...*van* hart *tot* hart...

VOOR WIE DIT WIL LEVEN

Wat er is, is en is volmaakt

Jaargang 8, mei 2008. Los nummer €3,75

Colofon
Jaargang 8, nr. 2, mei 2008
…van hart tot hart… (voortgekomen 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
KvK: 41194138

Abonnementenadministratie:
e-mail: anjavanaarle@elsthissen.nl;
website: www.ahnl.org

Eindredactie: Anita Koster en Els Thissen

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

Medewerkers: Hans Bremmers, Janny Buijs, Beppie Cloo, Marrigje Dijksma, Maria van Engeland, Willem Hanhart, Jaqueline Houben, Walter Eric Jacobson (VS), Johan Lingier (België), Ineke Out, Pieter Smit (Zuid-Afrika), Eveline Teunissen, Jos Visser, Ingrid de Vries.

Vormgeving: Oudejans Grafische Vormgeving, Alkmaar
Druk: Drukkerij Keulers, Geleen
Oplage: 1300

Advertenties: 1/1 pag. €180; 1/2 pag. €100; 1/4 pag. €50; 1/8 pag. €30.
Losse nummers: €3,75 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.
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.*

Nr. 3 van 2008 verschijnt begin augustus

ISSN: 1571-3784

INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

ARTIKELEN
4 De verleiding van de vorm
7 Wat er is, is en is volmaakt
11 Het geheim
16 Land van werk en oordelen
20 Faciliteren zonder oordelen
22 Luisteren is liefde

RUBRIEKEN
14 Column
18 Werken vanuit het hart
23 Lezers, van hart tot hart

BOEKEN, KAARTEN, FILMS EN CD's
24 Gedachten worden dingen
25 Heel Compleet
26 Conceptie, geboorte en leven
26 De diamant in jezelf
27 As it is in Heaven

EN VERDER
3 Geluksenzym
15 Meditatie
21 De principes en richtlijnen van Attitudinal Healing

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

De verleiding van de vorm
Pagina 4.

Wat er is, is en is volmaakt
Pagina 7.

Faciliteren zonder oordelen
Pagina 20.

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

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 18, 23 en illustratie pagina 14 en pagina 3 van Het Hart: Annemarie van Unnik. **Foto pagina 3 boven:** Clea Betlem. **Foto pagina 3 beneden:** Anna Sedelaar. **Foto pagina 4 en 8:** Els Thissen. **Foto pagina 2 van Het Hart:** Anja van Aarle. **Tekening pagina 15:** Janny Buijs. **Tekening pagina 12/13:** Hans Bremmers. **Foto pagina 16:** Wiek van Lieshout. **Foto pagina 20:** Loes Thissen. **Achterpagina:** Willem Hanhart.

…VAN DE REDACTIE

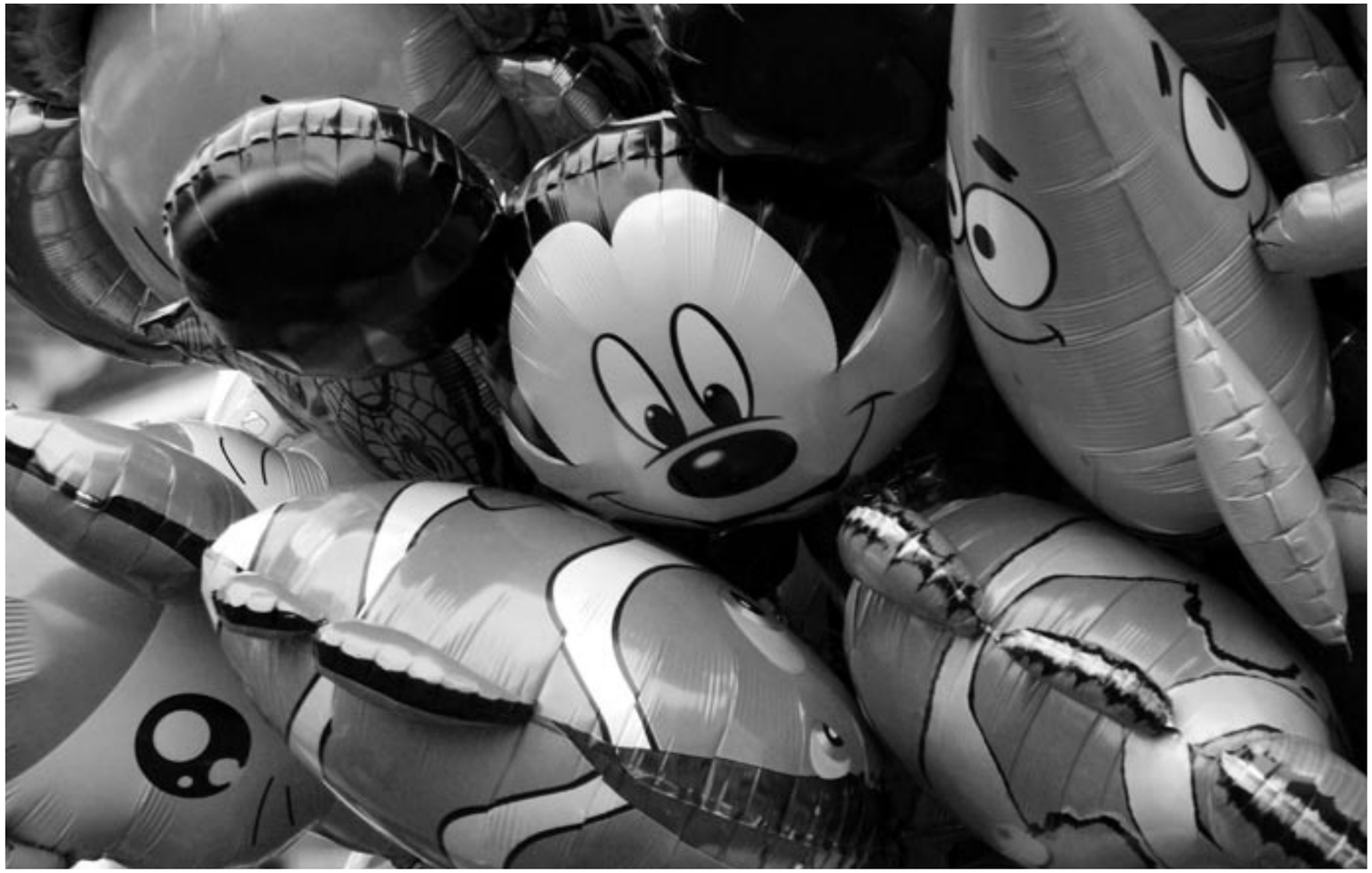
Wat er is, is en is volmaakt. Daar gaat dit nummer van ...van hart tot hart... over. De Cursus noemt dat 'God zien in alles wat ik zie'. Het valt niet altijd mee om overal God in te zien.... en toch! Ik begin te begrijpen dat dit wel de makkelijkste manier van leven is, met alles wat er is. Het is gemakkelijker te denken dat ik kanker mag hebben als ik het heb, dan te denken dat ik het niet mag hebben. Dat geeft me de ruimte om op dat moment verder te gaan.
Toen mij verteld werd dat ik kanker had, voelde ik me geen moment machteloos. Ik had vrijwel meteen een duidelijk idee over wat ik wel en niet wilde en wat belangrijk voor me was. Het was een mooie, intense tijd. Ik voelde me vrij en helder. Geen strijd. In mijn visualisaties zag ik de totale onschuld van de kankercellen in mijn lijf. Een beeld dat ik nooit zal vergeten. Ik omarmde ze en ze transformeerden in prachtige gezonde cellen.
Dat is een weten waar ik regelmatig naar terugga, als ik bijvoorbeeld hoor dat twee jonge studenten van de school waar ik les geef, zijn verongelukt onder de trein. Het is goed me te realiseren dat ik niet weet wat de betekenis hiervan is. Het brengt een groot gevoel van compassie in me naar boven voor hun ouders en een intens contact met hun medeleerlingen.
In *De verleiding van de vorm* schrijft Els Thissen over de valkuil van het oordelen op de vorm. De Cursus herinnert ons eraan, dat sommige van onze grootste vorderingen door ons als mislukkingen worden gezien en sommige van onze diepste inzinkingen als succes. Ook dat maakt duidelijk dat we niet weten wat we zien.
Verder een interview met Jenny Dent, de moeder van de wereldwijde White Eagle Lodge, waarvan het moederhuis gevestigd is in Engeland. Wij waarderen de stille en ingetogen wijze waarop de Lodge al jarenlang met haar genezingswerk dienstbaar is aan de wereld.
Byron Katie gaat in op het verschil tussen The Secret en The Work. Er is een geheim, is dat waar? Anita Koster schrijft over haar temperamentvolle gedachten als zij bij de presentatie van een boek is. In de column *Bewustwording* geeft Annemarie van Unnik blijk van haar dierenliefde, als ze van een mug een olifant weet te maken. In de rubriek *Werken vanuit het hart* wordt Lorna Staats geïnterviewd. Dit hoofd van een school voor speciaal onderwijs brengt in de praktijk waar Jerry Jampolsky jaren geleden mee begonnen is: kinderen vragen wat ze van dingen vinden. Voor ons aanleiding om *Luisteren is liefde* en *Faciliteren zonder oordelen* over de manieren waarop je kunt luisteren op te nemen in dit nummer. En verder vindt u natuurlijk boekbesprekingen.
Geniet van wat er is, of niet natuurlijk. U bent vrij.

Anja van Aarle

Geluksenzym

Ik wil jullie vertellen over mijn waarheid. Het gaat over kleine dagelijkse dingen. Ik heb ervaren dat het heel belangrijk is om wat ik het geluksenzym noem, in mezelf te blijven voeden. Dat gevoel van vrede en welbevinden, dat soms zo ver bij me vandaan lijkt te zijn. Mijn manier om het te voeden is om te zoeken naar blijheid in kleine dingen, vooral als de grote dingen niet mee willen werken. Bijvoorbeeld het zingen van een vogeltje 's-morgens vroeg, of de geur van versgezette koffie. Proberen te genieten van datgene wat binnen handbereik ligt. Alles is immers van mij. En proberen mijn egostrubbelingen los te laten in een of andere dagelijkse activiteit, waar ik nooit zin in heb als het niet goed met me gaat. Dingen zoals wassen, strijken, boodschappen doen en de tuin wieden. Deze dingen worden geschenken van vrede als ik daarin mijn eigen persoon loslaat en ze gewoon doe. Dit is mijn boodschap!

Henriette Nijhoff



De verleiding van de vorm

In de jaren dat het gedachtegoed van Een Cursus in Wonderen en Attitudinal Healing op mijn pad zijn, heeft de niet-betekenis van de vorm telkens weer mijn aandacht. Dat is logisch als je je realiseert dat de Cursus begint met een serie lessen, die ons op ervaringsniveau het besef willen aanreiken dat we niet weten wat we zien als we met de ogen van het ego naar de vorm kijken.

Els Thissen

Elke betekenis die we geven aan wat we vóór ons zien, is niet wat we denken dat het is. Dat houdt in, dat we van niets met honderd procent zekerheid kunnen zeggen wat het is of wat het betekent. De Cursus nodigt in les 29 uit de *totale bedoeling* in elk ding te zien, waardoor niets afgezonderd is, en geeft als oefenzin: 'God is in alles wat ik zie'. De les zegt vervolgens dat alles een heilige bedoeling heeft, die niet zichtbaar is voor een beperkte manier van kijken. Deze werkelijke betekenis zien in alles wat zich aan ons voordoet, laat ons een fantastische ruimte van vrede en vrijheid betreden.
Wanneer we op een beperkte manier kijken, kan de zin 'God is in alles wat ik zie' enorme weerstand oproepen. Naar onze emoties gemeten denken we namelijk op basis van onze ervaringen in het verleden, vaak te weten wat dingen betekenen en wat we nodig hebben. En daarvoor is het nodig dat we situaties en mensen beoordelen, wat we doen op basis van de uiterlijke vorm. We vinden het namelijk lastig om in een, naar onze maatstaven gemeten, betekenisloze wereld te leven, zolang we nog geen werkelijk contact hebben met het weten dat God in alles is wat ik zie.

De lamp zien in plaats van de lampenkamp
De Cursus reikt ons aan om onszelf niet te vangen en vast te zetten in de uiterlijke vorm. Om de toegang tot vrijheid te houden, om telkens weer de ruimte te hebben om ons ware zelf te leven. Jerry Jampolsky noemt dat in een van zijn boeken de lamp in dingen en mensen zien, in plaats van de lampenkap. Om te snappen dat we niet het slachtoffer van de situatie en de wereld zijn. Dat we vrede kunnen ervaren, altijd, onder alle omstandigheden. En dat zal er zijn zodra ik doordrongen ben van het gegeven: God is in alles wat ik zie.
Al die keren dat we 'zeker weten' hoe het zit, kunnen we onszelf de vraag stellen: kan ik dat *met honderd procent zekerheid* zeggen? Want als we dingen 'zeker weten', en dat zou iets anders blijken te zijn dan God zien in alles wat er is, zijn we onmiddellijk gevangen in ons eigen en in het 'groepsdenken' van de gemeenschap waar we bij (willen) horen.
Het maakt niet uit of dat een huwelijk of een sektarische of spirituele gemeenschap is. Dáár waar de regels vaststaan en met ijzeren vuist worden gehanteerd is het onvrij. Zolang we niet ons denken en de daarop gebaseerde regels en clichés met vrijheid tegemoet kunnen treden, vraagt ons denken om verdediging naar buiten toe van deze subjectieve waarheden. De knellende band van het gelijk kan deze beweging sterk aanzetten en de schijnveiligheid van het gelijk-van-de-groep lost dit ongemak niet op.

Ooit zei een oud-missionaris, die al zo'n 50 jaar deel uitmaakt van een kloostergemeenschap, tegen me: 'En wat Els, als ik op het verkeerde paard gewed heb?' Wat ik dan hoor is: 'Hoe zal het met me aflopen als ik me in de vorm vergist heb, als bijvoorbeeld God niet blijkt te bestaan?' Daarop kan ik zeggen: je kunt je niet in de vorm vergissen, want die bestaat niet. De vorm is niets anders dan een verschijningsvorm in de wereld van de dualiteit waarvan we de betekenis niet kennen. Het enige wat je gevraagd wordt is dat te doorzien. En de oefening die daarbij kan helpen is die van les 29: God is in alles wat ik zie. Zo zijn we weer terug bij de eerste lessen van de Cursus.
Het is wél zo, dat je een andere levenservaring hebt als je 50 jaar in een klooster doorbrengt, dan wanneer je 50 jaar een leven met vrouw en kinderen deelt. Ik bedoel daarmee, dat je dan een andere ervaring in de vorm hebt opgedaan. Voor de ontdekking van wat wezenlijk is en van wie of wat je bent, maakt het niets uit. Je ontdekt het of je ontdekt het niet, totdat je het ontdekt. En dat gebeurt op enig moment, ongeacht de vorm waarin je leeft.

'Genezing van homoseksualiteit'
Kort gelden las ik een boek van Raphael Creemers (1960) getiteld *Rammelend van de huidhonger.* Creemers beschrijft hoe hij opgroeit, zijn weg zoek in de puberteit met homoseksuele gevoelens en ervaringen, zich aansluit bij een streng kerkelijke gemeenschap, trouwt, kinderen krijgt en zijn werk en sociale leven binnen deze kerkelijke gemeenschap gestalte geeft. Op enig moment besluit hij open te zijn over zijn niet langer te onderdrukken homoseksualiteit. Het gevolg is het verlies van zijn huwelijk, werk, sociale omgeving en ingrijpende veranderingen in zijn vaderschap. Creemers was tot dat moment het boegbeeld binnen deze kerkgemeenschap voor de mogelijkheid van 'genezing van homoseksualiteit'.
De gedachte daar is: als je lang en intens genoeg bidt tot God en vraagt om genezing van je homoseksuele afwijking, dan zal God je daarin verhoren.
Het is natuurlijk prima om deel uit te maken van zo'n gemeenschap als je je daar thuis voelt. Ieder het zijne! En dat doen we totdat we van mening veranderen, en dan wéér ieder het zijne. Zo leven we immers allemaal. We denken dat we weten wat we willen en leven daarnaar (of niet natuurlijk). Om vervolgens onze opvattingen te wijzigen en dáárnaar te leven.
Zo trouwen we en zeggen we, dat we dat blijven tot de dood ons scheidt, om een tijd later zeker te weten dat we willen scheiden. Héél menselijk en begrijpelijk. Dat is de aard der dingen in een wereld van dualiteit. Het verandert en verandert alsmaar.

