240 (maaltijden & 2pk). 5-dagenpas €360 (deelname & maaltijden, zonder slapen). Dagpas €80 (deelname & maaltijden) per dag.

Facilitatortraining

Deze training is bedoeld voor mensen die willen leven en werken met de principes van Attitudinal Healing (AH) en/of het gedachtegoed van Een Cursus in Wonderen (ECIW) of AH- en /of Coursegroepen willen begeleiden. We oefenen verschillende vaardigheden die samenhangen met de AH-richtlijnen zoals empatisch luisteren, luisteren zonder oordeel, angst herkennen en met de ogen van liefde kijken. Ook kijken we naar onze motieven om groepen te begeleiden.
1-3 september. Wahlwiller (Limburg)
Arnold Janssen Klooster, Capucijnenweg 9.
Vrij 10-zon 16 uur. Cursuskosten €160. Verblijf (1pk) €90.

Landelijke Facilitatordag

Contact- en studiedag voor facilitators van AH-groepen en/of deelnemers aan een of meer facilitatortrainingen en/of mensen die een groep willen starten.
31 mrt 2007. Hilversum
De Drie Berken, Dr. Cuypersplein 5a.
Za 10-16 uur. Op basis van donatie.

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.)

Mei 2006

Informatie en opgave

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

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
Castricum:
Frans Kok 0299-673404
De Rijp:
Frans Kok 0299-673404
Haarlem (1):
Ynze Keetlapper 023-5367538
Haarlem (2):
Frans Kok 0299-673404
Heerhugowaard
Frans Kok 0299-673404
Hoorn:
Frans Kok 0299-673404
Purmerend:
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):
Michelle Bauer 070-3542074
Den Haag (2):
Annemarie van Unnik 070-3467932
Gouda:
Marianne Spoor 0182-532396
Streefkerk:
Krystyna Bergsma 0184-684340
Strijen:
Niesa Robberecht 078-6762529
Voorschoten:
Anna Walraven 071-5764877
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
Nieuwegein:
Corrie van Zijl-van der Klij 030-6038241
Soest (1):
Maria de Wilde 035-6026486
Soest (2):
Rob Middeldorp 035-6025647
Utrecht:
Gera Wolswijk 030-2947944
Utrechtse heuvelrug:
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
Ossendrecht:
Kees Zwinkels 0164-671255
Tilburg:
Anja Gussinko 013-5363784
Ulvenhout:
Marja van Schie 076-5600095
Vessem:
Mieke Panhuysen 040-2523818 & Inez Zonneveld-Woelinga 013-5146111&
Diny Smits 040-2425260
Limburg
Berg en Terblijt:
Riny 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
Oelegem:
Fons & Diane Melis 03-4816439
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

Haarlem
Frans Kok 0299-673404
Ossendrecht
Kees Zwinkels 0164-671255
Ulvenhout
Marja van Schie 076-5600095
Utrecht:
Gera Wolswijk 030-2947944

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: 5 juni*; 3 juli*; 7 aug; 4 sept; 2 okt; 6 nov; 4 dec. 2006
Tijd: 19.00-19.30 Nederlandse tijd.
Gastvrouw: Ellen Heijstek.
*Thema: Transformatie

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

'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

ALUNA COACHING EN HET TALENTENSPEL Het talentenspel is een krachtige manier om op een diep bewustzijnsniveau contact te maken met je talenten. Stel je voor dat je koning of koningin bent en regeert over je talenten. Hoe gaat het eigenlijk in je koninkrijk en welke talenten heb je allemaal? Zijn er innerlijke conflicten, krijgt ieder talent wel genoeg aandacht en hoe zet je ze in in je leven? Voor meer informatie Marjo de Vries 030-2802124, info@alunacoaching.nl / Individuele sessies in Utrecht of Maastricht.

Leven vanuit de Volheid van het Hart -Een Liefdes-zomerweek- In de week van 1 juli tot en met 8 juli een week de Liefde vieren in een prachtig kuurhotel in Sauerland. Een workshop in het teken van de Liefde van het Hart en de inspiratie komt vanuit de Cursus in Liefde. Een workshop en vacantie in-een. Kosten vanaf €400 volpension en €100 voor de workshop. Inlichtingen en opgave Frans Kok: 0299 673404 / e-mail frans@franskok.TMFweb.nl / Zie de website: www.franskok.nl.

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 €19,05
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

Simpel als een nieuwe jas

Gisteren vroeg ik me af hoe ik zo langzamerhand de principes van Attitudinal Healing in het leven van alledag voor mijn kinderen kan vertalen en vandaag deed zich al een leuke gelegenheid voor. Ik had een inspirerend gesprekje met Tom (8 jaar) over Liefde en dood, in het kader van principe 11: *Omdat liefde eeuwig is, hoeft de dood niet als iets beangstigends te worden gezien.*

'Mam, wat is het hier eigenlijk STIL zeg, beetje eng vind ik wel.'
'Eng? Hoezo vind jij het eng als het stil is? Waar denk je dan aan?'
'Nou, aan de dood'
'Vind je de dood dan eng, Tom?'
'Ja, best wel.'
'O. Ik helemaal niet. De dood is niet iets om bang voor te zijn hoor, Tom. Waarom denk je dat dan?'
'Nou, dat zie je toch in griezelfilms, met vampiers enzo, en bloed.'
'Joh, Tom, dat zijn allemaal verzinsels. Je kijkt te veel naar griezelfilms en luistert teveel naar Jonne (een klasgenootje van hem). Ik zie 'de dood' heel anders! Ik kijk er meer naar alsof ik een nieuwe jas ga uitkiezen. Ik vergelijk mijn lijf dan met een jas. Of ik nou 5 of 10 of 80 jaar oud ben, als ik besluit dat ik de jas die ik nu al mijn hele leven aan heb, dit lijf eigenlijk met deze oren (ik trek aan zijn oren), deze wangen (ik knijp in zijn wangetjes), dit haar (ik trek aan zijn blonde haren), als ik nou eens een nieuwe jas wil, dan trek ik deze gewoon uit, en dan mag ik een nieuwe kiezen! Leuk toch: een nieuwe jas. Eerst een tijdje lekker rondkijken, als een soort wolkje, zonder jas, want je bént eigenlijk Liefde. Dat weet je, hè? En dan: 'wat voor jas zal ik nou weer eens kiezen… Jij hebt nu gekozen voor een jas die eruit ziet als TOM. Ik teken een poppetje met piekhaar omhoog, zodat de tattoo op zijn voorhoofd goed te zien is en een broek met wijde broekspijpen als van een stoer gabbertje, en zeg tegen hem: dat ben jij, zo ziet jouw jas er in dit leven uit. En voorheen heb jij vast al heel veel jassen gehad. Wat voor jas denk je bijvoorbeeld dat jij al wel eens hebt gedragen?'

Tekening: Liduïne Jansen

'Eén die eruit ziet als een ridder: met een harnas, een helm met een vizier en een zwaard, nee, een speer denk ik, speren vind ik mooier, zo'n lange dunne. Maar het lijkt me wel erg om dan dood te gaan door een zwaard, met veel bloed, dat lijkt me niet fijn.'
Ik zeg: 'wat maakt dat nou uit joh, dat duurt maar zo eventjes, dat stelt niks voor!' Ik teken een ridder, althans waag een poging en het resultaat lijkt Tom redelijk genoeg, want hij herkent zichzelf wel in het zware harnas. En dan teken ik met een snelle beweging plotseling een zwaard dat één van de spleten die in het borststuk van het harnas zitten, doorboort. Ik zeg: 'en op een dag werd jij als ridder doorboord met een zwaard en viel dood op de grond: "Aaaaargh!!" Op de één of andere manier vond jij dat het tijd was voor een nieuwe jas! Je was zeker dat gezeul met dat zware harnas zat, denk je niet?'
Tom lacht. Nu hij de dood bekijkt vanuit het perspectief dat hij warempel een jas heeft gedragen die eruit zag als een echte ridder, lijkt het meer een spannend spel: welke jas komt er hierna weer aan de beurt, welke zal ik dan eens kiezen? Hij zegt: 'ik denk dat ik dan wel een draak wil zijn, met veel vuur, en dan kan ik vliegen natuurlijk'.
'Je bent nu toch al een draak,' grap ik en zeg erachteraan: 'ik denk dat jij al lang een keer een draak bent geweest'.
'En ook een dinosaurus, een Liopleuruidon denk ik wel, de grootste vleeseter die ooit bestaan heeft.'
Ik krijg het beeld van een video over dino's op mijn netvlies, en zeg: 'jaja, zo één die een dinosaurus zo van de pier afhapt en mee de zee in sleurt, die bedoel je'.
Tom knikt en zegt: 'weet je wat ik wel apart vind aan de dood?'
'Nee?'
'Dat je nooit echt dood kán!'
Ik denk 'toch even checken…' en vraag langs mijn neus weg: 'waarom niet?'
'Nou, omdat je dan gewoon een ander jasje krijgt!'
Ik grijns en kijk op de klok: nog geen 5 minuten en het hele, akelige wereldbeeld van 'dood' is over de kop. Hoe eenvoudig is een overtuiging te herzien!

