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

VOOR WIE DIT WIL LEVEN

De wereld als leermiddel

1 Jaargang 13, februari 2013. Los nummer €4,25

Alles is met elkaar verbonden
'Toeval bestaat voor het beperkte verwerkingsvermogen van onze hersenen, omdat wij niet in staat zijn de miljoenen verbanden te zien. Maar alles is zó met elkaar verweven...'

Yan Schroën 4

Vergeving
'De kwantumfysica zegt dat, als onze waarneming van iets verandert, het object zelf ook letterlijk verandert.'

Marianne Williamson 8

Het heeft niet plaatsgevonden
'We zien alleen onze eigen interpretaties van de werkelijkheid. Onze zoektocht is er één naar Liefde en die bevindt zich niet buiten ons, maar in ons.'

Frans Kok 10

Hans de Rijke

Je kunt altijd weer opnieuw een keus maken 'Terwijl ik een half uur geleden nog het pand wilde verlaten, omdat ik niet voldoende aandacht kreeg en mezelf zielig vond, heb ik nu het gevoel dat ik genoeg heb gekregen en dus wel weer naar huis kan gaan.'

12

Janny Buijs

Selfmade stories. Made in ego mind
Tekening bij: 'De Heilige Geest ziet de wereld als een leermiddel..' (ECIW).

15

ABONNEMENT!

Gun uzelf een abonnement!

door het sturen van een e-mail of kaart met uw naam, adres en abonnement 2013 en gelijktijdige overmaking van:

• Voor Nederland: € 18 of meer

• Overige landen: € 25 of meer

op IBAN: NL 10INGB0008905507 / BIC: INGBNL2A / Shared Costs / Bank: ING. Tesselschadestraat 1, 8913 HA Leeuwarden

t.n.v. Stichting Centrum voor Attitudinal Healing te Moorveld onder vermelding van: Abonnement 2013.

Als u een abonnement neemt worden de reeds verschenen nummers van de lopende jaargang nagezonden.

Een abonnement start in januari en loopt tot wederopzegging.

Omarm de wereld. Geef een abonnement kado!

Een abonnement kado geven kan door overmaking van het abonnementsgeld en het sturen van een e-mail of kaartje met uw naam en adres en naam en adres van degene voor wie het abonnement bestemd is.

E-mail: abonnementen@vanharttothart.org Adres: van hart tot hart. Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld.

Emma Veenstra

Horen, zien en zwijgen
'Fundamentalisme is alleen maar bedreigend als ik er mijn ego, mijn eigen gelijk tegenover stel.'

16

Emina van der Sluijs

Nu is de enige tijd die er is ...
'Ik voel me sterker na al de inspanning om me niet te laten meeslepen in wat anderen van mij vinden.'

19

Loes Dreissen

Lezersinterview: Waar je struikelt ligt je schat
'Wat er gebeurde op dat cruciale moment was dat ik er geen verhaal van maakte.'

20

EN VERDER

3 Van de redactie
7 Naar binnen kijken
14 Choose again – zes stappen naar innerlijke vrede
18 Verlangen
22 Gedicht

BOEKEN, KAARTEN, FILM EN CD'S

23 Ik werd overvallen – Justine Mol
23 De Verbinding – Lynne McTaggart
24 Spiritualiteit werkt in dromen – Hein Stufkens
24 Contact met paarden – Margrit Coates
25 De sleutel tot geluk – Ben Vlijmincx
25 Schrijven vanuit je hart – Natalie Goldberg
26 De Enzym Factor – Hiromi Shinya
27 Veerkracht - Maudy Fowler & Gail Hunt

HET HART

Activiteiten, AH-Groepen, enz.

...VAN DE REDACTIE

Als u dit leest, is het februari 2013. Poeh, poeh, we hebben het gehaald. Onze gedachten over wat er kan gebeuren, zijn erger dan de realiteit. En dat alleen maar altijd.
Op het moment dat ik dit redactioneel schrijf, is het 16 december 2012. 21 december moet nog komen. Ik weet niet wat er dan gaat gebeuren. Sommigen verwachten dan drie donkere koude dagen en nachten. Moet ik houtblokken, kaarsen, lucifers klaarleggen? Blikken erwtensoep binnen handbereik? Of kan ik beter valium aanschaffen voor het geval ik een paniekaanval krijg?
Zojuist was ik op bezoek bij mijn oude buurvrouw van 90 jaar. Ze zei: 'Ik neem het leven zoals het komt, dat heb ik wel geleerd in het jappenkamp'. Een wijze vrouw! Wat zij doet ga ik ook doen, het leven nemen zoals het komt. Zo versier ik het huis met kerstballen en lichtjes en schrijf ik het redactioneel.
Het thema van dit nummer is: *De wereld als leermiddel*. Wat een prachtig passend thema. We hadden als redactie geen beter kunnen bedenken. Dus: wat is er te lezen in dit na-apocalyptische tijdperk?
Een interview met de wetenschapper en arts in de Chinese geneeskunst Yan Schroën, die als pionier van de nieuwe tijd o.a. onderzoek doet naar de helende werking van familieopstellingen. Marianne Williamson schrijft in haar artikel over vergeven: 'De manier waarop we ons zelf waarnemen, bepaalt ons gedrag'. Frans Kok neemt ons mee in zijn overpeinzingen. Hij schrijft: 'We hebben nooit de Liefde verloren, we zijn het alleen vergeten en gaan deze aardse reis, om het ons te her-inneren'. En Hans de Rijke heeft een verslag geschreven van zijn deelname aan een workshop met Diederik Wolsak. 'Kun je jezelf vergeven dat je vergeten was, dat jouw Waarheid onveranderd en onveranderbaar is?'
Verder een prachtige tekening van Janny Buys met een tekst uit ECIW. Emma Veenstra trakteert ons weer op een van haar ervaringen, waar ze met humor en liefde mee omgaat. Een bloedeerlijke brief van Emina, het lezersinterview, een ervaring van Anita Koster en natuurlijk boekbesprekingen.
Ik wens u heel veel leesplezier en inspiratie!