Terug naar het verhaal van Creemers. Tijdens zijn tijd bij deze kerkgemeenschap wordt hij gevraagd te 'getuigen' van zijn wonderbaarlijke genezing. In Amerika komt hij een half uur lang op de televisie. In Nederland valt hem met het grootste gemak een huis in de schoot waarmee hij zijn plan, een genezingshuis voor homoseksuele mannen en vrouwen realiseert.

Zo moet elke weg die we gaan wel de goede zijn

Dit lezende moest ik denken aan een veelgehoorde zin in spirituele kring: wat goed en juist is in deze kosmos gaat gemakkelijk. En dat is natuurlijk ook zo, daar waar mijn wil en Gods wil samenvallen gaat het altijd makkelijk, daar is geen beoordeling van wat dan ook. Daar neem ik wat komt, zonder interpretatie en realiseer ik me - zonder me dat te realiseren - dat God in *ALLES* is wat ik zie.
Wanneer ik kijk met de ogen van het ego kan ik concluderen dat, wanneer de dingen makkelijk gaan, bijvoorbeeld wanneer een huis mij in de schoot valt, God aan mijn kant staat. Dan kan ik denken: 'Gelukkig, ik doe het goed en God vindt dat ook! Dit huis is het bewijs.' Wanneer ik op weerstand stuit, kan de gedachte opkomen dat ik niet in overeenstemming met Gods wil leef. Dan denk ik misschien: 'Ik moet wel iets fout doen…, anders zou het zo niet lopen'.
Als we zo denken vallen we in de valkuil van het ego, dat dol is op vergelijken en oordelen.

Goed of fout?
Het verhaal van Creemers gaat verder. Na een huwelijk, jaren van bidden, het krijgen van vier kinderen, twee opnames op een psychiatrische afdeling van een ziekenhuis en een voortdurende innerlijke strijd, besluit Creemers zijn homoseksualiteit niet langer te ontkennen en het naar buiten toe te gaan leven.
Terugkijkend op zijn leven zou de vraag kunnen opkomen: heeft hij het nou goed of fout gedaan? Had hij niet meteen moeten zeggen: 'Hier ben ik en zo zit het met mij!' in plaats van te trouwen en te willen genezen van homoseksualiteit. En u snapt natuurlijk wel, dat u in plaats van trouwen en homoseksualiteit ook iets anders in kunt vullen.
Ik denk dat dit een prachtig voorbeeld is van hoe de loop der dingen is. We worden met iets geconfronteerd en zoeken een weg om ermee om te gaan. Creemers doet dat op zijn manier, zoals iedereen dat doet. En daarin volgen we de beste weg die we op dat moment denken te kunnen gaan.
Anderen uit zijn tijd geloofden niet, dat het bij homoseksualiteit om een ziekte ging en hadden bijgevolg daarvoor geen genezing nodig. Het was voor mij een onmogelijke gedachte dat een oneindig goede en zachtaardige God mij mijn intense geluk zou kunnen misgunnen door afkeuring van mijn liefde voor een vrouw. Ik heb nóóit kunnen geloven dat er in dat opzicht ook maar iets mis was met mij of mijn leven. Wat kerk, staat of sociale omgeving er ook over zeiden, het raakte mij niet in mijn weten dat het goed is.
Als je beseft dat er veel verschillende manieren en mogelijkheden zijn om met dezelfde materie om te gaan, en daar zonder vergelijking in staat, is er niets aan de hand.
Sta je echter ergens anders dan in het midden van al deze mogelijkheden, dan dringt een beoordeling zich al snel op. Al naar gelang de positie van waaruit je kijkt, heb je het gelijk aan je kant of niet, doe je het goed of fout. En anderen hebben daar hun eigen kijk op. Wat ik goed vind, kan door anderen als fout beoordeeld worden. En andersom natuurlijk ook. En wat anderen als fout beoordelen kan ik eveneens als fout beoordelen. Ook als het om dingen van mijzelf gaat, bijvoorbeeld dat ik als vrouw leef met een vrouw. En het is geen comfortabele positie als mijn beoordeling over mijn leven ingaat tegen wat ik feitelijk leef.

Totdat ik besluit het anders te zien
Ik weet niet wat goed voor andere mensen is. Ik weet vaak niet eens wat goed voor mezelf is. En ik doe mijn uiterste best, om om te gaan met wat zich aan me voordoet. En zo ontvouwt mijn leven zich. Wat ik wél weet op enig moment, is wat ik écht niet meer wil. En het wonderlijke is, dat ook dát zich weer aan me voordoet, totdat ik besluit het anders te zien. Bijvoorbeeld God te willen zien in alles wat ik zie. Open te staan voor meer en andere mogelijkheden, zonder dat ik invul wat die mogelijkheden in de vorm zijn en ze daarmee meteen weer beperk. En als ik dat vergeet, het me weer te herinneren.

De knellende band van het gelijk

Zo moet elke weg die we gaan wel de goede zijn. Ook omdat we niet in staat zijn om op dat moment een ander pad te gaan, totdat we dat wel kunnen. En het zal ons telkens de ervaring geven die deze weg in zich draagt.
Ik moet denken aan een zin uit de Cursus. 'Sommige van je grootste vorderingen heb jij als mislukking aangemerkt, terwijl je sommige van je diepste inzinkingen als succes hebt bestempeld' (T18.V.1:6). We zijn weer terug bij af als we, nadat we deze zin hebben gelezen, in goede en foute wegen denken.
Stel dat we dat nu - deze keer - niet doen, en de reikwijdte van deze zinnen werkelijk tot ons laten doordringen. Dan zou het kunnen zijn, dat ongeacht de vorm die zich aan ons voordoet, we ons realiseren dat we werkelijk niet weten wat we zien. Het kan zijn dat we dan een oneindige ruimte van vrede en vrijheid betreden. ●

Wat er is, is en is volmaakt!

De White Eagle Lodge is een wereldwijde organisatie, gesticht in Engeland in 1936, die gebaseerd is op een diepzinnige en zachtmoedige filosofie. Door de leringen van White Eagle worden we bemoedigd een pad te betreden van liefde, tolerantie en dienstbaarheid jegens alle leven: een pad dat leidt naar het ontwikkelen van innerlijke vrede en naar de bewustwording van onze eeuwige, geestelijke natuur. Jenny Dent is de huidige wereldwijde Moeder van deze Lodge. Emilia van Leent sprak met haar.

Emilia van Leent

Wie of wat ben je?
'Zelf ben ik geboren in deze organisatie, die begonnen is door mijn grootouders, en die altijd deel heeft uitgemaakt van mijn leven. Onlangs hebben we geprobeerd in één zin duidelijk te maken wat we met ons werk doen, en die zin is: *"voor vrede en genezing voor iedereen"*. Die zin vind ik heel behulpzaam, omdat ze daadwerkelijk de kern samenvat van wat we doen. *"Voor vrede"* in onze individuele levens en in de hele wereld, we werken om de wereld te genezen.'

Is dat dan nodig?
'Nou, het lijkt erop dat veel mensen ongelukkig zijn en erg veel stress hebben. En ik geloof niet dat dat het doel van het leven is. Een van de dingen die ik werkelijk fijn vind is dat in de teksten van White Eagle belangrijke antwoorden te vinden zijn. Antwoorden op vragen als "wat is de betekenis van het leven", "waarom zijn we hier", "wat is de betekenis van lijden dat zo vaak oneerlijk lijkt", "wat gebeurt er als we doodgaan". Voor mij is het alsof de antwoorden die White Eagle geeft, de manier waarop we over onszelf en het leven denken genezen, en dat is waarom ik zo van zijn teksten houd. Daarnaast geeft het ons de gelegenheid deze genezing door te

Tempel White Eagle Lodge New Lands, Liss, Engeland

geven aan anderen. En tenslotte "*voor iedereen*": en het is ook voor iedereen. Ik houd van het universele van zijn leringen. Ik geloof werkelijk dat alle mensen broeders zijn, deel zijn van één grote familie. En dat het echt niets uitmaakt welke religie iemand aanhangt, of welke kleur iemand heeft, wat hun individuele omstandigheden zijn, wat ze doen of gedaan hebben: iedereen heeft zijn eigen onvervreemdbare bijdrage te leveren in de wereld en God houdt van iedereen evenveel.'

Zou White Eagle religieus zijn?
'Dat hangt ervan af wat je bedoelt met dat woord. Dat is typisch een woord dat heel veel associaties kan oproepen bij mensen. Zelf zou ik dat woord niet gebruiken, maar eerder zeggen dat hij spiritueel is. Wat trouwens niet wil zeggen dat hij niets van deze wereld weet, de filosofie van White Eagle is heel erg praktisch. En dat is iets anders dat ik zo waardeer in zijn leringen: het is spiritualiteit die meteen praktisch kan worden gebruikt.'

Sterbroederschap
Wie is White Eagle?
'White Eagle is de naam van een zeer wijze leraar, die naar ik geloof vele levens heeft gehad in zowel verschillende religies als verschillende culturen. Op dit moment is hij niet geïncarneerd, maar werkt hij met een groep die wij kennen als de "Sterbroederschap", waarvan het symbool een zespuntige Ster is. En deze broederschap helpt alle mensen om te leren hoe in broederschap, in vrede te leven, en bovenal hoe te leven zonder angst. Dat laatste is een heel belangrijk deel van zijn leringen: dat er een vertrouwen is in een innerlijke betekenis van het leven. White Eagle heeft dus in zijn verleden verschillende persoonlijkheden gehad, en sommigen kennen hem als een Indiaans opperhoofd. Als zodanig heeft hij zich ook bekend gemaakt aan mijn grootmoeder, Grace Cooke. Veel mensen denken misschien dat dit zijn enige persoonlijkheid is geweest, maar we weten dat dit niet zo is. Ik ben me voortdurend bewust van de aanwezigheid van White Eagle, en ik weet dat hij het liefst niet gekoppeld wordt aan een persoonlijkheid, maar gezien wordt als een wijze leraar. Een leraar die, omdat hij niet gebonden is door of aan een fysiek lichaam, in staat is zaken vanuit een heel ander perspectief te zien. Het simpele gegeven dat we in een fysiek lichaam leven betekent - hoe verlicht we ook mogen zijn - dat we tot op zekere hoogte beperkingen kennen.'

Waarom zouden we niet direct met Jezus of de Christus of God communiceren?
'Ja natuurlijk, dat is voor iedereen persoonlijk om dat te bepalen. Er zijn mensen die zeggen dat ze niemand nodig hebben tussen henzelf en God, en dat is prima. Maar veel mensen vinden dat lastig, en vinden het prettiger om zich te richten tot iemand die ze wellicht makkelijker als een vriend kunnen beschouwen, gewoon een wijze vriend, iemand die natuurlijk geen vervanger is voor God, maar die ons helpt om dat "hogere" contact te maken. Als een soort tussenpersoon. En natuurlijk heeft niet iedereen dat nodig, en daarnaast kan iedereen zelf kiezen met welke wijze leraar hij zich verbonden voelt. In het White Eagle werk is het zo dat we ons zeer verbonden voelen met Jezus als de Meester van genezing. Zoals er ook een verbondenheid met Boeddha is in ons werk, die ons bewust maakt van Wijsheid en Compassie. En ook dat is iets wat ik zo op prijs stel in dit werk: vele wijze leraren maken er deel van uit.'

Het lijkt alsof dat gegeven je echt raakt.
'Dat vind ik inderdaad heel belangrijk: ik heb namelijk een studie gedaan over wereldreligies, en mede in dat kader heb ik veel gereisd. Een van de dingen die ik tegenkwam, was de veelheid van manieren om God te eren, en dat raakt me. Het enige is, dat dit kan ontaarden in een soort kokerdenken, waarbij het "mijn manier is de enige juiste"- denken ontstaat. Mijn ervaring is dat de grote religies misschien uiterlijk gezien hun verschillen hebben, maar in de kern gaat het om hetzelfde. Het gaat erom dat het een steun is voor mensen om gelukkiger te leven, dat ze zich liefdevol kunnen verhouden tot de medemens, dat soort dingen. En dan gaat het niet om de naam van de religie, als ze maar behulpzaam is.'

Het symbool van de Ster
Wat is de essentie van jouw eigen werk binnen deze organisatie?
'Nou zoals ik vertelde werd ik in deze organisatie geboren, en in mijn tienerjaren heb ik de keuze gemaakt niet naar de universiteit te gaan, maar samen te werken met mijn grootmoeder, die destijds de Moeder van de Lodge was. Maar ik had nooit gedacht zelf nog eens die rol te vervullen. Destijds was het gewoon mijn innerlijke leiding die ik probeerde te volgen, ik wist dat dit op dat moment de voor mij juiste keuze was. Ik heb er altijd plezier in gehad, heb nooit iets anders willen doen als belangrijkste werk in mijn leven. Al is er ook een tijd geweest dat ik erg moe was en een jaar vrij heb genomen, een sabbatical. Maar ook toen ging ik door met het spirituele werk. Voor mij is dit het belangrijkste in mijn leven. Het is - in het kort gezegd - alsof ik mijn leven lang dat prachtige symbool van de Ster, die betekenisvol in ons werk is, heb gevolgd. Voor mij is dat ook veel belangrijker dan een persoonlijkheid, of een wijze leraar die White Eagle heet. Het gaat om de Ster, en het werk in de broederschap voor de wereld. Nu is dat de motivatie voor mijn bestaan hier. Dat gezegd hebbende, ik vind het ook heerlijk om daarnaast als het ware een gewoon leven te hebben. Ik heb een heel lieve man gehad, twee fantastische dochters en inmiddels ook twee lieve kleinkinderen. En dat zijn ook dingen die me gelukkig maken. Bovendien heeft dat me erg geholpen om me verbonden te voelen met hoe het leven is voor de meeste mensen.'

Is er een verschil met het werken in de broederschap in de zin van White Eagle en het werken in bijvoorbeeld kloosters?
'Wat mij betreft wel. Ik geloof in reïncarnatie, en voor mij persoonlijk is het duidelijk dat ik, - en waarschijnlijk ook velen die ik in dit werk tegenkom - in het verleden gewerkt hebben in een klooster, weg van de wereld. En dat het nu veel meer ons werk is om gewone levens te leiden met baan en gezin, en tegelijkertijd dat geestelijke licht mee te nemen in alles wat we doen. En dan alsjeblieft niet rondrennen om uit te bazuinen wat we doen! Evangeliseren is niet onze manier. Mensen hoeven niet bekeerd te worden! Het is prima dat mensen de gelegenheid hebben te kiezen, en het is ook goed om voorzichtig te zijn omdat er gauw iets kan optreden van wat ik "geestelijke chantage" zou kunnen noemen. En dat is iets verschrikkelijks. Deze weg spreekt mij aan, en veel anderen die ik ken ook: ik vind het spiritueel, ik vind het praktisch, en ik vind het ook een weg naar geestelijke verlichting. Maar het is niet de enige weg. En als je wel op deze weg komt is er geen "instant" verlichting, en er gebeurt ook niet iets spectaculairs. Het is veel meer zoals Zen zegt: voor verlichting is het zweten en daarna ook. Dat is de White Eagle manier.'

Ben jij verlicht?
(Lacht hartelijk) '...Nou, soms. Ik ben erachter gekomen dat veel mensen momenten kennen van volledige verlichting, misschien met betrekking tot een bepaald onderwerp bijvoorbeeld. En dan zijn er perioden dat we dat niet zijn, niet helder kunnen zien. Hoe dan ook, ik doe mijn best zo bewust mogelijk te leven. Maar ook om zo gewoon mogelijk te leven: de balans is zo belangrijk. En in de rol van Moeder van de Lodge hoop ik dat ik zo verlicht ben als ik kan zijn. Voor mij is afstemming door gebed hierbij heel behulpzaam. Dat is waar ik de dag mee begin en eindig, en ik voel het als een persoonlijke verantwoordelijkheid om dat zo te doen. Voor mij is dat een manier om aan mezelf te werken en contact te blijven maken met het Licht.'