Inez Coolen

Het gaat nooit om aantallen

Een aantal jaren geleden begeleidde ik een Attitudinal Healing groep, die buiten mijzelf uit drie deelnemers bestond. Dit ondanks het feit dat ik een prachtige folder had gemaakt en verspreid. Ik zat ermee dat de groep zo klein was. Ook al waren het geweldige mensen, die nog graag kwamen ook. Ik meen ooit in Een Cursus in Wonderen gelezen te hebben, dat elke ontmoeting zorgvuldig gepland is. Dat gold natuurlijk ook voor de samenstelling van dit groepje. Verder wil ik als waarheid aanvaarden dat ik van niets de bedoeling weet. Het zou wijs zijn dat over te laten aan een andere Instantie. En tòch was er iets in mij dat protesteerde. Guess what? Tijdens mijn voorbereiding op de bijeenkomsten nam ik er altijd even de tijd voor om mijn idee over de groepsgrootte los te laten. Een mooie oefening. Het lukte ook altijd. En iedere keer verbaasde ik me weer over de rijkdom van de avond en voelde ik me daar dankbaar voor. Maar nee hè, vlak voor de volgende bijeenkomst stak mijn aantal-idee weer de kop op. Zucht.

Die zomer ben ik ermee bezig of ik na de vakantie nog wel met AH zal doorgaan. Als september nadert, ben ik er nog steeds niet uit. Ik vertel dit aan Yvonne, met wie ik ooit eerder een AH-groep faciliteerde. Zij vraagt of ik ermee zou doorgaan als alle omstandigheden waren zoals ik me wenste. Jazeker! Het zijn zulke interessante avonden. Ik oefen mij ondermeer in me openstellen voor de ander, in bij mezelf blijven, in luisteren naar mijn innerlijke stem. Er gebeurt altijd van alles - en het komt zelden voor dat ik niet geïnspireerd van de avond terugkom. En wat mij vooral het gevoel geeft dat ik de Jackpot gewonnen heb, is het feit dat ik tijdens de bijeenkomsten zoveel liefde ervaar in mezelf. 'Zou het wat voor je zijn als *ik* weer meedeed?,' vraagt Yvonne. Wat leuk! Hierdoor opnieuw gemotiveerd, bel ik de deelnemers om te vertellen wanneer we weer gaan beginnen. De tweede avond die Yvonne en ik samen doen gebeurt er dit. We verdelen de taken voor de avond en ik vertel dat mevrouw X belde, dat ze niet kan komen. 'Wat,' zegt Yvonne, 'en afgelopen keer vertelde mevrouw Y dat ze tijdens deze bijeenkomst op vakantie is!' Dat betekent dat we deze avond bijeen zijn met twéé facilitators en één groepslid. Nadat we elkaar eerst met opengezakte mond aankijken, beginnen we verschrikkelijk te lachen. Ik vertel Yvonne dat ik een Amerikaan ontmoette, die lezingen geeft geïnspireerd vanuit de Cursus. Hij vertelde dat het aantal mensen dat erop af komt, varieert van buitensporig veel, tot nog geen handje vol. En dat het nooit om aantallen gaat. Met zware mannenstem schal ik door de ruimte: 'ID IZ NÈÈÈÈÈVER ABOUT NUMBERS!' Als wij uiteindelijk rustig zitten, met de ogen gesloten, leid ik onze meditatieoefening in met de volgende betekenisvolle en mij dierbare tekst uit ECIW (T2.VI.18:2-6): *Ik ben hier alleen om werkelijk behulpzaam te zijn.*

Slappe lach; ik kan niet meer ophouden. Yvonne's kleding ritselt alsof zij stiekem schuddebuikt.

Ik ben hier om Hem te vertegenwoordigen die mij gezonden heeft.

De tranen stromen over mijn wangen en ik hoor mijn medefacilitator gniffelen.

Ik hoef me geen zorgen te maken om wat ik zal zeggen of wat ik moet doen, want Hij die mij gezonden heeft zal me leiden.

Ik houd een lange pauze, waarin ik probeer tot mezelf te komen voordat ik verderga. Het heeft geen zin, ik blijf gieren. In één adem jas ik snel de rest van de tekst erdoor.

Ik ben tevreden daar te zijn waar Hij me wenst, wetend dat Hij me vergezelt. Ik zal genezen zijn, wanneer ik me door Hem laat leren hoe ik anderen genezen kan.

In de stilte die dan volgt, hervind ik mijzelf. Min of meer. Na de meditatie zegt Yvonne: 'Volgens mij komen Zij daarboven niet meer bij, als ze ons zo bezig zien.' Er wordt op de deur geklopt. 'Kom binnen, Henk,' roep ik uitnodigend. Henk komt binnen en vraagt verwonderd rondkijkend, hoe ik wist dat *hij* het was. Nadat ik eerst uitvoerig mijn nagels bestudeer, zodat ik hem nog even in de waan kan laten dat ik over bovennatuurlijke gaven beschik, zeg ik dat hij die avond de enige deelnemer is. In plaats van gillend weg te rennen, gaat hij er geanimeerd voor zitten. We laten de gebruikelijke AH-spelregels varen, behalve de gezamenlijke meditatie. Daarna vinden we al pratend een thema, dat we voor onszelf en met elkaar gaan uitwerken. Het wordt een avond waarin ik mij opgetild voel…, inzichten krijg, en diep dankbaar ben voor het gevoel van verbondenheid met deze prachtige mensen. Vlak voor de afsluiting zegt Henk: 'Deze avond heb ik ervaren als de tempel van de Heilige Geest'.

Laat ik hiermee voor eens en voor altijd de les geleerd hebben… dat het *nooit* om aantallen gaat.

P.S.
Vanaf deze keer is er overigens bijna iedere bijeenkomst een deelnemer bijgekomen.

Annemarie van Unnik

Alle lijden is alleen een denken dat niet onderzocht werd

Lieve Katie,

Denk je dat mensen dezelfde staat van vrijheid kunnen bereiken die jij hebt bereikt? Volgens mij wel, want je hebt een boek geschreven, waarin je een proces aanbiedt dat mensen helpt om vrij te zijn.

Dank je wel, Ron

Byron Katie

Liefste Ron,

Ik geloof niet dat mensen dezelfde staat kunnen bereiken, want dat is niet mogelijk: er zijn geen twee mensen die dezelfde staat kunnen ervaren. Hoe kan ik ooit de staat van een ander kennen zodat ik zou kunnen vergelijken? Ik kan alleen mijn eigen staat kennen. En van daaruit heb ik leren zien, dat alle lijden alleen maar een denken is dat niet onderzocht werd. Ik deel dit met anderen om de eenvoudige reden dat ze daarom vragen. Ik denk helemaal niet dat je in een andere staat zou moeten zijn dan waarin je nu bent. Ik herken de absolute schoonheid en volmaaktheid van wat je precies nu op dit moment bent. Wat hebben concepten daarmee te maken?
En dit proces, zoals jij het noemt, heeft helemaal geen doel. Dat is iets wat jij ervan maakt. Ik nodig mensen uit om de vragen te gebruiken vanuit hun liefde voor de waarheid, en als ze daarbij een doel in gedachten hebben, zouden hun antwoorden kunnen representeren wat ze dachten dat ze al wisten. En natuurlijk laat ik het altijd bij jou. Wat is er anders mogelijk?

Om een gedachte die stress oplevert te isoleren en met een open mind te onderzoeken, en de omdraaiingen te onderzoeken kan absoluut geen kwaad, en vele duizenden vrienden vertellen me dat hun levens veel vrijer, vriendelijker, creatiever en vreugdevoller zijn als resultaat van het bevragen van de waarheid van wat ze geloven.
'Je moet een staat van vrijheid bereiken,' is dat waar? Hoe reageer je als je die gedachte hebt? Waar voel je dat in je lichaam? Wie of wat zou je zijn zonder die gedachte? Ik zie je al als vrij. Dus als je vrij bent, hoe zou je dat dan kunnen geloven, tenzij je iedere gedachte onderzoekt die je iets anders wil doen geloven? Ga naar binnen vanwege de liefde voor de waarheid lieverd, en laat me weten wat je vindt.

Ik houd van je, altijd,

Katie

Vertaling: Emilia van Leent

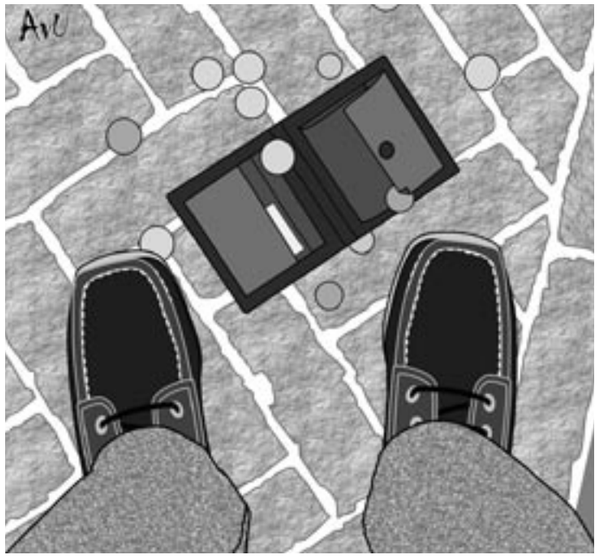
Uit: January Newsletter of The Work, 2004.
Info www.thework.org. Lezen: Vier vragen die je leven veranderen en Ik heb je liefde nodig, is dat waar?

COLUMN

Tot ik klaar ben om het te accepteren

In de avond, na afloop van een trainingsdag, zit ik met medecursisten in de huiskamer van een klooster. Terwijl de wijnfles nog eens rondgaat, komt het gesprek op het onderwerp 'Wat je denkt - gebeurt'.
'Daar heb ik een recent voorbeeld van,' zeg ik. 'Weet je, bij ons thuis doet zich het merkwaardige verschijnsel voor, dat mijn echtgenoot meer en meer geld verdient, maar wij steeds eerder rood staan. Geld is voor hem een gevoelig onderwerp, zoals andere onderwerpen dat kunnen zijn voor mij. Een paar weken geleden waren we met een groepje vrienden een weekend aan het kamperen. Omdat het regende gingen we in een stadje dichtbij wat winkelen, ergens wat drinken en later uit eten. Vooral het eten bleek geweldig duur te zijn. Arend had geld gepind bij aankomst in het stadje en moest dat weer doen voordat we vertrokken. Bij opvragen van ons saldo bleek dat we enorm in de min stonden op de girorekening. Tijdens de rit naar de camping sprak Arend daarover voortdurend zijn zorg uit. Op de plaats van bestemming naast ons tentje op de stikdonkere camping, ging hij bij het zwakke schijnsel van het autolampje met zijn mobiele telefoontje aan de slag om €1000,- van onze hiermee vrijwel verdampte spaarrekening over te maken op de girorekening. Ik maakte dat ik de auto uitkwam. Een week later thuis, roept Arend met een giro-afschrift voor zich verbijsterd uit: "Annemarie, nu staan we €2000,- rood!" Dit gegeven tornt niet aan mijn gemoedsrust. Samen gaan we na wat we aan kosten gehad hebben. We komen aan een fors bedrag, voornamelijk vanwege autokosten, maar zeker niet aan de €2000,-. Als Arend voor de derde keer de giroafschriften bekeken heeft, ziet hij wat er mis is. Op de camping maakte hij bij vergissing geld over van de girorekening naar de spaarrekening, in plaats van andersom.
Recentelijk begon Arend er weer over dat we zuiniger aan moeten doen. Over dat wij het niet goed doen met geld. Terwijl hij zoiets zegt, heeft hij het over *wij,* maar kijkt daarbij *mij* wel érg priemend in de ogen. Kom op jongens,' zeg ik tegen mijn medecursisten, terwijl ik naar mijn verwassen sweatshirt wijs, 'is dit een uh … "Versace"?' Ik ga door met te vertellen over dat het wel door mijn hoofd spookte. Want als ik ergens een hekel aan heb, is het aan te moeten krenten. Niet dat ik grote wensen heb. Gewoon, kopen wat nodig is - en af en toe een boek, voor mezelf of een ander. 'Op een ochtend na het wakker worden lees ik in Open innerlijke deuren:

…Het allerbeste ligt voor je gereed, te wachten tot jij klaar bent om het te accepteren. Maar je moet bereid zijn het van harte en met ware vreugde te accepteren, zonder enig gevoel van het niet waard te zijn of er niet klaar voor te zijn. Als dat je houding is, blokkeer je dat wat je ware erfgoed is en het kan niet bij je komen. Zorg daarom dat er niets in je is wat het tegenhoudt. …



Wanneer ik die ochtend de bus uitstap, zie ik een portemonnee op straat liggen met allemaal muntjes eromheen. "Het geld ligt op straat," denk ik, terwijl ik het boeltje opraap. Op mijn werk bekijk ik het plastic geval. Er zit een bedrag in van €6,50. Naar aanleiding van een naam kom ik achter de eigenaar en laat hem telefonisch weten dat ik zijn portemonnee heb. Hij blijkt bij de plantsoenendienst te werken en hem in de buurt van zijn werkplek verloren te zijn. Als ik 's avonds na het de-kinderen-plus-een-logeetje-naar-bed-brengen terugkom in de woonkamer, staat er een grote plant op tafel. De man van de portemonnee had hem meegebracht. Voor dat onbenullige bedragje is hij helemaal naar ons toegekomen - en heeft ook nog een cadeau meegebracht. Als ik de volgende ochtend met de kinderen de deur uitstap, raapt het logeetje een euro van de stoep, vlak voor onze deur. "Het geld ligt op straat," denk ik weer. "De man liet gisteren zijn portemonnee voor de deur vallen," zegt Arend. Dan is die man met maar €5,50 naar huis gegaan. Als de kinderen naar school zijn, drink ik koffie met Arend. Hij zit met zijn neus boven de krant die op tafel ligt. "Arend," zeg ik, "het geld ligt op straat, dat idee bewijst zich aan mij. Zou jij het idee willen loslaten dat je tekort komt? Want elke gedachte heeft een gevolg. Je creëert een tekort, als dat is wat je denkt te zullen ervaren." "Doe ik," zegt hij, terwijl hij de krant dichtslaat. Daarmee wordt een paginagrote Postbankadvertentie zichtbaar waarop je een biljet van €500,- op straat ziet liggen. "Zie je, het geld ligt op straat," wijs ik.' Op dit punt in mijn verhaal aangekomen, vraag ik aan de pimpelaars om mij heen: 'Wat willen jullie horen, de hele, of de halve waarheid?' Ze willen de hele. Oké, dan zijn de gevolgen van wat ik ze nu ga vertellen voor hen. 'Goed,' ga ik verder, 'mijn echtgenoot gaat iets verzitten op zijn stoel en laat tijdens die actie een oorverdovende wind. Als ik hem met opengezakte mond aanstaar, zegt hij monter: "Hoor! Het grote loslaten heeft een aanvang genomen." Wij horen post vallen op de mat. Arend komt ermee terug. En weet je wat?,' vraag ik rondkijkend. 'Hij laat nóg een wind?' probeert iemand. 'Nee er zit een lot bij de post. Dus wie weet …? Die middag koop ik de laarzen die ik al enige tijd wilde hebben. En deponeer vijf euro in de mij voorgehouden hand van een bedelaar. Waarom niet? Het geld ligt toch op straat. De volgende morgen vindt Eva nog een euro op onze stoep. Die plantsoenenman is dus met maar €4,50 naar huis gegaan. Het wordt een saai verhaal, maar op het werk valt mijn muntje door de koffieautomaat heen en jackpot! Onderuit het bakje vis ik niet alleen mijn eigen muntje, maar ook vele anderen.'