Een grote lichtheid
Wat brengt dat afstemmen op die manier je?
'Een grote lichtheid en vreugde in mijn leven. En dat wordt alleen maar meer, ook sinds ik Moeder ben. Ik voel me erg dankbaar voor deze gelegenheid in dit leven. In zekere zin was ik verbaasd dat ik Moeder werd, hoewel het op een of andere manier wel in het plan zal hebben gezeten. Maar nu het zo is gelopen vind ik het heerlijk, ondanks de grote verantwoordelijkheid en het vele werk dat dit met zich meebrengt. Maar ik voel me niet belast. Ik doe ook gewone dingen waar ik echt lol in heb: een filmpje pikken, dat soort zaken. Dat helpt me een balans te creëren die alles licht houdt. En dat is iets wat ik merk bij mensen over de hele wereld die bij dit werk betrokken zijn: de neiging om zoveel te geven dat de balans soms zoek is. Wat dat betreft probeer ik een goed voorbeeld te zijn, waar het gaat om keuzes maken voor leuke, gewone dingen doen, ondanks de hoeveelheid werk die er is.'

Wat zijn jouw hobby's?
'Eigenlijk twee: zwemmen en naar de sportclub gaan. Ik geniet ervan op een roeimachine te zitten en me dan allerlei mooie dingen voor te stellen. Strandwandelingen maken vind ik heerlijk, naar de film gaan ook. En werken in de tuin. Er zijn zoveel prachtige films. Voor mij is naar de film gaan ook een geweldige manier om voeling te houden met belangrijke onderwerpen die in de wereld leven, gebeurtenissen die de wereld raken.

Een van mijn eerste werkzaamheden was het koken voor de retraiteweken, archiveren, administratie: eigenlijk gewoon alle hand- en spandiensten die nodig waren. Mijn favoriete bezigheid was het zorgen voor de bloemstukken: dat vind ik nog steeds heerlijk. En ook geniet ik van pianospelen. Ik stel mezelf ook doelen. Zo heb ik als kind door omstandigheden niet geleerd te fietsen, en ik had me voorgenomen dat nu op m'n zestigste te leren. Dus verraste mijn dochter me met een fiets die ze op e-bay had gekocht, en zij en mijn schoonzoon hebben me leren fietsen! Afgelopen zaterdag heb ik ruim tien kilometer gefietst, en onderweg hebben we een lekker frietje gegeten. Toen ik terugkwam was ik beretrots op mezelf! Ik vind het echt heerlijk om te fietsen.'

Nog andere doelen?
'Ik houd erg van zwemmen, maar ik heb nooit durven duiken. En ook dat heb ik onlangs geleerd. Voor de rest moet ik zeggen dat ik veel dingen die ik wilde doen ook gedaan heb. Hoewel, in 1984 ben ik op een ezel naar de Grand Canyon geweest met Jean Lefevre, Moeder in Amerika. Maar we zijn tot halverwege gekomen, en ik wil altijd nog eens helemaal naar beneden gaan.'

Heb je jezelf ook geestelijke doelen gesteld?
'Alleen de bereidheid mijn best te doen. En in dat kader, om niet mijn kleine persoonlijkheid te verwisselen met mijn rol.'

Weet je wat White Eagle voor of met jou wil?
'Ik hoor hem nu als het ware zeggen: Doe maar gewoon je best en wees gelukkig. En dat is ook wat ik wil doorgeven aan anderen. Niet het gevoel dat het zwaar is, maar dat we hoe dan ook geliefd zijn, en dat we ons best doen in iedere situatie die zich aan ons voordoet.'

Wat betekent dienen voor jou?
'Voor mij betekent dat de bereidheid mijn best te doen iedereen te helpen. En onze planeet te helpen. En goed voor mezelf te zorgen. We hoeven onszelf niet ziek te maken door behulpzaam te willen zijn, en dat te leren kan inhouden dat we soms op het scherpst van de snede lopen. Er zijn duizenden die goed werk doen. En dat houdt in dat we prioriteiten moeten stellen, en voor mij is dat een van de betekenissen van het woord "onepointedness": eenpuntigheid. We moeten blijven vaststellen wat belangrijk is en ons niet laten afleiden.'

Het Licht van de Christus
Wat betekent het als mensen zich toewijden aan het werk van de White Eagle Lodge?
'Er zijn stappen in toewijding. Iedereen kan de boeken lezen en naar diensten komen en het daarbij laten: dat is prima. En als mensen besluiten dat ze het werk mee willen dragen omdat hun hart daardoor geraakt wordt, dan kunnen ze lid worden. Dat is de eerste stap en betekent ook vaak dat mensen deel willen nemen aan het genezingswerk. Dit houdt in dat het symbool van de Ster gebruikt wordt om het Licht van de Christus voor vrede en genezing uit te zenden voor de wereld, en ook voor de genezing van individuele mensen. Dit is een voorbereiding voor de volgende stap die we "Sterbroeder" noemen. Dit is een toewijding aan dit specifieke pad van dienen, en betekent ook dat er een toewijding is om iedere maandagavond deel te nemen aan een dienst die gericht is op het uitzenden van het Licht over de wereld en specifieke noden en delen daarvan. En tenslotte is er de stap naar wat we "Inner Brother' noemen, waarbij je met je hele hart "ja" zegt tegen deze weg.'

Hoe herken jij een meester?
'Door de volledige liefde. En dat kan moeilijk zijn. Maar het zijn de Liefde en het Licht die uitstralen. Ik voel me zeer verbonden met Jezus, en het is een soort innerlijk gevoeld weten, ik voel en weet het gewoon. En met betrekking tot herkennen van een meester weet ik zeker - op een praktisch niveau gesproken - dat een meester nooit zal zeggen dat hij geweldig is. Een meester zal zichzelf nooit zo noemen.'

Wat wil je met ons delen?
'Dat Liefde werkelijk en wijs is. Dat leven betekenis heeft. Dat God een volmaakt plan heeft. En dat als dat niet volmaakt lijkt, dit komt omdat we vanuit de aarde het geheel niet kunnen overzien. En dat een van de belangrijkste lessen van de liefde is om vertrouwen te hebben, en te proberen ons leven niet door angst te laten bepalen. En daarbij helpt het om in het heden te leven.'

Ken jij angst?
'Jeetje, ja. Vooral de laatste 15 - 20 jaar ben ik bewust bezig geweest met dit om te zetten. Een voorbeeld is dat het werk met zich meebracht dat ik in mijn eentje verre reizen maakte over de hele wereld, en dat terwijl ik altijd heel beschermd was opgegroeid. Het maakte me bang omdat ik niet alleen wilde zijn, en tegelijkertijd heeft het me geleerd dat ik nooit alleen ben, dat er altijd de metgezellen zijn aan de andere kant. Dat, de Ster, en ook het eraan werken niet toe te geven aan angst, hebben me er overheen geholpen. Angst kan gewoon wegsmelten.
Voor mij hoeft het reizen niet meer zo. Ik doe het als het nodig is, maar in mijn huidige rol vind ik het belangrijk om hier in Engeland aanwezig te zijn. Het vasthouden van het Licht is belangrijk als Moeder.'

Is het van betekenis dat er altijd Moeders zijn van de Lodge?
'Ja zeker. Het is een vrouwelijke energie die deze organisatie leidt. Want in deze tijd is het nodig dat er balans komt tussen de energieën, en dat betekent een verschuiving van de macht die een mannelijke kwaliteit is naar het meer inbrengen van de vrouwelijke energie. En hierbij gaat het om het in balans brengen. Dat is wat de wereld nu nodig heeft. Voor de toekomst weet ik het niet, voor nu is het nodig. Het gaat hierbij om het inbrengen van een zachtmoedige, intuïtieve, wijze liefde. Dat voedt nu. Het is ook een verschuiving van het intellect-denken naar het hart-denken. En het gaat niet over beter of slechter. Het gaat zoals gezegd om balans.'

Het horen van de hartslag van God
Wat is eenheid voor jou?
'Het zijn in het hart van God. Het horen van de hartslag van God in het weten dat we daar allemaal zijn.'

Als mensen niet gelukkig zijn doen ze dan iets fout?
'Nee. Dat is gewoon onderdeel van het proces als we in het fysieke leven zijn. Dan is het onze taak om er geleidelijk achter te komen, dat we ons afwisselend gelukkig en ongelukkig voelen en dat we ons daar niet door moeten laten misleiden. Het doel is toeschouwer te zijn van wat gaande is en weten dat dit het proces van het kleine zelf is, en tegelijkertijd bewust te blijven van het licht. In stilte. Weten dat gelukkig en ongelukkig voelen voorbij gaan. Het heeft niets te maken met iets fout doen. Het is een grote spirituele valkuil om dat te denken. Wat er is, is en is volmaakt!' ●

www.whiteagle.org

Het geheim

De verschillen tussen The Work en The Secret

Lieve Katie,
Mijn hoop was dat alle gekte rondom 'The Secret' net zo snel zou verdwijnen als indertijd de hoepel, maar nu zag ik de promotie ervan in de Oprah Winfrey show.
Als je het mij vraagt is 'The Secret' gewoon weer een andere manier om het denken in de waan te laten dat het de controle heeft, een boodschap die lijnrecht ingaat tegen jouw uitnodiging om bevriend te raken met de realiteit, om te houden van wat er is, om gewoon op te merken, enzovoort.
Ik snap niet hoe iemand die The Work kent deze film serieus kan nemen. Toch hoor ik van veel mensen die ik als verstandig zie, dat de filmmakers hetzelfde zeggen als jij. En dan gaat het om veel mensen. Wil je hier wat over zeggen alsjeblieft?
Dank je wel, Susan.

Dag Susan,

Hier volgen de gedachten die Stephen (partner van Byron Katie) hierover heeft:

The Secret zegt: Je kunt alles hebben wat je wilt.
The Work zegt: Je kunt alles willen wat je hebt.

The Secret zegt: Mijn wil geschiede, want ik weet wat goed voor me is.
The Work zegt: Uw wil geschiede, wat het beste voor me is gebeurt ook. Zo zegt Katie in haar boek *A thousand names for Joy:* De wil van God en die van jou zijn hetzelfde, of je dit nu door hebt of niet.

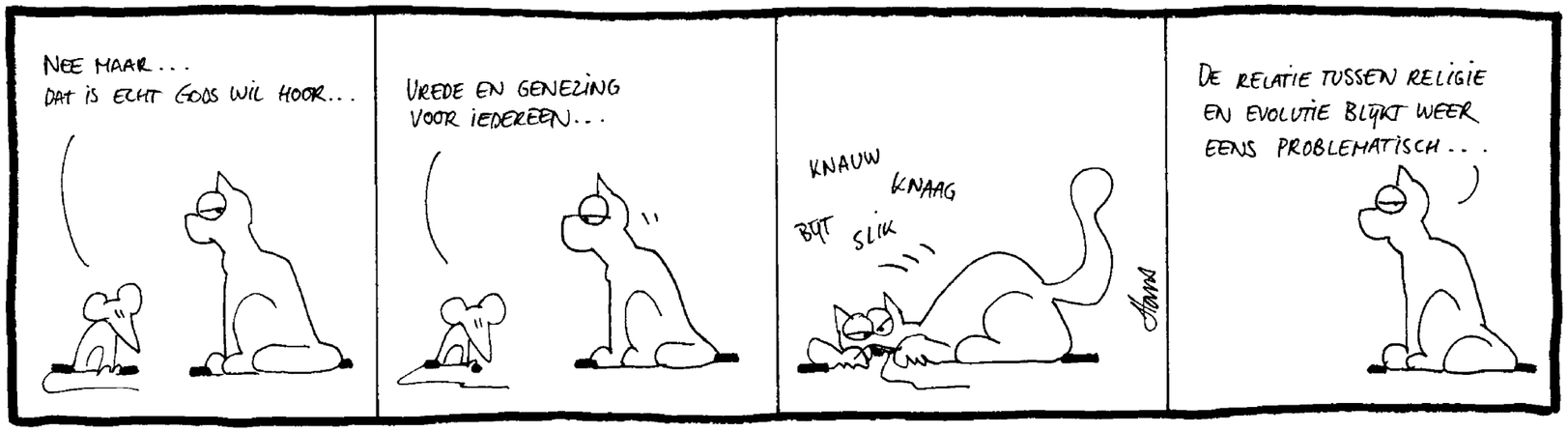
The Secret zegt: Je kunt bepalen wat je denkt.
The Work zegt: Je bent de denker niet. Het is onmogelijk om je stressvolle gedachten te onderdrukken. Maar als je ze bevraagt laten zij jou gaan.

The Secret zegt: Je kunt je positieve gedachten omzetten in realiteit.
The Work zegt: De realiteit is al het beste dat kon ontstaan. Als je je dit realiseert dan ben je vrij.

Tot zover Stephen.

Er is een geheim, is dat waar?
Laten we nou zelf eens kijken of er een secret, een geheim is, of het bestaat. Er is een geheim, is dat waar? Ik weet het niet, ik weet het gewoon niet, en hoe zou ik weten dat ik het gevonden heb? Zou het niet betekenen (als het echt macht heeft) dat als ik het werkelijk vond, mijn leven en de levens van iedereen die ik liefheb, en dat is iedereen op deze planeet zonder uitzondering, volmaakt zouden zijn? Dat ik en allen met mij niet langer zouden lijden onder dingen nodig hebben, willen, moeten, en dat we opgetogen en dankbaar zijn voor wat we hebben, terwijl we aanschouwen hoe alles meer en meer tot ons komt zodra we het nodig hebben, altijd op tijd, terwijl we houden van wat er voor ons is op dit moment? Hmmm. Oké, laten we doorgaan.

Er is een geheim, kan ik zeker weten dat het waar is dat het bestaat? Een geheim, dat als het gekend werd, me de sleutel zou geven om alles te hebben wat ik wil en nodig heb, en dat ik nu niet in mijn leven heb? Een geheim, dat me later zal geven wat ik nu niet heb (voorbeelden zijn een BMW, die ketting die ik echt wil, gewichtsafname, een fiets)? Nee, dat kan ik niet weten. Hoe reageer ik als ik de gedachte heb dat er zo'n geheim is, en dat anderen dat wel kennen en ik niet? Ik moet dan wel leven in een verleden en een toekomst, die niet bestaan anders dan in onvervulde verbeelding, verlangend naar wat ik niet heb, en met het geloof dat materiële welstand en meer gezondheid de sleutel zijn voor mijn geluk. Ik moet me dan wel buitengesloten voelen, geïsoleerd en ongelukkig, terwijl ik mijn best doe om de dingen te krijgen die ik wil, en daarin vaak faal, zodat ik me daardoor ook een mislukkeling voel. Ik begin te geloven dat ik dit 'geheim' niet kan bevatten en ondertussen heb ik gewoon nog steeds het leven dat ik al had, met of zonder materiële welstand. Wie zou ik zijn als ik geen geloof hechtte aan de gedachte dat er een geheim is? Ik zou het leven liefhebben en precies zijn wat ik ben, meer dan dat ik de geheimenisvolle zou zijn.
Er is een geheim? Nu wordt het tijd om te kijken naar omdraaiingen die net zo waar of misschien meer waar voor je zouden zijn. Het gaat om de zin: 'Er is een geheim'. Welke omdraaiingen zie je zelf?