… Het allerbeste ligt voor je gereed, te wachten tot jij klaar bent om het te accepteren. …Zorg daarom dat er niets in je is wat het tegenhoudt. …

In bovenstaand stukje gaat het over geld en of ik het durf te ontvangen. In groter verband gaat het over de liefde van God. Durf ik die waarlijk te ontvangen of is er iets in mij wat dat tegenhoudt?

Annemarie van Unnik

Meditatie

Vind je evenwicht in vrede en stilte.
Dan kun je overal gaan en alles doen
zonder dat uiterlijke chaos en verwarring je raken.

Vind dat centrum van vrede
dat door niets verstoord kan worden.
Houd het in je - stil als een bergmeer
zodat het allerbeste er zonder vervorming
in kan weerspiegelen.

Raak afgestemd op de sfeer van de geest.
En je leven verandert.
Diepe innerlijke rust en helderheid
stralen van binnenuit.
Heel je wezen raakt vervuld hiervan.
Je begrijpt dit niet met je verstand,
maar met het hoger bewustzijn en je hart.

In de stilte word jij je gewaar van de wonderen om je heen.
En gevoelig voor de dingen in je leven
die er toe doen.

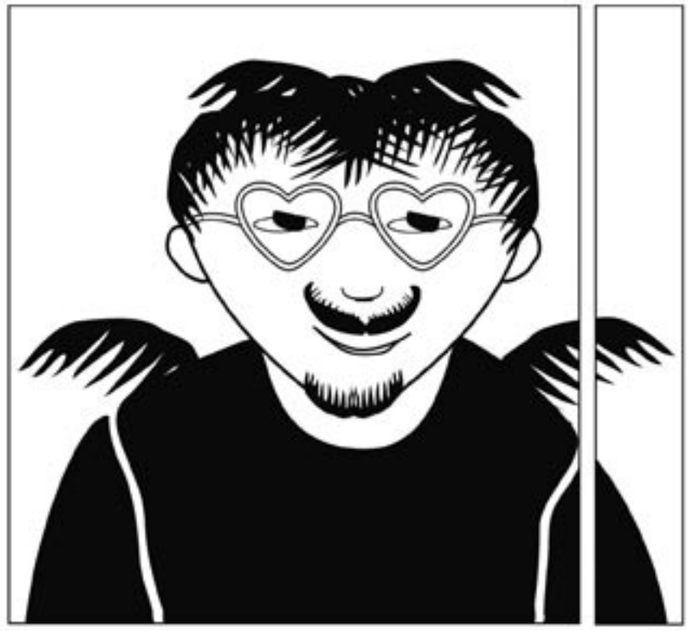
Zoek en vind periodes van vrede en stilte,
Hoe druk je het misschien ook hebt.
Het hoeft niet lang te duren.
In het begin zul jij jezelf zien afdwalen.
Leer je bewustzijn terug te keren naar de stilte.
Langzaam maar zeker
zul jij je er steeds meer van gewaarworden.

Annemarie van Unnik

(Gebaseerd op fragmenten uit *Open innerlijke deuren* van Eileen Caddy)

De lamp zien in plaats van de lampenkamp

In deze rubriek nodigt Els Thissen ons 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 7

We kunnen liefde zien in plaats van fouten

Dit principe nodigt ons met nadruk uit ons te richten op het zien en daardoor het ervaren van liefde. Jerry Jampolsky zou zeggen ons te richten op het zien van de lamp in plaats van de lampenkap. Dus door de uiterlijke verschijningsvorm heen kijken om de kern te zien. Als we de kern zien die liefde is, dan zien we geen fouten, hooguit vergissingen. In feite zegt het principe: Geef je oordelen op en kijk zonder oordelen. Daar ben je werkelijk toe in staat!
Wanneer zien we dan fouten in plaats van liefde? Om fouten te zien moeten we eerst een idee hebben over wat 'fout' is. En dat kan alleen als we ook een idee hebben over wat 'goed' is. Dat kun je de geboorte van een oordeel noemen. Daarmee benaderen we vervolgens de gebeurtenissen en mensen om ons heen. Zo meten we alles, en ook onszelf, af aan een idee. En elk oordeel over mezelf of een ander roept meteen angst op. Een oordeel houdt namelijk een kwalificatie en een beperking in. Het doet een uitspraak over hoe ik vind dat ik, de ander of de situatie moet zijn. En als het anders is, denk ik dat ik ervoor moet zorgen dat het wordt zoals ik wil dat het is. En dat zal me niet lukken. Het is niet mogelijk om 'dat wat er nu is' te veranderen in iets anders. Ik zou zoiets kunnen denken als: Ik moet altijd vriendelijk zijn, of ik moet minder eten. En telkens als ik dat niet doe voel ik me schuldig omdat ik denk dat het 'goed' is om het anders te doen dan het gaat.

Een vraag om na te gaan of ik leef met oordelen is: Ben ik gelukkig? Als het antwoord daar volmondig 'ja' op is, weet ik dat ik op dat moment leef zonder oordelen. Ik beweeg mee met wat er is en voel me gelukkig en één met wat er is. En elk moment waarop ik mijn geluk niet ervaar, kan ik mezelf afvragen: in wat of wie heb ik fouten gezien in plaats van liefde? Wat vind ik moeilijk om te accepteren? Over wat of wie heb ik een oordeel?

Als ik een antwoord vind op deze vragen, weet ik meteen welk oordeel het is dat me van mijn innerlijke vrede, of geluk weghoudt. Dan heb ik de keus om aan mijn oordeel vast te houden, of eraan voorbij te gaan. Om de lamp te zien in plaats van de lampenkap, de kern of essentie te zien in plaats van de buitenkant. Dan merk ik dat ik mijzelf vrijheid schenk door niet te oordelen. Niet oordelen geeft me de ruimte om in vrijheid te blijven kijken naar wat er gebeurt.
Als je merkt dat je niet gelukkig bent, kun je eerst kijken of je het oordeel dat je hebt kunt ontdekken. En het is goed om je te realiseren dat oordelen het vermogen om in liefde te kijken blokkeert. Want met liefde willen kijken, terwijl ik me niet bewust ben van de oordelen die ik heb, is onbegonnen werk. Over elk oordeel dat je bij jezelf ontdekt, kun je je in je hart afvragen: 'Kan ik zeker weten dat het waar is wat ik denk over mezelf, de ander of de situatie?' Als het antwoord uit je hart 'Nee' is, geeft dat je de vrijheid om opnieuw te kijken. Om je te realiseren dat je idee niet de Waarheid vertegenwoordigt. Sterker nog, dat er niets te verdedigen of te bewerkstelligen valt. Het geeft je een enorme ruimte om uit het strijdperk van de situatie te treden en opnieuw te kiezen met welke innerlijke instelling je weer in die situatie wilt gaan. Vanuit het eisende oordeel, of vanuit de instelling dat ik de betekenis van de dingen niet ken *(vgl. Les 9 ECIW)*, dat ik niet weet waar de dingen voor zijn *(vgl. Les 25 ECIW)*, en dat ik de bereidheid heb hier anders, vanuit liefde, naar te kijken *(vgl. Les 34 ECIW)*.

Oefening
Telkens als je je ongelukkig voelt vraag dan aan jezelf:
- Door welke bril kijk in NU naar mezelf, naar de ander en naar de situatie?
- Beschrijf de bril waardoor je kijkt zo nauwkeurig mogelijk! Welke kleur en vorm heeft hij?
- Welk oordeel over mezelf levert het kijken door deze bril mij op?
- Welk oordeel over de ander of de situatie levert deze bril mij op?

Je hoeft niets te 'doen' met de antwoorden op deze vragen. Laat ze slechts werkelijk tot je doordringen. Realiseer je dat dit is wat je (soms) over jezelf en anderen denkt.

Vraag jezelf dan af over de oordelen die je hebt:
- Kan ik in mijn hart zeker weten dat wat ik denk waar is?
- Ben ik bereid mezelf, de ander of de situatie anders te zien?
- Ben ik bereid een andere bril op te zetten?
- Ben ik bereid door de bril van liefde te kijken?