Houden van wat er is
Als ik geloof dat er een geheim is, maar het niet kan vinden of zien, en ik het wel als een gegeven in mijn leven beschouw, dan kan ik het niet aan 'mezelf' in deze wereld bewijzen. Er is helemaal niets dat niet door het denken werd neergezet, alles is zoals we het zien, en daar is niets geheimzinnigs aan. Alleen op het moment dat tijd en eigenaarschap van 'dingen' (en het lichaam is ook een ding) verkeerd worden begrepen, ga je proberen om deze twee factoren (tijd en eigenaarschap) te manipuleren en zo te bepalen hoe ze eruit moeten zien.
Het geheim is dat willen wat ik niet heb, me achterlaat met hetzelfde gevoel van dat ik niet heb, op het moment dat ik wel heb wat ik dacht dat ik toen wilde. Ik heb het niet nodig mijn toekomst te plannen, en ik zou het doen als ik dacht dat het verstandig was of dat ik het nodig had, maar dan zou ik allereerst de natuur van het universum en mijzelf wantrouwen, en ik vertouw 'mijzelf' volledig, zonder voorbehoud, om alle leven lief te hebben. Er is nooit een grens aan wat er nu te doen is, want wat 'ik doe' is alles wat we krijgen, en het wordt steeds meer omdat ik hierover geen ruzie maak. Ik volg de simpele aanwijzingen die altijd vriendelijk zijn. Ik stel niet uit wat ik nu moet doen, en dat geldt voor iedereen. Later is nu.
Het geheim is om te houden van wat er is. Ik houd van wat er is omdat 'wat er nu is' ook echt alles is, en alles dat er ooit zal zijn! Precies nu, niet later, wordt in al mijn behoeften voorzien. Al mijn wensen en verwachtingen zijn duidelijk zichtbaar en mijn ogen zien dat. En het gevoel is liefde en dankbaarheid voor alles dat er nu is, beschikbaar voor mij zonder smeken of aanroepen of zelfs maar zonder dat ik er om gevraagd heb, ervoor gebeden, het gepland heb.

De Oprah show
Ik heb de show van Oprah met de geheime gasten niet gezien. Ik was op reis. Maar ik hoorde van anderen dat deze eindigde met twee of drie gasten, die hun voorgaande plannen en verwachtingen, hun wensen, verlangens, fantasieën en wat ze zich voorstelden, kenbaar maakten, en in hun denken *dat* waarmaakten wat nodig was om zichzelf als gasten in de Oprah show te zien, en dat dát is waarom het werkte. Er kunnen miljoenen mensen zijn die hetzelfde doen, die alleen maar Oprah in levenden lijve willen ontmoeten. En dat kunnen ze echt willen met heel hun hart, en het is niet genoeg. En op zijn beurt kan dat vervolgens gemakkelijk leiden tot wanhopige gedachten als: 'Het werkt niet voor mij, ik doe het fout,' en voor sommigen onder jullie die ik ontmoet heb, opent dat de deur tot: 'Ik heb mijn kanker zelf veroorzaakt. Wat heb ik gedaan om deze kanker te veroorzaken? Als ik dat wist zou ik deze kanker ongedaan kunnen maken, en als ik dat kan, hoef ik nooit meer te lijden. Ik moet het geheim weten, anders lijd ik en ga ik onnodig dood. Ik ga dood als ik het geheim niet ken. Tenslotte zeggen de artsen dat ze me niet kunnen redden. Wat heb ik gedaan om dit in mij te creëren?'

Ware creatie, ware schepping is als volgt. Er is geen kanker tot de dokter zegt dat mensen het hebben, en dan nog kunnen ze het niet hebben tot ze het geloven. Als ze nooit van kanker gehoord hebben, moet hun eerst verteld worden dat het bestaat, en dan kunnen ze geloven dat ze het hebben, en ook dat moet onderwezen worden. Als ze het niet aannemen van de dokter, moet de familie hen onderwijzen. We leren hen om het te hebben en dan leren we hen om te proberen er vanaf te komen, en als ze dat niet kunnen gaan ze dood. Maar eerst moeten we hen dan geleerd hebben dat ze leven. Als we niet onderwezen werden, hoe zouden we dan kunnen geloven? En we maken het (kanker, alles) op het moment dat we het geloven. Alle bewijzen laten zien dat dit waar is, en hiermee wordt het geloof op zijn plek gehouden. Het denken gaat van niets tot gek van angst makend (echt gek soms). Dit is de manier waarop mensen hun geloof maken, bekrachtigen en vasthouden: 'Ik ga dood, ze kunnen me niet redden, mijn kinderen kunnen niet zonder mij, God straft me, ik weet niet hoe ik die kanker ongedaan moet maken'. En zo gaat het maar door. Als de telefoon gaat en er is iemand aan de lijn die je ontzettend graag mag, dan lach je, praat je en geniet je van het leven: waar is de kanker op dat moment? Heb je kanker of ben je er absoluut vrij van op dat moment? Natuurlijk zijn we absoluut vrij van kanker tot het denken het onbevraagde verhaal erover weer in de realiteit brengt. Ik gebruik hier de term 'absoluut' met opzet. Het denken maakt wie en wat we zijn, als we onze gedachten geloven en de concepten ervaren: de gevoelens en beelden in onze hoofden van dat moment. Dit is niet goed of slecht. Het is gewoon zo dat op het moment dat we geloven wat we lijken te ervaren, dit ook onze identiteit is.

We geloven tot we het niet meer doen
In mijn wereld heeft kanker een recht om te leven of te sterven. Alles heeft een recht op leven en dood, omdat ik weet wat alles is en de ware natuur ervan ken. Als 'ik' kanker heb, is dat mijn identiteit (dat is waartoe het denken mij definieert) en met die identiteit kan ik kiezen voor chemotherapie, voor alternatieve en reguliere medische praktijken, voor mijn dieet veranderen of positief denken, terwijl we doorgaan met waarde te hechten aan onze 'negatieve' onbevraagde gedachten, aan het tegenovergestelde van wat we willen geloven, zelfs al *willen* we ze niet geloven. We geloven ze tot we dat niet meer doen, en het onderzoek van The Work doorbreekt de vermeende macht van 'negatieve' gedachten en daarmee ook wat we als negatief voelen en geloven. De negatieve gedachten zullen, *tenzij we ze bevragen,* de positieve gedachten die we willen geloven, overvleugelen en negatieve gedachten voeren dan de boventoon. De positieve gedachten zijn alleen krachtig en lijken alleen waar voor ons, om ons zo nu en dan beter te laten voelen. Ze werken niet als we eigenlijk de stress gevende gedachten geloven, die we niet willen geloven: Ik heb kanker, ik ga dood, ze kunnen me niet genezen, mijn toestand is hopeloos, het is niet eerlijk, ik heb dit gemaakt, enzovoort. Met of zonder kanker is mijn leven wat het is en daar ben ik dankbaar voor. Met of zonder kanker zit ik hoe dan ook in mijn stoel aan jou te schrijven, en er zijn twee manier waarop ik hier kan zitten. De ene is gelukkig, en de andere is vervuld van stress.

In liefde, Katie

Uit: Nieuwsbrief van Byron Katie, december 2006
www.thework.com
Vertaling: Emilia van Leent

Bewustwording

Als ik naar buiten ga zie ik dat mijn buurman zijn huis-tuin-en-keukenauto staat te poetsen. Met zijn andere auto, een oldtimer, heeft hij eergisteren in een kettingbotsing gezeten. Enorme schade. En met die auto is hij twee handen op één buik. Wanneer ik ernaar informeer zegt hij: 'Anders was ik er het hele weekend ziek van geweest - nu niet'. 'Hoe komt dat?,' vraag ik. 'Omdat ik de auto niet langer zie als verlengstuk van mijzelf.'
Bewustwording! Je komt het overal tegen. Waar ben ik 'door het leven' tot bewustwording gekomen, vraag ik me af. Drie zaken komen naar boven:

1. Als puber had ik een enorm ochtendhumeur. Als ik in het ouderlijk huis aan de ontbijttafel zat, trok ik mijn onderkaak ietwat bulldogachtig naar voren en zorgde ervoor dat ik een blik in de ogen had die liet weten: licensed to kill. Ieder gezinslid vond een eigen manier om daarmee om te gaan. Mijn vader bijvoorbeeld hield vaak zijn hand op enige afstand voor mijn gezicht en zei dan: 'Kijk eens in de spiegel... het zónnetje in huis'. Dat was voor mij dan een reden om de kaak nog een tandje verder naar voren te schuiven en mijn blik te verduisteren naar: *ready* to kill. Ik ging op kamers wonen. Een piepklein kamertje. Uit ruimtegebrek hing mijn bed vlak onder 't plafond en stond de tafel daaronder. De eerste ochtend dat ik daar aan de tafel zat om te ontbijten, zette ik traditiegetrouw mijn bulldoggenblik op. Ik wist niet wat het was, maar er was iets zéér onbevredigends in de hele situatie. De tweede ochtend toen ik er weer zo zat dacht ik: hè bah, er reageert niemand. Dát was het onbevredigende aan de situatie. Dan kon ik het net zo goed laten. Vanaf die dag heb ik nooit meer een ochtendhumeur gehad. Het hele humeurgedoe was blijkbaar een toneelstuk geweest, waarin ik de hoofdrol speelde. Ik geloofde heilig in mijn rol. Totdat ik het niet meer deed.

2. Eigenlijk vond ik het zo zielig voor de kinderen dat ik niet een echt lieve moeder ben. Eerder een haaibaai. Graag zou ik geduldiger & vriendelijker zijn en leuker op ze reageren. Nadat bij mijn vader een ziekte werd geconstateerd waaraan hij zou overlijden*, kocht ik een videocamera met het doel hem met dat apparaat te achtervolgen. Op discrete wijze. Van dat plan kwam weinig terecht. Zelfs een ooit begonnen diepte-interview met hem heb ik niet afgemaakt. Die man zit in mijn hart en zijn beeld in mijn hoofd. Daar kan een video-opname weinig aan toevoegen. Maar goed, we hadden het ding nu eenmaal, dus richtte ik het nu ook maar op de kinderen. Ik sta op geen enkele band, want ik was altijd degene die filmde, maar mijn verbázing... toen ik de commentaren terughoorde die ik gaf tijdens het filmen. Ik wist niet wat ik hóórde. Wat een vriendelijke stem - en zo geduldig en begrijpend. Enórm goedlachs. En wat reageerde ik soms leuk op dingen. En niet op één, maar op alle bandjes. Wat een gapende kloof tussen mijn gedachten over mijzelf en de realiteit. Vanaf de bewustwording daarover zie ik mezelf doorgaans als een redelijk prettige moeder.

3. Als puber ontwikkelde ik de gewoonte om als ik boos was over dingen mij volkomen af te sluiten. Als het moest kon ik drie dagen ongenaak- en onaanraakbaar door het leven gaan. Een ijscocon om mij heen creërend waar de koude dampen vanaf sloegen. Een ieder liep graag met een grote boog om mij heen. Dan komt Arend in mijn leven. Wij krijgen ruzie. Gewoontegetrouw trek ik mij met een harde knal van de deur, terug in een kamer. Vastbesloten hem komende tijd met mijn ijzige zwijgzaamheid goed te laten voelen, dat ik mij zwaar miskend voel. Dat zal hem leren! Tot mijn verbijstering, komt hij de kamer binnen. Dat heeft nog nooit iemand gewaagd. Maar ik heb nog een troef in handen: ik doe mijn mond niet open. Hij accepteert het niet. Ook nieuw voor mij. Hij vindt dat ik het probleem moet oplossen in plaats van weg te lopen - en mijn mond moet opendoen. Hij zegt: 'Als je wegloopt om iets dat ik niet begrijp, als je niet laat weten wat er in je omgaat - hebben wij geen relatie'. Daar ging mijn laatste troef. Nu moest ik erover praten. Tijdens dat praten werd voor mijzelf nogal eens onbarmhartig inzichtelijk hoe ik van een mug een olifant had weten te maken. Al snel, zij het niet van harte, wendde ik me zijn gewoonte aan om onenigheid of ergernis zo snel mogelijk uit te spreken en het weer goed te maken. Vaak zelfs zitten we daarna zelfs een beetje stompzinnig te grijnzen, over waar we ons kort daarvoor zo over opwonden. Deze manier van doen heeft me heel veel lijd-tijd bespaard.

Annemarie van Unnik

* Nu tien jaar later - is mijn vader er nog. hij gehoorzaamde niet aan het doktersvoorstel: kort leven.

Activiteiten chronologisch

17-18 mei 2008, Groesbeek
Familie- & Systeemopstelling,
24 mei 2008, Eindhoven
Trainingsdag familieopstelling
25 mei 2008, Moorveld
Miniworkshop
7 juni 2008, Tilburg
Familieopstelling
14 juni 2008, Vlissingen
Vergeef, en je bent vrij
22 juni 2008, Moorveld
Miniworkshop
28-29 juni 2008, Groesbeek
Open workshop
14-25 juli 2008, Havelte
'Jij bent het op wie je gewacht hebt'
7 september 2008, Moorveld
Miniworkshop
12-14 september 2008, Wahlwiller
Familie- & Systeemopstelling
27 september 2008, Hilversum
Trainingsdag familieopstelling
3-5 oktober 2008, Hilversum
Facilitatortraining
18 oktober 2008, Hilversum
Trainingsdag familieopstelling
19 oktober 2008, Vessem
Open workshop
24 oktober 2008, Hilversum
Familie- & Systeemopstelling
25 oktober 2008, Hilversum
Familie- & Systeemopstelling
26 oktober 2008, Moorveld
Miniworkshop
1 november 2008, Zevenbergen
Inleiding ECIW
8-9 november 2008, Groesbeek
Familie- & Systeemopstelling
29 november 2008, Geldrop
The Work & Attitudinal Healing
23 november 2008, Moorveld
Miniworkshop
7 december 2008, Amersfoort
Miniworkshop
13 december 2008, Hilversum
Trainingsdag familieopstelling
14 december 2008, Moorveld
Miniworkshop
27 dec 2008-1 jan. 2009, Havelte
Van oud naar nieuw
10 januari 2009, Maassluis
Familie- & Systeemopstelling
25 februari 2009, Kloetinge
Vergeef, en je bent vrij

ACTIVITEITEN

WORKSHOPS

Vergeef, en je bent vrij!
Vergeven doe je voor jezelf. Geleide meditaties, schrijf- en andere oefeningen zullen gericht zijn op vergeven en in het vergeven kun je je altijd aanwezige vrijheid ervaren.
14 juni 2008, Vlissingen
Zat. 10–17 uur. C.I.G.Gebouw, Edisonweg 41A, 4382 NV. Deelname €50 (incl. lunch). **Opgave:** Ellen Heijstek: dezunne@xs4all.nl of 0118-418294
1 november 2008, Zevenbergen
Zat. 11–17 uur. ***Met een inleiding in Een Cursus in Wonderen.*** Multifunctioneel Centrum de Kristal, Kristallaan 25C, 4761 ZC. Deelname: €50
Opgave: Hedy Miranda 0168-326792/ info@taichikung.nl
27 dec. 2008 - 1 jan. 2009, Havelte (van oud op nieuw)
Zat. 18-din 11 uur. Meeuwenveen, Meeuwenveenseweg 1-3, 7971 PK. Deeln. €200. Verbl. €300 (slapen 2pk).