En telkens als je merkt dat je oordeelt over jezelf of anderen, stop daar dan mee, als dat is wat je wilt.

Els Thissen

De realiteit is er, daar doen we niets aan

In onze vragenrubriek *Hoe kan ik dit anders zien?* geeft Els Thissen dit keer antwoord op een vraag over de realiteit die je niet uit de weg kan gaan.

Ik ben begonnen met de studie van Een Cursus in Wonderen. Heel interessant en niet zo gemakkelijk, hoewel als het begint door te dringen er natuurlijk meer klaarheid komt.
Ik heb toch één bedenking en dat is dat men de realiteit niet uit de weg kan gaan. Wat bijvoorbeeld bij de enorme verkeersdrukte, en wat als je een zoon hebt die dagelijks met de auto in die 'heksenketel' van een grote stad terechtkomt. Ik geef toe dat ik dan wel een dosis angst voel. Wat kan ik daarvoor in de plaats stellen? De realiteit is toch niet weg te cijferen…
Dank voor een antwoord,
MW

Dank je wel voor de vraag!
Inderdaad, als het gedachtegoed meer doordringt komt er klaarheid.
Wat je vraag betreft. De realiteit kan je niet uit de weg gaan. Dat is waar. Maar hoe je over de realiteit denkt, dat is een ander verhaal. De zon komt op als de zon dat doet. Die vraagt ons geen toestemming. Dat zou je de realiteit kunnen noemen. Maar zodra ik denk dat de zon niet mag opkomen, of dat er geen verkeersdrukte mag zijn als die er wel is, dan wordt mijn leven meteen een hel. Dat is dan ook wat die angst oproept. Een gedachte die ingaat tegen wat de 'realiteit' lijkt te zijn.
De realiteit is er, daar doen we niets aan. Wat zijn mijn gedachten over de realiteit? Daar kan ik naar kijken. En dan kan ik me afvragen of mijn gedachten 'waar' zijn. Bijvoorbeeld de gedachten: de zon mag niet opgaan en er mag geen verkeersdrukte zijn. Is dat Waar? Wat is de realiteit? De realiteit is dat de zon opgaat en er verkeersdrukte is. Ik kan beter denken: de zon mag wel opgaan en er mag wel verkeersdrukte zijn. Waarom kan ik dat beter denken? Omdat dat is wat er is.
Angst ontstaat als we ons verzetten tegen dat wat er is. Stel je voor dat je tegen alles wat er is 'ja' zou zeggen. Niet als goedkeuring, maar gewoon als constatering dat dit is wat er is. Wat zou dat voor je leven betekenen? Het zou de zon niet tegenhouden om op te komen en de verkeersdrukte in de stad niet oplossen. Maar het zou kunnen dat het de 'verkeersdrukte' in je gedachten over de verkeersdrukte in de stad wat rust geeft. En het zou kunnen dat je dan rustiger wordt en een betere manier kunt bedenken om ermee om te gaan.
Wat is trouwens je angst? Dat je zoon sterft in de verkeersdrukte? En wat is de realiteit? Is hij gestorven? Kennelijk zijn we banger voor wat nog geen realiteit is en alleen nog leeft in onze gedachten, dan voor de realiteit dat onze gedachten niet waar zijn.

Hartelijke groet,
Els Thissen

Er is niets menselijks dat niet goed is

Attitudinal Healinggroepen 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:

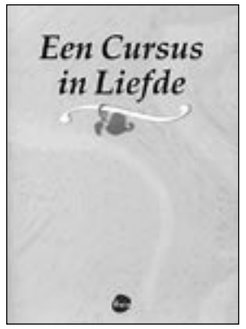
Riny Blom
Facilitator sinds: 2000
Deelnemersaantal: 2 (max. 10)
Plaats: Berg en Terblijt
Kosten: €5,-

'Meestal stem ik van tevoren af op de groep. Dan bid ik: "Laat mij datgene doen wat nodig is". En dat gebeurt. Op de een of andere manier word ik dan naar het thema geleid, dat vervolgens in mijn eigen leven in werking komt. Ik ga er dan eerst zelf doorheen. Bij het thema "angst laten varen" bijvoorbeeld was ik de hele week ervoor in paniek over van alles. Het blijkt dan vaak tijdens de groepsbijeenkomst ook het item te zijn van de anderen.
In onze groep proberen we vanuit onze omstandigheden te kijken hoe we Een Cursus in Wonderen kunnen gebruiken als hulpmiddel in ons leven. Mensen die niet de Cursus doen, zijn trouwens ook welkom. Ik ga intuïtief om met wat er gebeurt in de groep. Meditatie, mooie muziek, buiten dansen in de zon… Ik voel me niet strikt de leraar, maar ben wel degene die het leidt en zorg draagt voor een goede gang van zaken.'

Mensen op zoek naar liefde
'In mijn eerste twee groepen ging het er extreem aan toe. Er werd heftig op elkaar gereageerd, waardoor ruzies ontstonden. Daardoor kreeg ik een vuurdoop in het werken met allerlei soorten mensen. Ik had dit niet verwacht en vond het moeilijk. Zo waren er mensen die elkaar onheus bejegenden of anderen ronselden voor hun eigen praktijk, elkaar aanvielen of aparte "behandelingen" gaven. Ik heb het gezien als een leerproces, heb mezelf ook toegestaan om fouten te maken. Daar heb ik veel van geleerd. Op dit moment zou ik er anders en beter mee omgaan. Ik ben nu zelf ook veel rustiger en stabieler. En ik vind dat volwassenen verantwoordelijk zijn voor hun eigen gedrag, ook binnen een Attitudinal Healing groep.
Ik geef veel om mensen. Altijd al. Hoe idioot ze in mijn ogen ook doen. Ik zie dat als een roep om liefde. Ik wil niemand afwijzen of de toegang weigeren. De situatie toen heeft zich uiteindelijk vanzelf opgelost. Langzaamaan bleef dit type mensen weg en zij die aan zichzelf wilden werken bleven over.
Op dit moment moet ik werken voor mijn levensonderhoud, maar liever zou ik meer groepen doen. En individuele gesprekken voeren en luisteren naar de mensen, vanuit het gedachtegoed van Een Cursus in Wonderen. Toen ik nog niet werkte, deed ik dat veel. Ik kreeg telefoontjes van mensen uit het hele land, die vaak anoniem belden en hun hart uitstortten. Daar was ik bijna fulltime mee bezig. Ik deed het huishouden met de hoorn van de telefoon tussen oor en schouder geklemd. Omdat ik zelf zeven jaar ziek ben geweest en toen zo vaak verlangde naar iemand met wie ik kon praten, wilde ik toen ik genezen was zelf mensen te woord staan. Dag in dag uit. Het ligt me en geeft me veel voldoening.
Door mijn recente scheiding zijn mijn levensomstandigheden echter zodanig veranderd, dat ik dit niet meer zoveel kan doen. Mijn betaalde baan neemt te veel tijd in beslag. Maar als ik een geldprijs win, ga ik het gelijk wéér doen.
Ik vind het leven dat ik nu leid niet gemakkelijk. Toch voel ik me meestal gelukkig. Mijn grootste vreugde is het als ik een inzicht krijg of me bewust ben van mijn groei of die van anderen. Dat heb ik liever dan een feestje. En hartscontact, de liefdesstroom ervaren, dat maakt me zielsgelukkig. Dan is er openheid en eerlijkheid – en er is niets menselijks dat niet goed is. Dat te ervaren, is rijkdom.
Tijdens mijn scheiding kwam er veel donkerte naar boven waarvan ik niet eens wist dat ik het in me had. De Cursus heeft me enorm geholpen om hier doorheen te gaan, ik kon daardoor zuiveren. In het moment van grootste woede werd mijn diepste verlangen naar vrede geboren. Ik besef dat ik wat ik opruim in het klein ook mee opruim voor het grotere geheel. Als er maar genoeg mensen met bewustzijnsgroei bezig zijn komen we eerder Thuis. Mijn weg naar huis in mezelf brengt de mensheid Thuis. Dat voel ik innerlijk met stille vreugde.