'Jij bent het op wie je gewacht hebt'
In deze intensieve 11-daagse zomerworkshop zoeken we de ervaring van waarheid, liefde en vrede in onszelf. Krachtige oefeningen brengen ons voorbij oordelen en schuld naar de ervaring van innerlijke vrede en eenheid. En daarin ontdekken we dat wij het zelf waren op wie we gewacht hebben. We lijden als we een gedachte geloven die tegen de realiteit ingaat. Zo'n gedachte zou kunnen zijn: de kat moet blaffen en mijn kinderen moeten hun huiswerk maken. Als ik wil dat de realiteit anders is dan ze is, vraag ik iets onmogelijks en offer ik mijn vrijheid op aan het willen hebben van gelijk. We gaan op zoek naar wat méér waar is dan de overtuigingen die we koesteren en je wordt uitgenodigd je vrijheid -die er altijd is en er altijd al is geweest- totaal te ervaren. Deze workshop is voor iedereen die behoefte heeft aan een radicale ommekeer in zijn of haar denken en leven door op een intensieve manier te werken met The Work of Byron Katie, Attitudinal Healing, Een Cursus in Wonderen en Familie Opstellingen.
14-25 juli 2008, Havelte
Meeuwenveen, Meeuwenveenseweg 1-3. Ma 18 – vrij 11 uur. Cursuskosten €550. Verblijfskosten 2pk €540; kamperen €490 (beperkt mogelijk)
Assisteren intensieve workshop
Er is ruimte voor een beperkt aantal mensen om te assisteren bij deze intensieve workshop. Dat kan als je een intensieve workshop of training van Els Thissen of The School for The Work bij Byron Katie hebt gevolgd. Verblijfskosten 2pk €540; kamperen €490 (beperkt mogelijk)

The Work of Byron Katie & Attitudinal Healing
29 november 2008, Geldrop
Za 10-16 uur. De Sprong. Tournooiveld 10, 5663 EA. **Info en opgave:** 040-2858757/info@desprong-geldrop.nl

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)

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. 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.
17-18 mei 2008, Groesbeek
Zat. 10-zon 16 uur. De Poort, Bieseltsebaan 34, 6561 KC. Cursus €130. Verblijf1pk €100; 2pk €90
7 juni 2008, Tilburg
Zat. 10-16 uur. 'T Wad. De Schans 28, 5011 EN. Op basis van donatie.
12-14 september 2008, Wahlwiller
Vrij. 10-zon 16 uur. Arnold Janssen Klooster. Capucijnenweg 9, 6286 BA. Cursus €175. Verblijf 1pk €105
24 oktober 2008, Hilversum en/of 25 oktober 2008, Hilversum
Vrij 10-17 uur **en/of** Za 10-17 uur. Nieuw Nazareth, Dr. Cuypersplein 7, 1222 NC. Deelname €50 per dag.
Opgave: Marion Welch: Marionwelchmol@kpnplanet.nl / 035-6910589
8-9 november 2008, Groesbeek
Zat 10-zon 16 uur. De Poort, Bieseltsebaan 34, 6561 KC. Cursus €130. Verblijf1pk €100; 2pk €90
10 januari 2009, Maassluis
Zat 10-16 uur. Ontmoetingscentrum Koningshof, Uiverlaan 20, 3145 XN. Cursus €70 (incl. koffie/thee/lunch).
Opgave: Nelly Tweehuijsen 010-5917289 - nelke2@hetnet.nl

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.
28-29 juni 2008, Groesbeek
Zat 10–zon 16 uur. De Poort, Bieseltsebaan 34, 6561 KC. Cursus €130. Verblijf 1pk €100; 2pk €90
19 oktober 2008, Vessem
Zo 10–16 uur. Jacobushoeve, Jan Smuldersstraat 4, 5512 AZ. Deelname: €20 (incl koffie/thee) . Opgave: Lilian van Rooij 0497-383404 / l.v.rooij@ia.nl

Open Mini-Workshops
Moorveld, 10-12.15 uur. Op basis van donatie, tenzij anders vermeld.
25 mei; 22 juni; 7 sept; 26 okt; 23 nov 2008, Moorveld

TRAININGEN

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.
3-5 oktober 2008, Wahlwiller
Arnold Janssen Klooster, Capucijnenweg 9.Vrij 10 – zo 16 uur. Cursus €175.Verblijf 1pk €105

Training Familieopstelling
Voor mensen die zelf opstellingen willen gaan begeleiden. Heb je belangstelling? Neem dan contact met ons op.
Trainingsdagen Familieopstelling
24 mei 2008, Eindhoven.
9.30-17.30 uur.
27 sept; 18 okt; 13 dec 2008, Hilversum
Nieuw Nazareth, Dr. Cuypersplein 7, 1222 NC, 10-16.30 uur.
Per dag €60

De activiteiten worden verzorgd door Els Thissen.

Aanmelding activiteiten e/o bestelling

Naam: .....

Straat: .....

Postcode en plaats: .....

Telefoon: ..... E-mail: .....

Deze strook sturen naar: Centrum voor Miracles-Studies
Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld
tel: 043-3647987
Of uw aanmelding/bestelling mailen naar: cms@elsthissen.nl (z.o.z.)

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 e7,- 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 0575-451799
Hengelo:
Pieter Vegter 0575-451799
Lochem:
Jan Helmus 0573-257927
Nijmegen:
Nanja 024-3224327
Nunspeet:
Jurja Kammeijer 0341-251181
Rheden:
Annie Bekker 026-4454004
Flevoland
Almere[8]:
Ellis Vleugels 06-22219910
Lelystad:
Mariet ten Doeschot 0320-256600
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):
Emma Veenstra 020-6969132
Amsterdam(2):
Nicolien Gouwenberg 020-4003124
De Rijp:
Frans Kok 0299-673404
Haarlem (1):
Ynze Keetlapper 023-5367538
Haarlem (2):
Frans Kok 0299-673404
Heemskerk:
Frans Kok 0299-673404
Hoorn:
Frans Kok 0299-673404
Purmerend:
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
Den Haag (3):
Yvonne Scharis 070-3522379
Gouda:
Marianne Spoor 0182-532396
Lekkerkerk:
Jans Ooms 0180-663408
Streefkerk:
Krystyna Bergsma 0184-684340
Strijen:
Niesa Robberecht 078-6762529
Voorschoten:
Anna Walraven 071-5764877
Zoetermeer[5]:
Cathy Blom 079-3311735 & Wil Rijsterborgh 015-2615998
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
Huis ter Heide (1):
Fleur Smelt 035-6920802 & Anne-Joke Vellinga 030-6920905
Huis ter Heide (2)5:
Anne-Joke Vellinga 030-6920905
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 (1):
Gera Wolswijk 030-2947944
Utrecht (2):
Marie-Alice Storimans 030-2712855
Utrecht (3):
Jeanette Rutting 030-2892507
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
Eindhoven:
Mieke Panhuysen 040-2523818 & Diny Smits 040-2425260
Mierlo:
Anneke van Haendel 0492-663226 & Diny van Liempd 073-5492692
Ossendrecht:
Kees Zwinkels 0164-671255
Schijndel:
Diny van Liempd 073-5492692 & Anneke van Haendel 0492-663226
Tilburg:
Anja Gussinko 013-5363784
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
Moorveld:
Els Thissen 043-3647987
Roermond:
Jeannette Fabrie 0475-341130
Sittard:
Beppie Cloo 046-4581597
Venlo-Blerick:
Jolanda Megens 06-17516018
Zeeland
Burgh-Haamstede:
Irene van Waveren & Cees Bakker 0111-650606
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:
Ingrid Vierstraete 050-337332
Houthalen:
Maria van Engeland 0497-571303 (NL)
Christiane Volders 0498461212 (B)
Oelegem:
Fons & Diane Melis 03-4816439
Schoten:
Beja Pingnet 03-6588287

OOST-SPANJE
Benitachell (Alicante):

[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.
[8] Leesgroep Jampolsky

Nieuwe groepen

Lekkerkerk
Jans Ooms 0180-663408

Houthalen BELGIE
Maria van Engeland
0497-571303 (NL)
Christiane Volders
0498461212 (B)

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

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

PLATFORM VOOR EEN CURSUS IN WONDEREN

De principes en richtlijnen van Attitudinal Healing komen uit Een cursus in wonderen (A Course in Miracles©). Stichting Miracles in Contact (MIC), als platform voor Een cursus in wonderen in Nederland en België faciliteert lees-/studiegroepen, workshops en lezingen, een maandelijkse ontmoetingszondag in Amersfoort en geeft een Nieuwsbrief uit. Zij is het contact- en ontmoetingspunt voor studenten en leraren van ECIW.

MIC ontmoetingszondag. Iedere eerste zondag van de maand vanaf 13.30 u tot 17.00 uur bent u van harte welkom in het Meridiaan College, Daam Fockemalaan 12, 3818 KG Amersfoort. Tijdens deze ontmoetingszondagen wordt er een lezing met miniworkshop gegeven en verzorgt MIC een uitgebreide boekentafel. Er is een MIC-infostand voor nieuwe Cursusstudenten en na de lezing is er tijd voor uitwisseling en kennismaking. Ook liggen er folders van leraren met hun cursusprogramma. Er wordt een vrijwillige bijdrage van €8 per persoon gevraagd, koffie of thee inbegrepen. Uw eerste kennismaking is echter gratis.
MIC website www.miraclesincontact.nl voor het bekijken van het zondagprogramma en de routebeschrijving. De webwinkel met boeken, audio- en dvd materiaal, dagelijkse Cursuslessen, vraag- en antwoordservice, activiteiten van leraren in binnen- en buitenland, overzicht van de studiegroepen etc. Contact: din. en vrij. tel 035 8883073, E-mail info@miraclesincontact.nl of Postbus 3086, 3760 DB Soest.
MIC Nieuwsbrief. In het meinummer vormt de vraag Wie ben ik? de rode draad. In de Cursus staan er veel verwijzingen naar onze ware aard: de zoon van God. Toch lijkt die aard in ons dagelijkse leven vaak diep weggedrukt. Ook is het niet altijd duidelijk wie er tot je 'spreekt'. Het hoofdartikel over wie je bent is geschreven door Michael Dawson. Wil Rijsterborgh schrijft in een persoonlijk verhaal 'Ik ben zoals God mij heeft geschapen'. En in de Vraag- en Antwoordrubriek legt Greg Mackie uit of we wel of niet uit meerdere 'zelven' bestaan. Rogier Fentener van Vlissingen over wondergektes, een column van Margot Krikhaar en diverse reacties van lezers op onze oproep te schrijven wat de Cursus in hun leven betekent. Tenslotte blikken we even terug op jubeldag van 6 april. Voor ieder wat wils dus. Veel leesplezier! Een abonnement? Mail naar redactie@miraclesincontact.nl of bel: 035-8883073. Prijs €15 p.j. Los nummer €4,50.

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
Healing & meditatiecentrum Happy body and mind. Voor een behandeling of geleide meditatie kun je ons bereiken op het nummer 00 32 49 8461212 Houthalen-België. www.happybodyandmind.be

De Engelstalige website van The Foundation for A Course In Miracles bevat een Vraag - en antwoordservice met 1200 vragen die in de loop der jaren zijn gesteld aan en beantwoord door Kenneth Wapnick. Een kleine groep studenten van Een cursus in wonderen is, met toestemming van Kenneth Wapnick, begonnen met het vertalen van een gedeelte van deze Vraag-en antwoordservice. De vertalingen zijn op een website geplaatst die toegankelijk is voor wie het graag lezen wilt. Het webadres is www.eciw.nl. Wij wensen iedereen veel leesplezier.

In Huis Ter Heide (Utrecht) start een AH-Groep die zich specifiek bezig houdt met opvoeding van kinderen. In de groep wordt gewerkt op basis van de principes en richtlijnen van AH, en het gedachtegoed van ECIW. Zowel de Cursus als AH nodigen uit om dat wat we willen vóór te leven. Daarin wil deze groep een ondersteuning zijn. De groep is bedoeld voor opvoeders, leraren en iedereen die er belangstelling voor heeft.
Info: Anne-Joke Vellinga 030 692 09 05 / anne-joke@vellinga.net / www.deverwondering.net

EN VERDER...

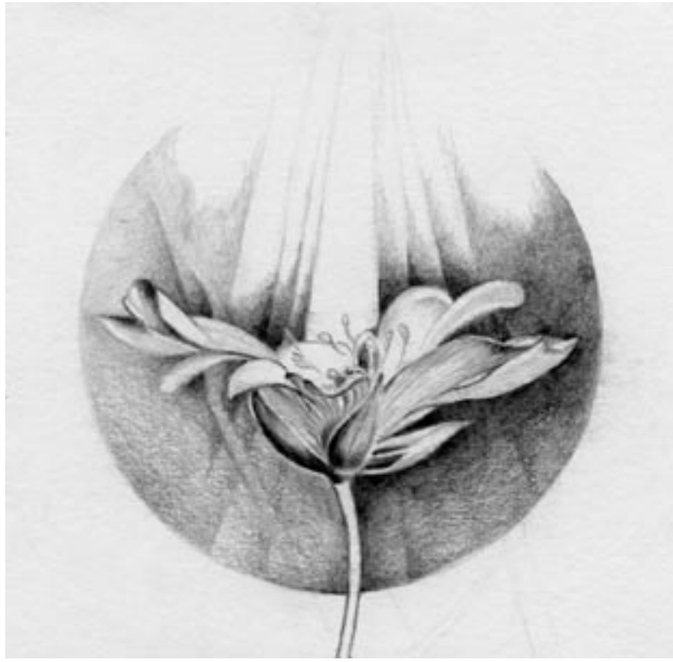
ONTMOETINGSPUNT UTRECHT VOOR EEN CURSUS IN WONDEREN
Ontmoetingspunt Utrecht, maandelijkse uitwisseling rond thema's uit de Cursus. Programma van 11.00 tot 12.30 uur: ruimte open vanaf 10.30 uur. Entree €7 (U-pas €5). Locatie: Angelshop, Oude Gracht 288a, Utrecht, ingang winkel. Info: 030-6565024

- 18 mei Nanja: 'Vrede is het antwoord. Wat blokkeert mij om dit te ervaren en hoe kijkt Liefde hiernaar?'
- 15 juni Marianne Spoor: 'Alles is liefde'
- 13 juli Henny van der Feer: 'Verlossing, verzoening, vergeving'

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
Heart of Kindness €18,50
River of Blessings €18,50
David Whyte
Close to Home €20,50
Wild Roses/Beth & Cinde
Voices on the Wind €19,00
Northren Lights €15,00
Kathy Zavada
Trust there is love €19,00
In Love Divine €19,00
I'm right here €19,00
Journey Home €19,00
Mother's Song €19,00
Return to love €19,00
Kirtana
This Embrace €18,50
Parrish Light €18,50
A Deeper Surrender €18,50
Healing Rain €18,50
Kurt van Sickle
River of Life €19,00
Mother Divine €19,00
Father, Father €19,00
Sophia
Journey into love €19,00
Hidden waters/Sacred ground €19,00
Return €19,00
Karen Drucker
Hold onto Love €19,00
All about love €19,00
Songs of the Spirit I €19,00
Songs of the Spirit II €19,00
Songs of the Spirit III €19,00
Shine €19,00
KAARTEN
Zodiac Angel Cards (engelstalig). €20,00 (excl. verzendkosten €6,20).



Meditatie

Open jezelf
voor de stroom
van mijn heilige licht & liefde

Sta niets toe
die tegen te houden
Laat eenvoudig binnenkomen
...
en ontvang

Sluit je hart
en de stroom stopt
het leven staat stil
zoals in stilstaand water niets leeft

Houd je hart open
en put uit Mij
de bron van al het leven

Blijf je bewust van Mij
Jij kunt daarvoor kiezen
minuut na minuut
uur na uur
dag na dag

Gebaseerd op Open innerlijke deuren *van Eileen Caddy. A.v.U.*

Land van werk en oordelen

Als onderdeel van een tentoonstelling over Marokko 'Focus Marokko, Marokko in beeld' was in de bibliotheek in Roosendaal een presentatie van het boek 'Land van werk en honing'. Anita koster was erbij.