Annemarie van Unnik

Een Cursus in Liefde



In 2001 werd in Amerika het eerste deel van wat een drieluik zou worden gepubliceerd, een boek met als titel *A Course of Love.* Dit eerste boek is nu vertaald in het Nederlands onder de titel *Een Cursus in Liefde.* Deel twee en drie, respectievelijk *The Treatises of 'A Course of Love'* en *The Dialogues Coming to Voice* zijn vooralsnog niet vertaald.
Het betreffende drieluik wordt verondersteld een vervolg te zijn op Een Cursus in Wonderen, en de tekst is ontvangen door Mari Perron, die zich als aanbieder, niet als auteur presenteert. De auteur is Jezus.
'Is dat zo?' vroeg ik mijzelf met een zekere reserve af, toen ik hier voor het eerst van hoorde. Als student van ECIW was ik een beetje sceptisch over de vraag of daar nog iets aan toe te voegen was. Tot ik begon te lezen. Tot ik merkte dat ik in dit boek antwoorden las op vragen en twijfels die ik nog had. Tot ik merkte dat ik werd aangesproken op een manier alsof de auteur mij persoonlijk kende en precies wist wat er in mij omging, *juist* als student van ECIW.
De uitnodiging die ik in dit boek lees, is wezenlijk niet anders dan in ECIW, namelijk om ervoor te kiezen te aanvaarden dat het waar is dat we Liefde zijn. Dat ik Liefde ben. Wat mij raakt in Een Cursus in Liefde is de almaar voortdurende grondtoon van geruststelling dat dit *geen moeite* kost. Dat ik het niet fout kan doen. Dat ik het al ben, zoals ieder ander ook. Dat het zelfs oké is om toe te geven dat ik zo moe ben, dat ook dat niet verstopt hoeft te worden.
De grote verschuiving die plaatsvindt, is er een van het mezelf beschouwen als een 'lerend wezen' naar iemand die heel is, *losstaand van de vorm* die ik op dit moment in de tijd aanneem. Lezend met mijn hart gebeurt wat ook de uitnodiging is: namelijk om dat te accepteren, dat te aanvaarden, dat bovenal te ontvangen. Het is de verschuiving van het 'denken met het brein' naar de heelheid van het hart, naar wat ik het hart-denken zou willen noemen en de plaats waar die twee samenkomen in eenheid, in volledig liefdevol begrijpen, zonder dat ik mezelf ook maar een seconde anders hoef voor te doen dan ik in het nu ben.
Geven en ontvangen zijn in wezen een, zoals ook vinden en zoeken in wezen een zijn, is één van de onderwerpen van dit boek. Uitgelegd wordt dat in relatie staan, verbinding maken met dat wat zich in het huidige moment voordoet, hoe dat er ook uitziet, de sleutel is tot de realisatie, de bewustwording van eenheid, van liefde, van het besef dat het goed is.
Het boek bestaat uit 32 hoofdstukken met een uitleg en oefeningen, die ten 'doel' hebben de omarming van liefde te ontvangen, te accepteren. Een citaat: 'De tijd om je tegen tederheid te verzetten is voorbij. De tijd om je te verzetten tegen de tranen van vermoeidheid is voorbij. Dit is de tijd van de omarming' (hoofdstuk 24, blz. 243).

Dit boek heeft mijn hart geraakt.

Emilia van Leent

Mari Perron. *Een Cursus in Liefde.* Gaia, Eemnes, 2004. Gebonden, 298 blz., €28,50

Schepping, verlossing, hemelreis

De Nag Hammadigeschriften, in de vertaling van Jacob Slavenburg en Willem Glaudemans, ik had er al wel eens mee in mijn handen gestaan, twee delen waren het toen. En nu viel het onverwacht ter bespreking in mijn brievenbus. Een geweldig gevoel van verwachting maakte zich van mij meester. De twee delen samengevoegd tot één deel in dundruk, gouden belettering op een geelgrijze harde kaft, twee leeslinten. Wat een prachtig boek! Een boek om te besnuffelen, te bevoelen, door te bladeren. Een boek dat zich eerder leent om hier en daar genietend stukken in te lezen dan om van voor naar achteren door te ploegen. Want ploegen wordt het met 1200 bladzijden.
De uitgave geeft een duidelijke associatie met de bijbel en dat past ook, want de geschriften geven een ruime aanvulling op de in de bijbel opgenomen canonieke geschriften. Zo wordt er in verschillende geschriften uitvoerig uiteengezet hoe de schepping heeft plaatsgevonden, wordt er ingegaan op de verlossing, de hemelreis van de ziel en worden er beschrijvingen van de verschillende hemelsferen gegeven. Ook Jezus zelf geeft zijn leerlingen instructies hoe zij zich tijdens de hemelreis van hun ziel in de verschillende sferen moeten gedragen (zie o.a. het Evangelie van Thomas,

logion 50). Apocrief komt door *De Nag Hammadigeschriften* voor mij ook in een heel ander licht te staan. Verschillende geschriften dragen namelijk de naam Geheime Boek, wat een vertaling is van apocryphon, een werk dat bedoeld is voor ingewijden en niet voor de massa.
De Nag Hammadigeschriften werden in 1945 gevonden in Midden-Egypte bij de plaats Nag Hammadi en zijn volgens Gilles Quispel, de bekende expert op het gebied van de gnosis die een voorwoord heeft geschreven, van veel groter belang dan de veel bekendere Dode Zee rollen. Het Evangelie van Thomas maakt er bijvoorbeeld deel vanuit en de oudste laag daarvan is volgens Quispel de oudste bron die bekend is over Jezus. Naast zulke christelijke geschriften, die een groot deel van het boek uitmaken en waarbij het gaat om teksten als het Geheime Boek van Jacobus, het Geheime Boek van Johannes, het Evangelie van Thomas, de Wijsheid van Jezus Christus, Gesprek met de Verlosser, de Openbaring van Paulus, de Handelingen van Petrus en de twaalf Apostelen en het Evangelie van Maria (Magdalena), bestaat het verder uit zogeheten gnostische en hermetische geschriften, bijvoorbeeld de Verhandeling over de achtste en negende Hemelsfeer, Asclepius en de Vertolking van de Gnosis.
Deze nieuwe editie van *De Nag Hammadigeschriften* wijkt op verschillende punten af van de eerdere drukken:

- zo zijn de geschriften nu afgedrukt in de oorspronkelijke volgorde van de codices (papyrusboeken) in plaats van historisch en thematisch
- is er een uitgebreid register op namen en zaken
- wordt een overzicht gegeven van de geschriften geordend naar inhoud, tekstsoort en stroming (b.v. christelijk, hermetisch, enz.)
- en zijn de nieuwste bevindingen in de vertalingen, inleidingen en aantekeningen verwerkt.

Kortom, deze nieuwe uitgave geeft vele handvatten voor een diepgaande studie van de geschriften. De goede inleidingen maakt dit voor de gemiddelde lezer in ieder geval meer haalbaar, ook al omdat verschillende geschriften in gefragmenteerde vorm tot ons zijn gekomen. Speciaal voor studenten van Een Cursus in Wonderen is belangrijk dat verschillende teksten nogal wat materiaal geven dat dezelfde boodschap lijkt uit te dragen als de Cursus. De Cursus lijkt zo zijn wortels meer in deze geschriften te hebben dan in de bijbel.
Een boek om langzaam tot je te nemen, te proeven, te bestuderen, net als de Cursus.

Anita Koster

Jacob Slavenburg en Willem Glaudemans (vert). *De Nag Hammadigeschriften; een integrale vertaling van alle teksten uit* De Nag Hammadi Codices *en de* Berlijnse Codex. Volledig herziene en geactualiseerde editie, Ankh-Hermes, Deventer 2004. 1200 blz, €59,50

Kennisse des harten

'Ik ben de eerste en de laatste.
Ik ben de vereerde en verachte.
Ik ben de hoer en de heilige.
Ik ben de vrouw en de maagd.
Ik ben de moeder en de dochter.
Ik ben de leden van mijn moeder.
Ik ben de onvruchtbare,
en vele zijn mijn kinderen.
Ik ben het wier bruiloft schitterend is
en ik ben niet gehuwd.
Ik ben de kraamvrouw
en zij die niet baart.'

De inhoud van *Donder: volmaakt Bewustzijn,* waaruit dit citaat afkomstig is, bestaat uit een openbaring door een vrouw die in de ik-vorm spreekt, en is afkomstig uit *De Nag Hammadigeschriften*. 'Donder' zou verbonden zijn met de hoogste god in zowel de Griekse mythologie als in de Hebreeuwse bijbel. Het geschrift wordt geplaatst in de gnostische traditie van de hogere Sophia, de Zijns-kant van God en de lagere, gevallen Sophia, de veroorzaakster van de materie (en het kwaad). Deze bewustmakende, vrouwelijke kracht is een vormgevende kracht die uit tegenstellingen bestaat en ook het krachtenveld in de mens zelf symboliseert: 'licht en duister, hoer en heilige, ze horen bij elkaar en zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Beweging, energie, kan alleen ontstaan tussen twee polen.'* Zoiets bevalt me, de vrouwelijke kant van God… in tegenstelling tot al die mannelijke godsbeelden, religieuze en spirituele teksten in de mannelijke vorm, ook Een Cursus in Wonderen. En dit is gnostisch.
In Gnosis, de derde component van de Europese cultuurtraditie, wordt op verschillende aspecten van het gnostische gedachtegoed en vertegenwoordigers ervan ingegaan, ook op 'Donder' dat nu bij zijn Griekse naam *Brontè* wordt genoemd. *Gnosis* is de heruitgave van de bundeling van een serie lezingen tijdens een congres over de gnosis in 1986. De bedoeling van dit congres was aan te tonen, dat de gnostische stroming, die gezien wordt als een parallel voor het Indische boeddhisme, in het Westen altijd bestaan heeft, naast geloof en rede.

De gnosis ontstond rond het begin van onze jaartelling in Alexandrië. Zij gaat altijd uit van de innerlijke ervaring die in beelden wordt uitgedrukt. Dit wordt genoemd: 'kennisse des harten'. Iets wat mij als redacteur van …van hart tot hart… uiteraard ook erg aanspreekt. 'De religieuze hartstocht waarmee de gnosticus over God spreekt, komt voort uit de zekerheid, dat ik met mijn diepste kern, mijn meest wezenlijke Zelf, op hem betrokken ben, dat mijn zin en zijn zin samenvallen, dat ik mijzelf moet kennen om God te kennen en God om mijzelf te kennen. Gnosis is Godskennis en zelfkennis ineen. … Wie zichzelf kent, kent het Al' (blz. 21). Een spreuk die zowel aan Hermes Trismegistus als aan Christus werd toegeschreven. Aan de laatste, omdat het als woord van Jezus voorkomt in het christelijke *Boek van Thomas de Atleet* uit *De Nag Hammadigeschriften*. De gnosticus acht het overigens uitgesloten dat de menselijke geest in staat zou zijn tot God door te dringen. 'Niet het licht der rede, maar het licht der openbaring opent de weg tot de Onkenbare. De Gnosis is te allen tijde ervaren als verlichting, een intuïtieve kennis en zekerheid, niet een product van het discursieve denken, maar een geestelijk inzicht, waardoor ikzelf en de werkelijkheid die mij omringt doorzichtig worden' (blz. 23).
De in het boek gebundelde lezingen gaan in op de androgynie van God, de tekst *Brontè (Donder),* het *Evangelie der Waarheid* (uit *De Nag Hammadi-geschriften*), de vrouw in de gnosis, Maria van Magdala en haar evangelie, Plotinos, Mani, Augustinus en de seksuele begeerte, Sophia en Montaillou, en ook over Jacob Boehme, Goethe, Hegel, Jung en Rudolf Steiner.
Ik wil ingaan op een paar lezingen. Maria de Groot geeft in haar lezing van het geschrift *Brontè* aan, dat daarin het schijnbaar onverenigbare wordt verenigd. Zij noemt het bijzonder dat de sprekende stem van een vrouw is, wat haar van geen andere tekst bekend is. … 'deze Ik-figuur is het verlicht bewustzijn, … wie zich zet tot de ontraadseling ervan, komt terecht op de weg van gnosis die leidt naar verlichting' (blz. 37). Jarl Fossum buigt zich over de figuur Helena, zowel de gezellin van Simon als Helena van Troye, en die soms ook gelijk wordt gesteld met Sophia. Centraal staat dat Helena voor haar verbintenis met Simon als hoer zou hebben gewerkt. De heilige en de hoer, opnieuw. En een verwijzing naar de heilige prostitutie zoals verbonden met godinnen als Ishtar en Astarte. In dit verband verwijst hij naar de *Verhandeling over de Ziel* (*De Nag Hammadi*), waarin wordt verteld dat de ziel oorspronkelijk een androgyne maagd was die samenleefde met de Vader. Als ze haar tehuis verlaat, verliest ze haar tweeslachtigheid en vallen de kwade machten over haar, nu een vrouwelijk wezen, heen, en dwingen haar hoer te worden. Dit is een beeld voor de incarnatie. Clasina Manusov gaat in op de Goddelijke Sophia. *'God als een paar, als man en vrouw in één:* een goddelijke vader en moeder in één Godsbeeld verenigd. In de interpretatie van de drie-eenheid werd deze goddelijke Moeder dikwijls gelijkgesteld met de Heilige Geest' (blz. 193). 'Het concept over de eenheid van de mens door de liefde berust in een *androgyne Godsopvatting.* De hemelse Sophia is niet alleen de drijvende kracht achter de schepping als Gods Gade, zij is tevens de middelares bij het verlossingsproces, waarbij de mens uit de van God vervreemde situatie weer naar zijn oorspronkelijke integriteit wordt teruggevoerd' (blz. 195).
Ik vond het leuk om te zien, dat het boek ook een lezing van de lesbisch-feministische schrijfster Andreas Burnier bevat, over Goethes Faust en de gnosis. Een boek voor liefhebbers.

Anita Koster

G. Quispel (Red.). *Gnosis, de derde component van de Europese cultuurtraditie.* Rozekruis Pers, Haarlem 2005, 276 blz. €28,50

Toon

Vanaf de omslag van het Groot versjesboek kijkt Toon Hermans mij glimlachend aan. Wat mij bijzonder trof aan deze uitgave is dat het de negenentwintigste druk is. De eerste druk stamt uit 1983. Kennelijk vinden de versjes van Toon Hermans al jaren gretig aftrek.
Wat deze versjes kenmerkt is naar mijn idee de eenvoud van de boodschap in combinatie met het eenvoudige taalgebruik. Hij schrijft in rijm op wat we allemaal wel eens denken.
En hij doet dat op een hartelijke en luchtige manier, die vaak een glimlach om mijn mond doet verschijnen. En dan, heel onverwacht, valt zo'n versje echt naar binnen.

GOD
Mijn leven is veilig in de handen
van God,
Wat is dat een prachtige zin,
Ik heb vaak gedacht, ja, dat zal
wel zo zijn,
Maar die handen, hoe kom ik
erin?

ZEE
Dat ik met twee blauwe kralen
en met twee van die pupillen
de zee kan zien van oost naar
west,
daar kan ik van verstillen.