'Land van werk en honing' is een project van twee boezemvriendinnen die elkaar van school kennen, de Nederlandse Marjolijn van Heemstra en de Marokkaanse Hanina Ajarai, en die bekend zijn van hun columns in Contrast en de Viva.
De eerste generatie Marokkaanse vrouwen in Nederland is een groep die je niet vaak hoort. Hanina en Marjolijn bedachten zich hoe weinig we eigenlijk van deze vrouwen weten. We zien ze op straat, hebben een mening over ze, maar hun verhalen horen we niet. Daarom luisterden ze naar de verhalen van zes Marokkaanse moeders en hun dochters, en schreven die op.
Tijdens de presentatie lezen Hanina en Marjolijn afwisselend het verhaal van een moeder en dat van haar dochter voor. Daarna komt het gesprek in de zaal op gang, waarbij zowel de eerste generatie Marokkaanse vrouwen via een tolk aan het woord komt (ze spreken bijna geen Nederlands) als de tweede (de dochters) en een paar Nederlandse vrouwen, van wie er één, die zegt lang in het middenoosten te hebben gewoond, zich het meest nadrukkelijk manifesteert. Interessant, denk ik in eerste instantie, een vrouw die weet waar ze het over heeft. Zij blijkt veel vragen te hebben over dingen die haar verwonderen. Waarom vertrokken de vrouwen eigenlijk uit hun prachtige, warme land met die heerlijke perziken? Het is daar toch een paradijs? En zo gastvrij! Ze hadden daar toch veel beter kunnen blijven?
Nou ja, denk ik, ben je nou zo naïef? Die mensen kwamen toch naar Nederland omdat ze het in dat 'paradijs' helemaal niet zo goed hadden, ze waren arm en wilden een betere toekomst! Ik kijk om en zie een keurige dame staan, die er dan godbetert nog aan toevoegt dat ze het hierbij laat omdat ze anders een politieke discussie begint. Ik voel mijn haren overeind gaan. Zit hier een aanhangster van Rita Verdonk of hoe zit dit?
'We volgden onze mannen,' is het eenvoudige antwoord dat de eerste generatie Marokkaanse vrouwen ons via de tolk geven, 'dat moest wel, want we wilden ons gezin bij elkaar houden.' 'En de mannen kwamen naar Nederland uit economische noodzaak,' vult Marjolijn aan, 'van perziken alleen kun je niet leven…' Zo die zit, denk ik verheugd, die kan de dame in haar zak steken.
En hoe zat het trouwens met haar? Is de wedervraag van de Marokkaanse vrouwen. Nou, mevrouw was haar man ook gevolgd naar het middenoosten. Goh, dus gewoon hetzelfde. Dat zou herkenning moeten geven, maar toch snapt ze nog een paar dingen niet. Zij paste zich zo goed mogelijk aan, stelt ze, ze droeg bijvoorbeeld nooit een short maar altijd decente kleding, en dat verwacht ze van de migranten in Nederland ook.
Waarom passen zij zich niet aan, waarom spreekt de oudere generatie, die ook in de zaal zit, nog steeds geen Nederlands? Mijn irritatie slaat nu om in woede, die ik zo goed mogelijk onderdruk. Snapt die vrouw dan helemaal nergens iets van? Ik kijk weer om, nu wat nadrukkelijker, en bekijk de vrouw eens extra goed. Het beeld van de echtgenote van een man met een dikke baan, iets hoogs bij de Shell of zo, en gewoond hebbend in zo'n resort van rijke westerlingen, dringt zich aan me op. Die vrouw heeft dan wel in een Arabisch land gewoond, maar ze weet niets, helemaal niets, denk ik. Hoe bestaat het, dat ze haar onkunde zo durft te etaleren, en zo hardnekkig! Nog steeds arrogant natuurlijk…
Tegelijkertijd ben ik me bewust van mijn oordelen en weet ik dat ik die beter kan loslaten. Ik probeer mezelf te vergeven voor mijn gedachten en ik probeer de dame achter me te vergeven voor de 'domme, bevooroordeelde' dingen die zij zegt. Ik houd tenminste nog mijn mond, kan ik niet nalaten te denken. Oei, wat is het moeilijk om echt te vergeven!
'Wij waren thuis en hadden het druk met ons huishouden en de kinderen, we hadden geen tijd en gelegenheid om de Nederlandse taal te leren en we passen ons wél aan,' is de reactie van de Marokkaanse vrouwen. 'En nu de kinderen de deur uit zijn leren we alsnog Nederlands.' Dat laatste verheugt mijn achterbuurvrouw en ze geeft toe, dat zij de taal van het land waar ze jaren heeft gewoond, nooit heeft leren spreken. Wel op les geweest, wat woorden opgepikt, maar echt spreken, nee. Maar, verdedigt ze zich, zij was ook niet van plan om te blijven, ze wist dat ze terug zou gaan. Waarmee ze er impliciet vanuit gaat dat dit voor haar Marokkaanse collega's anders lag. 'Waarom gaan jullie eigenlijk niet terug?' wil ze dan ook weten. Stomme koe, denk ik opnieuw nijdig, snap je dan niet dat die vrouwen bij hun kinderen willen blijven… Trouwens waarom ben jij eigenlijk wél terug gegaan als je het daar zo'n paradijs vond? Maar ik houd mijn mond, want ik wil niet het risico lopen dat mijn woede eruit knalt. Ik vergeef mijzelf, denk ik, ik vergeef haar, wij zijn beiden onsterfelijke geest, wij zijn één. Ik kalmeer weer een beetje.
'Wij gaan niet terug omdat onze kinderen en kleinkinderen hier wonen,' vertellen de Marokkaanse vrouwen, 'wat hebben we zonder hen in Marokko te zoeken?' En: 'wij hadden het idee hier tijdelijk te zijn, het was onze bedoeling om terug te gaan'.
Zo, denk ik triomfantelijk, weer een perfecte spiegeling van de situatie van de dame achter me, en dus met weinig noodzaak om de taal van het nieuwe land te leren, dat weet ze uit ervaring. Leerzaam, heel leerzaam, als ze het tenminste wil oppikken.
En ondertussen oefen ik in vergeving van mijn eigen oordelen en die van haar.
Even later bij de afsluiting van de middag benadrukt Hanina vooral het belang van vragen stellen en prijst ze de vrouw die zo indringend aan het woord is geweest. 'Blijf elkaar vragen stellen, want op vragen kan je een antwoord krijgen, terwijl je als je dit niet doet, alleen maar kan gissen naar het waarom en zo vooroordelen in stand houdt.' Zo, die kan ik in mijn zak steken.

Anita Koster

VHTH, jrg.2 nr. 2

Wat zalig
dat ik jou niet nodig heb
om mij gelukkig te maken.

Hans de Best

De kern is luisteren

Toen onze jongste dochter aan het eind van de basisschool naar het speciaal onderwijs verwezen werd, bezochten mijn echtgenoot en ik mogelijke scholen. Lorna Staats (1953), directeur van *De Bonte Vlinder* in Den Haag, nam werkelijk alle tijd voor een gesprek met ons. Haar betrokkenheid ontroerde en we waren geraakt door haar visie. Díe hoort thuis in de rubriek 'Werken vanuit het hart', dacht ik ook. Nu is het zover, een interview. Haar antwoorden op de volgende vragen verbaasden me niet. Wie of wat ben je? 'Liefde.' Waar houd je 't meest van? 'Van mezelf. En bijna gelijkwaardig daaraan van de kinderen.' Heb je een missie? 'Liefde brengen.'

Een fantastisch leven heb ik, met een fijne partner, geweldige dochters, goede vrienden en heel leuk werk. Wel groeide ik op onder moeilijke omstandigheden. De ziekte van mijn vader bracht veel spanning en hij overleed toen ik 16 was. Aansluitend daarop kreeg mijn moeder een ernstige vorm van Parkinson. Verdriet hebben om mijn ouders en gelukkig zijn, was er gelijktijdig leek het. Ik was een opgewekt kind. In het ziekteproces van mijn moeder was er het zoeken naar: hoe kan zij mijn moeder blijven, terwijl *ik* moeder? Dankzij haar humor, was er naast diepe ellende ook vreselijk lachen. Niets bracht me dichter bij het ervaren van liefde als de relatie met haar tijdens haar ziek zijn. Het was een onvoorwaardelijk houden van, dat zich uitbreidde.
Ergotherapeut wilde ik worden. Dat ik anderen wilde helpen, had waarschijnlijk te maken met dat gekneusde kind in mij. Te jong bevonden - moest ik een jaar wachten. Om de tijd te doden ging ik naar de Pedagogisch Academie. De opleiding vond ik niet leuk, maar ik heb hem afgemaakt. Daarna wilde ik een jaar geld verdienen - en dan zien wat te doen met mijn leven. Ik vond een baan op een binnenstadsschool in de Schilderswijk en was gelijk verslaafd. Daarna ben ik *altijd* met plezier naar school gegaan. Ik kwam terecht in een wereld die ik niet kende, met kinderen uit die achterstandswijk en het zigeunerkamp. Verrassend en puur, vond ik ze. Ik leerde openstaan voor de ander zoals die is en mijn overtuigingen opnieuw te bezien of los te laten. Dat startte daar.'

Visie kwam met de fusie

'Na de geboorte van mijn dochters was ik thuis en verpleegde mijn toen inwonende schoonmoeder. Na vijf jaar ging ik weer werken. Op een andere school, waar ik adjunct-directeur werd. Daarna kwam ik in dienst van het bestuur en werd coördinator 'Weer samen naar school'. Dat was de allereerste samenwerking van basisonderwijs, LOM en MLK. Terwijl ik die baan had, was er op de school waar ik nú werk een crisis - en vroeg men mij daar directeur te worden. Het feit dat ik niet gehinderd werd door enige deskundigheid op het gebied van speciaal onderwijs, was volgens mij een van de redenen waarom het zo goed ging. Er was onvrede binnen het team en er moest veel oud zeer worden geruimd. Het eerste halfjaar besteedde ik dan ook vooral aan luisteren en gesprekken voeren. En omdat ik toekomstgericht ben, stelde ik de vraag: Wat heb je nodig om weer met plezier te kunnen werken - als je besluit te blijven? Veel mensen vertrokken. Er volgde een fusie met een andere school. Van dat team gingen er ook mensen weg. Vanwege de niet bij hen passende onderwijsinhoud of omdat ze schrokken van mijn werkdrift en veeleisendheid.
Visie kwam met de fusie. We wilden echt een nieuwe school. En niet een beetje van het oude plus wat nieuws. Er werd een stuurgroep gevormd met daarin een teamlid van de andere school, dat op onze plannen reageerde met: "Wat zouden de *kinderen* ervan vinden?" Er viel een diepe stilte en ik dacht: …Wat volslagen belachelijk, ik werk al zólang met kinderen en heb er nooit aan gedacht ze hiernaar te vragen!!! In een tiende van een seconde was ik om, vanuit een soort innerlijk weten. Mijn eigen kinderen mochten overal over meepraten, maar professioneel paste ik dat nooit toe.'

'We werden een vraaggerichte school. Dat betekent dat je naar kinderen luistert en ze serieus neemt, ze beschouwt als de grootste deskundigen. Altijd ga je eerst bij hen te rade over hoe dingen aan te pakken. Hun wensen en behoeften zijn het uitgangspunt. Bij klassiek onderwijs weet de leerkracht hoe het moet en als je naar hém luistert komt het goed, generaliserend gesproken. Het is voor veel volwassenen lastig de omslag te maken naar gelijkwaardigheid van kinderen. En sommigen vinden het oprecht onjuist. Voor mij was het een stuk dat in me zit. Mijn moeder leerde me over alles te praten en niets te verbergen. Als dat mag, leer je de waarde van "gehoord worden".
We gingen leerlingen natuurlijk niet zomaar vragen: Hoe moet de school eruit zien? We zochten naar scholing voor luisteren naar kinderen. Zoiets leek er niet te zijn. Wel was er iemand in de jeugdhulpverlening bezig met vraaggericht hulpverlenen. En daar nu, was men juist op zoek naar een manier om dat in het onderwijs te introduceren. Samen startten we een proefproject. Dat was bij mijn weten nieuw voor Nederland. We ontwikkelden een methodiek plus een training voor teamleden. De conciërge, de administratrice, iedereen werd erbij betrokken en opgeleid. En voor ouders kwam er een verkorte cursus vraaggericht luisteren. Wat het opleverde? Vreugde! Zowel voor de kinderen als voor het personeel. Iedereen voelde zich er beter bij. Het heeft de sfeer enorm verbeterd. Dat krijg je terug van nieuwe ouders of van collega's in opleiding (we zijn een opleidingsschool). Men vindt dat er iets bijzonders is in de school. Vaak wordt dat verwoord met: er is zoveel aandacht voor elkaar - iedereen is zo opgewekt en toegankelijk - er wordt zo goed geluisterd. Er is ook veel aandacht voor elkaar en voor mensen die binnenkomen, want die zijn er blijkbaar met een reden. Merkbaar is het uitgangspunt van gelijkwaardigheid. Dat is geen onderwijsconcept maar een grondhouding. Die houding is *de* voorwaarde voor werken op onze school. Bij een sollicitatiegesprek vragen we dan ook eerst: Wat voor mens ben je? En niet: Wat zijn je vaardigheden? Stagiaires noemen wij collega's in opleiding. Het woord student geeft het idee, dat iemand er niet echt bij hoort. Ik betaal ze ook voor een dag en ook zij doorlopen een serieuze sollicitatieprocedure gericht op speciaal onderwijs. Wij willen mensen die daar echt voor kiezen.'

Luister met een leeg hoofd

'Hoe je dat doet, luisteren naar kinderen? Luister met een leeg hoofd. Wil het antwoord echt horen. Ook als je het er niet mee eens bent. Bepaal niet van tevoren waar je wilt uitkomen. Stel open vragen, dus niet die waarop met ja of nee te antwoorden is. Toon oprechte interesse in wat wordt gezegd en vraag daarop door, ook op emotie en gevoel, want dáár zitten meestal de antwoorden. Als een kind zegt: Dat vind ik niet leuk. Vraag dan iets als: Kun je daar meer over vertellen, wat betekent niet leuk voor jou? Voor volwassenen is de grootste valkuil: komen met een eigen oplossing. En de grootste kracht: een goed voorstel dat je eigenlijk niet ziet zitten, te volgen. Het is rampzálig een kind het idee te geven dat het mag meebeslissen en dat dan niet te honoreren. Heb je die ruimte niet zeg dan: 'Ik vraag het niet aan je want *ik* beslis'. En natuurlijk komt dat ook voor op school. Wel schuiven we steeds verder op. Wij hielden bepaalde gebieden voor onszelf, maar gaandeweg leerden we dat kinderen kunnen meebeslissen, zowel in de breedte als in de diepte. Tegenwoordig worden ze ook betrokken bij het functioneringsgesprek met de leerkracht. Ze brengen goede punten in en vertellen wat beter kan - en dat wordt onder begeleiding van een coach besproken met het teamlid. Dat brengt kansen tot optimalisering met zich mee. Zowel voor het onderwijs als persoonlijk. Kinderen doen de dingen gewoon. Wij volwassenen denken vaak in belemmeringen. In dit traject kom je je overtuigingen en vastgeroest gedrag goed tegen. Zakelijk gezien wordt van mij verwacht, dat ik met de teamleden omga zoals zij met de kinderen. Dat heeft mijn leidinggeven erg veranderd en ook mijn persoonlijk leven. Liefde zit in jezelf en komt in de interactie naar buiten. Ook het houden van jezelf komt tot leven in de relatie met de ander. De kern is luisteren. *Echte* aandacht. Dat is fantastisch om te doen. Het maakt de mensen met wie je in gesprek bent blij. Ze schenken je vertrouwen en in dat echte contact word je allebei zichtbaar.'

Annemarie van Unnik

VHTH, jrg.2 nr. 2

Elke gedachte
los van wie we in wezen zijn,
brengt ons in het gebied van kleinheid.
En als we daar belanden
is het uit met onze innerlijke vrede.

Els Thissen

Faciliteren zonder oordelen

Door heel Nederland zijn ongeveer 60 Attitudinal Healinggroepen actief. Ze komen eenmaal per week of eens in de twee weken bijeen en werken met de principes en richtlijnen van Attitudinal Healing. In een Facilitatortraining kun je oefenen in het zelf faciliteren* van een groep op basis van deze principes en richtlijnen. Anne Marie van der Werf dook er middenin.

Ik wist dat dit een goede cursus voor me was dankzij het huiswerk dat we van tevoren opkregen: 'Kijk naar je oordelen' en 'Wat betekent faciliteren zonder oordelen voor jou?' Ik vond genoeg oordelen om drie dagen training mee door te komen, een hele geruststelling!

We oefenden in het faciliteren van een groep, samen met een andere facilitator. Daarna kregen we feedback. Op andere momenten was ik deelnemer van een groep die door twee anderen gefaciliteerd werd. Daarna weer feedback. Het klinkt allemaal heel simpel, en dat was het wel en niet.

Iemand in de groep was een beetje bang dat de sfeer 'half heilig' zou zijn. Ik dacht hier later over na en vroeg het me af. Was het half heilig? Nee, dat was het niet, het was héél erg heilig. Bijvoorbeeld het moment nadat ik een groep gefaciliteerd had en voelde en wist dat er verschrikkelijk veel liefde is. Niet mijn liefde of die van anderen, maar gewoon liefde. Het lag er voor het opscheppen, oceanen vol. Ik was vergeten dat er zoveel liefde is en het ontroerde me enorm om er middenin te zijn. Dit was geen toeval. Een groep faciliteren betekent, me openstellen voor de Heilige Geest, en dus voor liefde en voor alles wat er is. Je openstellen is weliswaar genoeg, maar soms is dat écht moeilijk. Steeds maar weer proberen, oefenen en doen.

Het oefenen ging door in de andere oefengroepen. Hoe blijf ik bij mezelf? Hoe geef ik goede feedback? Hoe zie ik liefde en geen fouten? Hoe laat ik los wat er in de vorige groep gebeurde en ben ik helemaal in het hier en nu? Hoe verhoud ik me tot het principe dat Nu centraal staat? Hoe blijf ik in innerlijke vrede met een baby op schoot die zijn eigen programma heeft?

Oefenen

In de week na de training merkte ik, dat ik allerlei situaties als oefenstof zag om te kijken of ik daarbij innerlijke vrede kon bewaren, zoals principe 8 uitnodigt. Een luidruchtige ruzie in de buurt midden in de nacht, een kapotte auto terwijl we hem echt nodig hadden op dat moment, een kinderfeestje van mijn 4-jarig zoontje en zijn kleine gasten zijn geweldig oefenmateriaal! De foto van de Heilige Geest op mijn juffentafel op de basisschool waar ik werk, doet wonderen. En verder lukt het soms wel en soms niet om innerlijke vrede te bewaren, en begin ik elke keer weer opnieuw.

Dit alles en veel meer heb ik meegenomen van de training naar huis, zoals mijn ego, mijn oordelen, dankbaarheid, en zin in de komende 40 jaar waarin ik verder kan gaan met oefenen en ervaren van de principes en van liefde. Ik heb zin in de volgende training, wanneer ik weer naar 'school' mag, en loop intussen stage, en geniet, en soms ook niet.

Anne Marie van der Werf

*Faciliteren betekent 'het groepsproces vergemakkelijken'. Een facilitator begeleidt een groep op basis van de principes en richtlijnen van Attitudinal Healing.

De principes van Attitudinal Healing

1. De kern van ons wezen is liefde.
2. Gezondheid is innerlijke vrede. Genezen is angst laten varen.
3. Geven en ontvangen zijn in wezen één.
4. We kunnen het verleden en de toekomst loslaten.
5. NU is de enige tijd die er is en elk moment is bestemd om te geven.
6. Wij kunnen leren van onszelf en anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen.
7. We kunnen liefde zien in plaats van fouten.
8. We kunnen er bewust voor kiezen van binnen vredig te zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt.
9. We zijn leerlingen en leraren voor elkaar.
10. We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten.
11. Omdat liefde eeuwig is, hoeft de dood niet als iets beangstigends te worden gezien.
12. Wij kunnen onszelf en anderen altijd zien als mensen die óf liefde verspreiden, óf een beroep doen op liefde.

Richtlijnen voor het werken in groepen

1. Ons doel is aan onszelf te werken, elkaar wederzijdse steun te geven en te oefenen in onbevooroordeeld luisteren en delen.
2. We erkennen dat het proces dat ieder doormaakt belangrijk is en niet ons oordeel hierover. Geaccepteerd worden in de fase waarin we zijn, maakt het makkelijker anderen te accepteren in plaats van te veroordelen.
3. We delen wat voor ons en wat voor anderen werkt, in plaats van advies te geven. We laten anderen hun eigen antwoorden vinden.
4. Door onze eigen gevoelens te tonen, ontdekken we gemeenschappelijke ervaringen die ons met elkaar verbinden.
5. We respecteren elkaar als unieke mensen. We erkennen dat ieder zichzelf beter kent dan wie ook. Als we luisteren naar onze innerlijke stem, vinden we ons beste antwoord.
6. We zijn hier om elkaars innerlijke leiding te steunen en elkaar te helpen concentreren op wat werkelijk voor ieder van ons telt. We zijn niet hier om te preken of elkaar te confronteren.
7. De rollen van leerling en leraar zijn onderling verwisselbaar. Ongeacht leeftijd of ervaring gaan ze van de een op de ander over.
8. We oefenen in het samenzijn met anderen, waarbij we leren alleen het licht in hen te zien en niet hun schaduwzijde.
9. Alle informatie die in de groep wordt uitgewisseld is vertrouwelijk.
10. We willen in gedachten houden dat we altijd een keuze hebben tussen vrede en innerlijke strijd, tussen liefde en angst.

Annemarie van Unnik verzamelde zowel uit de boeken van Jerry Jampolsky als uit de handleiding die wordt gebruikt bij de training voor het faciliteren van Attitudinal Healing-groepen, verschillende stukken tekst die iets zeggen over werkelijk luisteren en de betekenis daarvan. In Attitudinal Healinggroepen wordt vooral geluisterd. We vertrouwen erop dat ieder zijn eigen antwoorden kent. En in die stilte, waarin alles er mag zijn, kunnen we ons Zelf terugvinden.

luisteren naar een ander met totale aandacht en geduld
luisteren zonder pogingen tot onderbreken
luisteren zonder een enkele veroordeling dat is wat onvoorwaardelijke liefde is

Luisteren is liefde

Geef de spreker de ruimte zijn of haar verhaal helemaal te vertellen, zonder onderbreking. Ga niet naar aanleiding van associaties met het vertelde aan de haal.

Wanneer je denkt een mooie aanvulling op een verhaal te hebben, weet dan dat het jouw eigen verhaal is. Zeg dus niet: 'Dat heb ik ook'. We vertellen slechts een eigen verhaal. Jouw verhaal staat áltijd los van het vorige.

Vertel je verhaal in de ik-vorm. Vertel geen verhalen van anderen. Vertel alleen persoonlijke ervaringen.

Laat er even een stilte zijn na afloop van een verhaal. Vaak haalt een spreker een paar keer diep adem voordat hij of zij datgene vertelt wat echt diep zit. Wanneer er geen ruimte is voor stilte, ontneem je de ander de kans aan het licht te brengen wat er echt toe doet.

Laat sowieso een kleine stilte vallen, voordat een volgend verhaal begint. Soms is het gewenst de gelegenheid te krijgen even te doorvoelen, verwerken, wat het vertelde je doet.

Weet dat er niet altijd vragen gesteld hoeven worden naar aanleiding van iemands verhaal. Als je al iets wilt vragen, bedenk dan eerst van waaruit je die vraag wilt stellen (motief).

Weet dat wanneer je advies geeft of sturende vragen stelt, je eigenlijk zegt: jij doet het niet goed, luister naar mij - ik zie het beter. Je ontneemt de ander daarmee de kans erop te leren vertrouwen dat hij of zij diep in zichzelf het beste antwoord weet.

Hóór de ander. Geef geen advies. Laat de ander zijn of haar eigen antwoorden vinden. Vertrouw op het innerlijke proces dat de ander doormaakt.

Identificeer je niet met de ellende van een ander. Kijk daarachter: zie iemands heelheid.

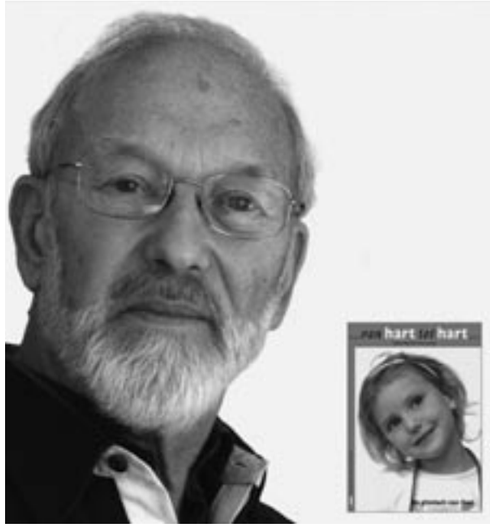
Ga ervan uit dat je niet weet wat goed is voor een ander. Breng het geduld op om de ander in eigen tempo en tijd, het eigen antwoord te laten vinden.

Als we onze oordelen over de spreker los kunnen laten, steunen we deze erin om ook zijn of haar oordelen los te laten - en kunnen we werkelijk contact maken met de ander. Accepteer de spreker onvoorwaardelijk. Luister met je hart.

Iedereen in de groep heeft evenveel recht op aandacht. Onverschillig of iemands leven een misère is, of over rozen gaat.

liefde is luisteren en luisteren is liefde

Er is meer ruimte gekomen voor geluk



Wie zijn onze lezers? De redactie van ...van hart tot hart... wil ze graag beter leren kennen en... aan u voorstellen.
Leo Brantz (1939), Leidschendammer, werkte voor zijn pensionering in het voorgezet onderwijs als leraar Engels en adjunct-directeur. Hij zingt, beeldhouwt en leeft Een Cursus in Wonderen.

'Toen ik hoorde waar ...van hart tot hart... over zou gaan, heb ik me gelijk geabonneerd. Het blad maakt zijn titel waar: er staan artikelen in die je raken. Heerlijk om ervaringen van anderen te lezen - en er zit humor in. Ik begin meestal met de column en lees dan de rest in één keer uit. Soms gaat het blad zelfs mee naar de wc, maar vooral lees ik 's avonds in bed.
Sinds ik met Een Cursus in Wonderen bezig ben, is spiritualiteit een levenshouding. Waar ik ook ben, probeer ik het geleerde in de praktijk toe te passen en te toetsen. Als ik teleurgesteld ben over iemands gedrag laat ik er gedachten van liefde op los, door te zegenen bijvoorbeeld. Dan zeg ik innerlijk iets als: "Ik zegen je heelheid, je liefde". Dat heeft een geweldige uitwerking. Ik word rustig en kan loslaten wat er speelde. Ik probeer echt te leven van hart tot hart. Vroeger hoopte ik in een vervelende situatie op een goede afloop. Nu zegen ik die en geef hem over aan de Heilige Geest. Soms vraag ik me af of de prachtige dingen die in het boek staan, wel echt wáár zijn. Het in de praktijk ervaren, bevestigt het - en dat maakt me gelukkig. De grootste verandering die 12 jaar Cursus teweegbracht, is de meer liefdevolle blik naar anderen en mezelf. En ook het idee dat alles er mag zijn. Het was een geleidelijk en zachtaardig proces. En nog steeds kan ik geen dag zonder het boek. Ik begeleid sinds een paar jaar een studiegroep thuis. Inspirerende avonden zijn het, vaak gebeurt er iets dat ons een beetje optilt. Koos Janson is voor mij ook een inspiratiebron, hij raakt direct mijn hart. Als mensen hem een probleem voorleggen, kan hij op zo'n geweldige manier de theorie praktisch maken. Hij laat ook zien dat alle persoonlijke dingen voor iedereen gelden en niet alleen voor degene die er een vraag over stelt. Na zo'n bijeenkomst ervaar ik altijd iets van toegevoegde blijdschap.
Graag zou ik ooit zó stabiel in het leven staan, dat niets mijn innerlijke vrede nog kan verstoren. Persoonlijkheidsbelevenissen zijn tenslotte eigenlijk maar dingen aan de oppervlakte. In de diepte is die rust die onverstoorbaar is, áltijd aanwezig.'

Diep laten binnen komen
'Begin vorig jaar las ik in de krant dat als je je geheugen wilt trainen, je gedichten uit je hoofd moet leren. Dat leek me een goed idee, alleen deed ik dat met stukken uit mijn favoriete lessen: 50, 109 & 194. Vrij onverwacht daarna constateerde men een verstopping van mijn kransslagaderen en volgde er een open hartoperatie. Bij alles wat zich voordeed, memoreerde ik die stukjes tekst. Ook na de operatie had ik er veel aan, want toen was het dikke boek te zwaar om te hanteren - en vond ik veel troost in de parate tekst. Ook kon ik erover nadenken, en het diep laten binnenkomen.
En soms waren een paar zinnen al voldoende om mijn vrede te hervinden. Bijvoorbeeld: "Welke zorg kan hem en mijn dierbaren (toevoeging Leo) overvallen die zijn toekomst in Gods liefdevolle Handen legt. ... Want hij die ontkomen is aan alle angst voor pijn in de toekomst, heeft zijn weg gevonden naar de vrede in het nu, en heeft de zekerheid gevonden dat er voor hem wordt gezorgd ... (WdI.194.7:1-7)". Vanaf het eerste onderzoek heb ik me aan het hele proces kunnen overgeven en ben ik niet bang geweest. Prettig - en eigenlijk van wezenlijk belang voor mij, is dat ook mijn vrouw de Cursus doet. Je hoeft elkaar niets uit te leggen. Voorheen was ik nogal zorgelijk over mijn gezin. Nu kan ik problemen meer bij de ander laten. Waar ik kan, wil ik tot steun zijn, maar het is hún proces. Er is meer ruimte gekomen voor geluk. Als ik alleen maar in de ogen van een kleinkind kijk, is er dat niet te beschrijven gevoel dat reikt aan het echte geluk, het thuisgevoel dat je vindt in God. Dat is eigenlijk waar mijn leven tegenwoordig over gaat: de weg naar Mijzelf.'

Annemarie van Unnik

BOEKBESPREKING

Weet je hoe je God aan het lachen kunt maken?

Een tijdje geleden stelde iemand in de nieuwsbrief van Byron Katie de vraag hoe de inhoud van de film The Secret zich verhoudt tot The Work. Deze docufilm gaat over de wet van de aantrekkingskracht, een van de eerste scheppingsprincipes: je trekt datgene aan wat je denkt, voelt, en wenst. Kort gezegd, hierdoor creeer je in feite je eigen werkelijkheid. Je hebt de werkelijkheid waarin je leeft zelf gecreëerd en je bent ook in staat, je werkelijkheid verregaand te beïnvloeden in de richting die jij wenst*. De vraag was dus: Hoe staat het idee dat je je eigen werkelijkheid kunt creëren in relatie tot The Work? Het antwoord bevredigde me niet en de vraag blijft me bezig houden.

Het geval wil dat ik in diezelfde tijd in aanraking kom met het boek *Gedachten worden dingen* van Darel Rutherford. Hoewel ik al de nodige literatuur over het thema heb doorgewerkt en ook al geruime tijd probeer te leven en werken vanuit dit principe, besluit ik het toch te lezen. Het leidt tot een interessante leeservaring met gemengde gevoelens.

Ik raak al snel geïnspireerd. Het boek helpt me om uit mijn winterslaap te ontwaken. Rutherford heeft een opgewekte en toegankelijke manier van schrijven en het boek heeft een heldere indeling. Er worden negen stappen naar persoonlijke vrijheid onderscheiden. Heel duidelijk wordt gemaakt hoe we onze eigen werkelijkheid kiezen en creëren en hoe we daar macht over kunnen krijgen. Ook als we denken dat we niet kiezen, en onze oude keuzes herhalen, kiezen we. Als we iets nieuws willen creëren, moeten we leren buiten ons huidige overtuigingensysteem te denken. Rutherfords voorstel is om me mezelf 21 dagen lang iedere dag een half uur voor te stellen als iemand die haar droom heeft vervuld, kortom, om degene te zijn die ik wil zijn. Pas als ik me dat helemaal voor kan stellen, kan ik succesvol handelen en datgene in mijn leven brengen wat ik wens. Het is voor mij bepaald geen nieuwe kost, maar ik word er wel blij van dit te lezen en toe te passen. Dus dat is alvast meegenomen. Ook is het geen zweverige theorie, het is een praktisch boek en de schrijver spreekt uit eigen ervaring. Hij was tachtig toen hij dit boek schreef, was intussen miljonair en werkte nog steeds als welvaartscoach. Hij weet me over te halen, zijn theorie toe te passen. Oké, laat ik het nog eens doen. Eens kijken wat het me oplevert.

Wie wil ik zijn? Wat in mij opkomt is: een aantrekkelijke vitale, vrolijke wijze en rijke vrouw. Dan ook maar meteen alles.