Els Thissen

Toon Hermans. *Groot versjesboek*. De Fontein, Baarn. 240 blz., €10

* Jacob Slavenburg en Willem Glaudemans. De Nag Hammadi geschriften. Ankh-Hermes, Deventer 2004, blz. 648 en 651

FILMBESPREKING

Staya Erusa

Ronald Jan Heijn, een telg uit het grootgruttersgeslacht Heijn en bekend geworden van het door hem bedachte en opgezette voormalig spiritueel centrum Oibibio in Amsterdam, heeft een film gemaakt, samen met twee anderen: Claudia Bredewold en Harry Beckers. De film heet Staya Erusa, wat evenals Oibibio niets betekent, omdat Heijn geen (ongewenste) associaties met bekende begrippen wil. Hij kiest voor zelfbedachte woorden die hij mooi vindt klinken.
Staya Erusa is een poging van de filmmakers om het bewustzijn van de mens in kaart te brengen, via gefilmde beelden, animaties en muziek. De makers proberen een schets te geven van het ontstaan van de mens en zijn doel hier op aarde. Zij noemen het een mystieke reis door het universum, en dat gebeurt aan de hand van thema's die ons allemaal raken: religie, leven en dood, ziekte, euthanasie, orgaandonatie, depressie, psychose, schizofrenie, het syndroom van Down, de opwarming van de aarde e.d. Dat maakt dat het dichtbij komt en heel indringend is. Mooi is, dat er ook wanneer er vanuit het spirituele bedenkingen kunnen zijn bij iets (zoals bijvoorbeeld bij orgaandonatie), er geen oordelen worden gegeven. Er wordt alleen sec gewezen op het feit, dat het gedoneerde orgaan verbonden kan blijven met de overleden donor, hetgeen zeker gevolgen heeft voor de ontvanger.
En hersendood is niet hetzelfde als echt gestorven, zodat het verwijderen van organen negatief kan uitpakken voor de donor. Als je toch kiest voor orgaantransplantatie, moet je je dit wel bewust zijn. Opbeurend is juist wat er over psychische ziektes en het syndroom van Down wordt gezegd. Dit laatste zou als bescherming dienen voor zielen om geen ongewenst, negatief karma op te lopen. Schizofrenie en psychoses zijn verbonden met een sterker contact met de spirituele wereld en depressie met transformatie. Dat is toch werkelijk bemoedigend. Geestelijk lijden heeft, ach ja natuurlijk, een cadeautje in zich.
Ook wordt uitvoerig ingegaan op het stervensproces en euthanasie. Hoe beter een ziel is voorbereid op het sterven, hoe beter dit proces zal verlopen. Het voordeel van euthanasie is dat het vaak goed voorbereid wordt toegepast en er daardoor ook goed afscheid genomen kan worden. Een nadeel is, dat de betrokkene ervaringen misloopt, die in een ander leven moeten worden 'ingehaald'. Dit is ook het geval bij zelfdoding.
De inhoud van Staya Erusa is afkomstig van Harry Beckers, die een voortdurend bewust contact onderhoudt met zijn hogere bewustzijn/Zelf, en is verder geïnspireerd en goedgekeurd door de vijfde Dalai Lama, ook bekend als meester Djwal Khul, met wie Claudia Bredewold al van jongs af aan in geestelijk contact staat.
Staya Erusa draait op het moment dat ik dit schrijf (februari 2006) in 16 theaters in het land. Ik heb hem gezien in de Verkadefabriek in Den Bosch. De film kan je het gevoel teruggeven of je er juist in bevestigen dat we deel uitmaken van een groter geheel, en dat we door onze gedachten onze realiteit scheppen en daar dus ook volledig verantwoordelijk voor zijn. Ja werkelijk, we kunnen er niet omheen.

Anita Koster

Staya Erusa is tevens verkrijgbaar op DVD. Wanneer je je bioscoopkaartje bij de hand houdt, krijg je bij aanschaf bij Van Leest of de Free Record Shop €2,50 korting op het bedrag van €12,99 dat de DVD kost. Ook te bestellen via overmaken van €14,50 op ABN AMRO 414629175 t.n.v. Stichting Fase Drie te Hilvarenbeek o.v.v. DVD Staya Erusa.
Voor meer achtergrondinformatie kan je terecht op de websites www.stayaerusa.nl en www.voorbijdedood.nl .

BOEKBESPREKING

Ik dring me niet op

Ik kreeg *De kunst van het helpen* door Bert Hellinger, wiens naam onlosmakelijk verbonden is aan Familieopstellingen, onder ogen bij een workshop eind september 2004 in Nijmegen. Familieopstellingen is een (therapeutische) methode, waarbij mensen in de ruimte worden neergezet als representanten van bepaalde familieleden en wordt gekeken wat de dynamiek - de familieverhoudingen - binnen de familie is. De workshop die ik bezocht ging om opstellingen voor mensen met psychiatrische klachten zoals schizofrenie en psychoses en familieleden van deze mensen. Ik hoor wel eens kritische geluiden over Hellinger en zijn manier van werken en kan me voorstellen dat die soms klinken. Hellinger heeft een stellige en zeer directe manier van schrijven, werken en spreken. En deze directe manier is iets wat we, in elk geval binnen de reguliere hulpverlening, niet altijd gewend zijn.
Het thema van het boek 'helpen' is een thema dat ook regelmatig opduikt bij de facilitatortrainingen voor het begeleiden van Attitudinal Healing- en Coursegroepen. We willen graag helpen of dienstbaar zijn, maar wat is dat eigenlijk precies? Hier dus een boek over dat thema in relatie tot familieopstellingen, bestaand uit een compilatie van stukken tekst uit andere boeken, een tweetal interviews en de weergave van diverse opstellingen, waarvan sommige op videotapes te zien zijn. Het geheel is samengesteld en vertaald door Margreet Mossel.
Hellinger geeft aan dat helpen een heel natuurlijke beweging is. Daarnaast vraagt hij zich af wat 'werkelijk helpt'. Hij heeft, in mijn ogen, een zeer theoretische benadering, die hij, als hij tot andere inzichten komt op basis van zijn ervaringen, ook weer verlaat voor een nieuwe theoretische aanname, waarmee hij dan verder werkt. In Hellingers woorden: 'Zolang je maar niet vast blijft houden aan wat je tot nog toe hebt bereikt, merk je dat het bereikte slechts voorlopig was'. De ontwikkeling die te zien is, is er een van iemand met vastomlijnde ideeën over de dynamiek binnen families, met daaraan verbonden een beoordeling over goed en fout, dader en slachtoffer, naar iemand die langs de ontdekking van de ziel, de spirit ontdekt die aansluiting geeft op het grotere, op het 'Geheel'. Dit gebied gaat volkomen voorbij aan de dualiteit, aan welke beoordeling dan ook. Daar geldt slechts een scheppend vermogen. Het is het gebied van Liefde dat alles insluit. En daar past slechts de constatering dat er 'is wat er is' en dat daar alleen dankbaarheid bij past.
Een van de dingen die Hellinger benadrukt is dat het buitengewoon belangrijk is bij een opstelling om eerst alle betrokkenen 'in het hart' te nemen, waardoor hij geen partij kiest voor of tegen iemand in de familie en hij vrij in zijn handelen en bruikbaar als instrument blijft voor het 'grotere'. Want dat is wat hij nadrukkelijk wil, dienen. Zodra er een moreel oordeel is, een idee over goed en fout, kun je niet meer met de situatie werken. Dan streef je een doel na.
Hellinger zegt het werk te doen omdat het hem plezier geeft, en dat op zich, is voor hem voldoende reden om het te doen. Wat mensen uit een opstelling halen laat hij aan de betreffende mensen over. Daar zijn mensen vrij in. Zelf zegt hij: 'Ik heb geen doel, geen intentie en geen angst en ik dring me niet … op.' 'Aardig zijn is een grote verleiding voor de therapeut. Het is een makkelijke manier om met een probleem om te gaan maar het levert voor niemand iets op. De kunst van het helpen is weerstand te bieden aan dit soort van aardig zijn. Je moet naar een hoger niveau gaan en daar ben je aardig voor diegenen die het echt nodig hebben.' 'Willen helpen is zeer gevaarlijk - voor de helper.' Boeiende uitspraken die ik las: 'Het ergste voor een kind dat misbruikt werd en zo seksueel belast is, is niet de dader maar diegenen die er verontwaardigd over zijn. Vaak hebben die een moordende woede hoewel ze er niets mee te maken hebben. Ze gebruiken dan de cliënt voor hun woede.' of 'Met je schuld kun je je groter voordoen. De schuld loslaten kan dan bepaalde problemen met zich meebrengen. De meeste schuld is ingebeeld omdat je meent dat je het anders had kunnen doen. Hierachter schuilt het idee dat je macht hebt over de werkelijkheid. … Je raakt je schuld kwijt als je helemaal met de gevolgen ervan instemt. Als je dat doet, voeg je je weer bij de grote massa van gewone mensen.'
Een wonderlijk ding is dat Hellinger doordat zijn persoonlijke ontwikkeling doorwerkt in zijn werk, uitgesloten wordt door de Internationale Arbeitsgemeinschaft Systemische Lösungen nach Bert Hellinger. Het kan toch vreemd lopen in het leven!

Els Thissen

Bert Hellinger. *De kunst van het helpen*. Het noorderlicht, Groningen 2004. 209 blz., €13,50

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.

WWW.AHNL.ORG