Het meest opvallende wat er niet lang daarna gebeurt, is dat ik krullen krijg. Altijd al willen hebben nadat ik ze als klein meisje ben kwijtgeraakt. Ik krijg veel complimentjes over mijn wat langer wordende haar en mijn verdere uiterlijk. Kennelijk straal ik iets uit. Ik lach vrolijk tegen mezelf in de spiegel en vind mezelf misschien wel voor het eerst in mijn leven mooi. Ook al vindt mijn lief dat ik er met mijn korte kapsel veel leuker uit zag, ik houd dapper vol. Ik ontdek dat ik geneigd was mezelf te zien als iemand die altijd moe is, terwijl ik me toch regelmatig vitaal voel. Dus waarom zou ik mezelf niet als vitaal gaan zien? Ik voel dat daar veel meer levenskracht vanuit gaat. Ik merk dat mijn perceptie van mezelf verschuift van het halflege naar het halfvolle glas. Het maakt mijn leven een stuk blijer.

Wat is waar?

Deze ervaring geeft me ook meteen een antwoord op mijn vraag hoe de theorie van het creëren van je eigen werkelijkheid zich rijmt met The Work. Als ik The Work beoefen, onderzoek ik mijn overtuigingensysteem. Wat is waar? Hoe kan ik weten of iets waar is? Ik weet niet wat waar is, maar ik weet wel waar ik stress van krijg en waar ik blij van word. Ik kan kiezen voor gedachten waar ik blij van word en ik kan stressvolle gedachten loslaten. The Work blijkt een belangrijke aanvulling op het boek. Het is geweldig om te weten dat ik nog talloze mogelijkheden in me heb die werkelijkheid kunnen worden. Ik kan me van alles voorstellen. Ik zou met dolfijnen kunnen gaan werken, ik zou dirigent van het Concertgebouworkest kunnen worden, leuke fantasieën, maar als ik mezelf zoiets ten doel stel, word ik daar in het hier en nu ook blij van? Ik ben bang dat het me vooral stress oplevert.

Ik moet denken aan het mopje: Weet je hoe je God aan het lachen kunt krijgen? Vertel Haar je plannen. Plannen maken en doelen stellen is prima. Zonder planning en vastbeslotenheid zou heel veel moois niet tot stand komen. De vraag is alleen: is dit het plan of het doel dat mij op dit moment de meeste vreugde geeft? Geeft het uitvoeren ervan me vreugde? Kan ik mijn plannen ontspannen uitvoeren? Verhoogt dat de kwaliteit van mijn leven? Er zit een spanning tussen haalbaarheid en onhaalbaarheid. Als ik iets nieuws wil creëren, moet ik me een doel stellen dat me vanuit mijn beperkende gedachtesysteem onhaalbaar leek. Maar het moet ook weer niet te onhaalbaar zijn, want dan levert het alleen maar mislukking op. Ik moet er wel in kunnen geloven!

Leven is creëren

Waarom zou ik iets nieuws creëren als ik houd van alles wat er is? Leven is creëren. We scheppen ons zelf voortdurend opnieuw. De vraag is alleen hoe. Als ik creëer vanuit liefde en overvloed, dan creëer ik overvloed. Als ik creëer vanuit beperking en bezorgdheid, dan creëer ik beperking en bezorgdheid. Ik kan bijvoorbeeld een gevoel van onbehagen in mezelf waarnemen. Ik kan daar op verschillende manieren naar kijken. Ik kan denken: Goh, wat vervelend dat ik me weer zo voel. Gisteren was het ook al zo. Verandert dat dan nooit? Enzovoort. Dat is het halflege glas. Zo creëer ik nog meer onbehagen. Ik kan ook denken: wat zou er voor behoefte of wens onder dat onbehagen liggen? Ik kan dan mijn wensen en behoeften onderzoeken en kijken of ik daar iets mee kan. Bijvoorbeeld: Ik wou dat de zon scheen. Daar kan ik niet zoveel mee. Dat is een stressverhogende gedachte. Of: Ik wil niet meer twijfelen aan mezelf. Ik geloof in mijzelf! Dat is een gedachte waardoor ik meteen vreugde en kracht kan voelen. Dat is het halfvolle glas. Ik creëer vreugde en kracht.

Tot zover mijn eigen mijmeringen. Terug naar het boek. Rutherford onderscheidt, zoals gezegd, in het creatieproces negen stappen:

1. Herontdek je eigen kracht en je vermogen om te kiezen.
2. Accepteer dat je datgene wat je nu hebt, zelf hebt gekozen.
3. Weet wat je werkelijk wilt.
4. Ontwikkel een vurig verlangen.
5. Kies ervoor om degene te zijn die kan hebben wat jij wilt.
6. Transformeer jezelf in 21 dagen.
7. Begrijp de weerstand.
8. Overwin de weerstand.
9. Zet een steungroep op.

Mijn ervaring is dat dit inderdaad werkt, als je er tenminste in slaagt je weerstanden te overwinnen. Want die liggen voortdurend op de loer in de vorm van saboterende gedachten als: het lukt me toch niet, dat is voor mij niet weggelegd, het is irreëel. Voor die situaties geeft Rutherford het paardenmiddel van de Bewuste Zijnskeuze*, dat naar mijn idee de kern van het boek is. De Bewuste Zijnskeuze is een drie minuten durend proces in drie stappen, dat je kunt toepassen als de angst voor mislukking je om het hart slaat:

1. Denk aan een lievelingsplek. Ga daar in je geest heen en voel een minuut lang de vrede van die plek.
2. Stel je voor hoe je leven zou zijn zonder die angst. Stel je voor dat je probleem is opgelost, dat je project met een happy end is beëindigd. Voel de blijdschap, de triomf dat het gelukt is.
3. Uit je dankbaarheid naar God, de levensbron, Groot Mysterie of hoe je de Hogere Macht ook noemt.

Alleen al om het idee van de Bewuste Zijnskeuze ben ik erg blij met dit boek. Het werkt! Het brengt me binnen de kortste keren van mijn bange kleine ik naar een liefdevollere, krachtigere en creatievere versie van mezelf.

Ik heb wel een aantal weerstanden moeten overwinnen om het boek ook werkelijk uit te lezen. Volgens Rutherford hoort dat bij het proces en moet je je weerstanden gewoon overwinnen. Heb ik gedaan, met succes. De lezer oordele zelf.

Marian van den Beuken

Darel Rutherford. *Gedachten worden dingen*. Uitgeverij Gaia, 2004. 304 blz., €28,50

* Een uitvoerig artikel over de film en ook de film zelf is te vinden op http://www.grenswetenschap.nl

* Dit concept is oorspronkelijk afkomstig uit The Power Pause van John Harricharan.

BOEKBESPREKING

Oefenen in loslaten

Het boek *Heel Compleet* is geschreven als vervolg op *Heel,* een boek dat de eerste 150 lessen uit Een Cursus in Wonderen weergeeft in de woorden van de schrijfster Joos Bouwmeester. *Heel Compleet,* is gerelateerd aan de verdere lessen uit ECIW en bestaat uit 10 delen. Daarin worden gedachten en oefeningen gegeven met als doel het oefenen in loslaten en het meer persoonlijk maken van de weg van ECIW. Hoe je met deze gedachten, oefeningen en overpeinzingen aan de slag wilt gaan, laat de schrijfster aan de lezer over. Het taalgebruik is voor mij toegankelijker dan in ECIW en de gedichten en oefeningen maken het geheel luchtiger. *Heel Compleet* laat ook de persoonlijke weg van de schrijfster zien met ECIW. En het niet zo verassende einde vertelt over het loslaten van de lessen, om er uiteindelijk toch weer bij uit te komen: ik ben vrij, liefde is bij ons.

Jaqueline Houben

Joos Bouwmeester. *Heel Compleet*. 2006. Te bestellen via www.gopher.nl. €24,50 (excl. verzendkosten).

BOEKBESPREKING

Alles is perfectie

Het vijfde boekje van Jaap Hiddinga, *Conceptie, geboorte en leven,* gaat over de verbinding van de ziel met het lichaam. Hiddinga krijgt middels visioenen uitleg over geboorte en sterven, zielsverbindingen, abortus, klonen, tweelingen, meerlingen, adoptie en problemen bij de conceptie.
Alle zielen die worden geboren willen dat zelf om karma uit te werken, ervaringen op te doen of om een bepaalde taak op zich te nemen. Alle ouders die kinderen krijgen, hebben dat ook zelf gewild. Niets gebeurt zonder toestemming van de ziel.
De ziel wil iets en doet alles om dat te verwezenlijken. Voor ons mensen kan dat eruit zien als een ramp. Bijvoorbeeld als kinderen sterven aan wiegendood. Wie kiest daar nu voor? zou je denken. Een kind van 15 dat zwanger wordt en het kind afstaat voor adoptie. Het is allemaal perfectie, zegt Hiddinga. Soms kan het zijn dat een moeder een kind laat aborteren omdat ze nu geen zin heeft in een kind. Het is perfectie. En de moeder zal deze keus ééns moeten rechtzetten. Klonen is echter iets wat de ziel in wezen niet wil. Toch zullen er in de toekomst zielen zijn, die gebruik moeten maken van een gekloond lichaam, met alle negatieve gevolgen vandien, meldt Hiddinga. De ziel doet dit toch om een ervaring te krijgen, waardoor hij kan leren.
Zielen willen zich ontwikkelen en leren wat ze van plan zijn om te leren, of niet. De ziel zal er alles aan doen om het plan ten uitvoer te brengen. Het kan zijn dat de mens, het ego-denken in het lichaam, er geen gehoor aan geeft. Dan komt de ziel nog eens terug in een ander lichaam om zijn lessen alsnog te leren. De ziel is een energetisch iets, dat gebruik maakt van het lichaam, in deze stof, in deze tijd, op deze aarde, om te ontwikkelen, lessen te leren. Er zijn vele levensvormen die elders, in andere dimensies, hun ontwikkelingen meemaken. 'Alle ervaringen die iemand overkomen, komen voort uit de noodzaak een bepaald zielsaspect te ervaren. ... Het zou goed zijn als het geestelijke aspect beter werd begrepen op aarde. ... Elke ervaring is een verrijking. Daarom zie IK de aarde niet als een tranendal, maar als een wonderlijke, mooie planeet, waarop alleen liefde is, omdat de ziel in de liefde van mij alles kan bereiken wat zij wil' schrijft Hiddinga.
We weten dus niet wat we zien als we naar de gebeurtenissen in het dagelijkse leven en in de wereld kijken. We zien misschien rampen en drama's, en dat alles is perfectie!

Anja van Aarle

Jaap Hiddinga. *Conceptie, geboorte en leven*. Ankh-Hermes, Deventer, 2006. €12,50

Je bent al vrij

Het boek *De diamant in jezelf; straal je ware licht uit* stal meteen mijn hart. Misschien kan ik beter zeggen, bracht me meteen in mijn hart. Het is *één grote directe uitnodiging* te ontdekken wie ik werkelijk ben. En als ú het leest dan is diezelfde uitnodiging aan ú gericht.
Het boek is een bundeling van bewerkte uittreksels van gesprekken tijdens openbare bijeenkomsten met Gangaji, die bij haar geboorte Toni Roberson genoemd werd en van H.W.L. Poonja (ofwel Papaji) de naam Gangaji kreeg.
De tekst is van absolute stilte, eenvoud en helderheid. Ik realiseer me dat stilte een heel raar woord is in een boekbespreking, maar ik ervaar de tekst inderdaad als stil. Dat komt omdat er geen woord teveel gebruikt wordt. Ik word aldoor direct aangesproken en op een uiterst vriendelijke manier uitgenodigd in mezelf te kijken en dingen te realiseren. En dan volgt er een handreiking zoals: 'Wanneer je op dit ogenblik alle referentiepunten van dingen die je vrede zouden kunnen brengen en die buiten je liggen simpelweg naast je neer zou leggen, zou je inzien dat die vrede er al is, ongeacht de innerlijke of uiterlijke omstandigheden.'

BOEKBESPREKING

Het boek heeft zo'n ongelooflijke zachte en vriendelijke toon. Nergens dwingende teksten met je moet dit of je moet dat, wel simpelweg vriendelijke uitnodigingen om te overwegen het een keer anders te doen. Dat betekent ook dat het een boek is dat je in een keer achter elkaar uit kunt lezen, vervolgens weer kunt herlezen, en ook stukje voor stukje tot je kunt nemen, waarbij je de vragen die Gangaji stelt werkelijk mee naar binnen neemt.
Ik las het boek en het maakte grote indruk op me. Op sommige momenten sprongen me de tranen in de ogen, zo diep raakte het me. Nu herlees ik het en het raakt me weer. De herhaaldelijke uitnodiging om me te realiseren wie ik werkelijk ben, klinkt telkens weer als muziek in mijn oren. Dat gebeurt met zinnen als: 'Je bent al vrij, en alleen je gehechtheid aan een gedachte over wie je bent verhindert je besef van die vrijheid.'
Ik zou wel willen blijven citeren en ga dat niet doen, hoewel ik u de volgende zinnen niet wil onthouden. 'Je kunt de waarheid niet ervaren wanneer je je verhaal blijft vertellen en je kunt je verhaal niet vertellen wanneer je de waarheid ervaart. Dat is toch duidelijk, nietwaar?' Als ik deze zin lees moet ik meteen denken aan een filmpje dat ik van Gangaji zag op YouTube. En aan haar vriendelijke ogen en de vriendelijke lach waarmee ze zoiets zeggen kan.
Mijn idee: First things first, alles neerleggen en meteen naar de winkel of bibliotheek om dit boek te kopen, lenen en te lezen... en euhhh... voelt u zich vooral vrij.

Els Thissen

Gangaji. *De diamant in jezelf; straal je ware licht uit*. Ankh-Hermes. Deventer, 2006. 209 blz., €19,50

FILMBESPREKING

As it is in heaven

Daniël Daréus had als jongen de droom om muziek te maken die de harten van mensen zou openen. Nadat hij als internationaal succesvol dirigent een hartaanval krijgt - kan hij niet meer werken en gaat terug naar het dorpje van zijn jeugd.
Als de dorpsbewoners in de gaten krijgen wie hij is vragen ze hem het kerkkoortje te leiden. Aanvankelijk houdt hij dit af. Wanneer hij er toch instapt, gebruikt hij onorthodoxe methoden om ieder zijn unieke klank te laten vinden. 'Alles is er al. Als we dat weten kunnen we de muziek laten komen.' De koorleden beginnen op te bloeien, worden meer authentiek. Men spreekt zich naar elkaar uit en er wordt veel gelachen. Gaande de film gaan sommigen ook andere keuzes maken. De dominee intussen, preekt op zondagen over zonde en schuld. Hij vindt het maar niets dat zijn vrouw zo uitgelaten gelukkig thuiskomt van de koorrepetities. Tijdens een ruzie zegt zijn vrouw: 'De kerk heeft zonde verzonnen. Het is een leugen om de macht te krijgen. God vergeeft niet want Hij veroordeelt niet'. De dominee zorgt er vervolgens voor dat de kerkraad Daniël ontslaat. Daarop stapt het hele koor de kerk uit om zich bij de koorleider te voegen.
De zeer introverte Daniël en het levendige koorlid Lena komen gedurende de film voorzichtig nader tot elkaar. Lena doet uitspraken als: 'De dood bestaat niet'. En als het over engelen gaat zegt ze: 'Als ik scheel kijk zie ik bij sommige mensen vleugels. Als ik ze bij iedereen zie ben ik klaar'. De groep geeft zich op voor een internationaal korenfestival in Wenen. En daar heeft het verassende einde van de film plaats.
Een prachtige film. En ik vraag me af: zou de regisseur bekend zijn met Een Cursus in Wonderen? Ik heb de film twee keer gezien. Aarzel niet mij uit te nodigen voor een derde ronde.

Annemarie van Unnik

As it is in Heaven. Zweedse film van regisseur Kay Pollak, 2006. Op DVD verkrijgbaar, €20,-

ABONNEMENT!

Gun uzelf een abonnement

door het sturen van een kaart met uw naam, adres en abonnement 2008 en gelijktijdige overmaking van:

• Nederland: €16 of meer op postgiro 8905507

• België: €22 of meer op rek.nr. 088-2190186-18, Dexia Bank Maasmechelen

• Overige landen: €22 of meer op postgiro 8905507

t.n.v. Stichting Centrum voor Attitudinal Healing te Moorveld onder vermelding van: Abonnement 2008.

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 je volmaakte medemens 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