Anja van Aarle

Alles is met elkaar verbonden

Yan Schroën (1964) woont in IJsselstein en heeft een zoon en een vriendin. Hij werkt als Chinees arts en onderzoeker en heeft een passie voor muziek maken, schilderen en fotografie.

Annemarie van Unnik

'Als kind wilde ik bioloog worden in Congo. Dit idee vond zijn oorsprong in mijn katholieke opvoeding en de natuurbeschrijvingen van Albert Schweitzer. En vooral die over gorilla's, fantastisch! Maar bioloog worden vond mijn vader niets. Toen ik werd uitgeloot voor geneeskunde ging ik naar het grootseminarie in Rolduc. Ik was 17 jaar en wilde via een priesteropleiding Franciscaner monnik worden, want Franciscus sprak op voet van gelijkwaardigheid met planten, dieren, zon en maan. Nu kon ik direct naar het klooster, maar ik dacht: als ik mijn leven op God baseer, moet ik God onderzoeken. Ik wilde weten: is er een God - en zo ja, wat is dat? Na een half jaar verzocht de studentendecaan me te vertrekken vanwege mijn lastige vragen. En toen ik hem vertelde dat de ongelovige Thomas mijn grootste voorbeeld was, wilde hij me zelfs helpen inpakken. Maar ik vind: als je jezelf lastige vragen stelt, en tegelijkertijd Christus blijft volgen... *dan* heb je ruggengraat!'

Chinese filosofie

'Militaire dienst dan maar, bedacht mijn vader. Nou, nooit! In Nijmegen stroomde ik in bij biologie en volgde ondertussen alle colleges van bevrijdingstheoloog Schillebeeckx. En toen ik nogmaals werd uitgeloot voor geneeskunde koos ik biochemie en natuurgeneeskunde en voltooide die studies. Daarna bezig zijnde met neurofysiologie kreeg ik boeiende informatie over vierkante millimeters hersenen, maar over bewustzijn...? Omdat ik wilde werken met zoveel mogelijk variabelen kwam ik op het spoor van complexiteitswiskunde. En daarmee bezig dacht ik: dit is Tao-filosofie, Chinese filosofie. Om dit echt te snappen moet ik Chinese filosofie studeren - en deed intussen uit interesse de opleiding acupunctuur. Naar China gaan was echter onmogelijk. Maar toen stierf mijn vrouw en ons ongeboren kind van zeven maanden. Alles wat ik hier had, werd volkomen onbelangrijk en ik vertrok. In een klooster in het Wudangebergte ben ik weer op de rails gezet.

Een primaire levensbehoefte van ziekte is aandacht

Tao-filosofie is niet iets dat je kunt bestuderen, je moet het leven. En dat kan in de vorm van kunst, vechtkunst of geneeskunde. Ik koos het laatste, bezocht universiteiten en studeerde af in Jinan. Daarna was het tijd om naar huis te gaan. En weer hier werkte ik op een lab, startte een praktijk voor acupunctuur, werd gevraagd voor lezingen, werd onderdirecteur bij een opleiding voor Chinese geneeskunde - en ontmoette systeembioloog professor Van der Greef. Hij vertelde dat TNO probeert de methodologie van de Chinese geneeskunde te snappen - en te kijken of het toepasbaar is op natuurwetenschappen. Nu ik daar werk, probeer ik een brug te slaan tussen oosters en westers denken en daarvoor een metataal te ontwikkelen. Leuk werk! Chinese gezondheidszorg benadert ziekte systemisch, dus heel persoonlijk en vooral ook preventief. Westerse gezondheidszorg benadert ziekte lineair. Ziekte is disbalans. Je komt uit een dynamisch evenwicht op alle niveaus, waarbij lichaam en geest maximaal open zijn voor informatie van binnenuit en buitenaf. En een primaire levensbehoefte van ziekte is aandacht. Een klein kind wil vastgehouden worden en een orgaan is een mens in 't klein, net zoals een cel dat is. Die vraagt aandacht, in relatie zijn. Genezing zie ik als verantwoording nemen voor jezelf.

Tijdens een genezingsproces van een patiënt loop ik een eind mee en ben een soort gereedschapskist waaruit gebruikt mag worden. En doet hij dat niet dan is dat oké. Zelf gebruik ik zowel reguliere als Chinese geneesmiddelen.'

Attitudinal Healing en Familieopstellingen

'Als overlevingsstrategie zat ik de afgelopen 25 jaar vooral in mijn hoofd om niet te hoeven voelen wat het betekende mijn vrouw en kind te verliezen. Dat leverde intellectuele slimmigheden op, maar nadeel was, dat ik daardoor nooit meer iemand dicht in de buurt liet komen. Toen ik een vrouw ontmoette bij wie mijn strategie niet meer werkte, bleek dat ik de wereld minder onder controle had dan ik dacht. Een Chinese leraar zei ooit. "Wanneer je in je leven door het ijs zakt, kom je in contact met je diepste existentiële angst. En op *die* plek zit je bestemming. En je bent er al, alleen ben je dat vergeten". Omdat ik dacht dat ik doodging ben ik toen alles gaan onderzoeken wat ik de afgelopen 25 jaar gemeden had: mijn aversies, zoals alles wat ik soft of geitenwollensokkerig vond. Via een cursus geweldloze communicatie kwam ik in aanraking met Attitudinal Healing en dat was confronterend en helend. Mijn zoon van toen 13 (uit een tweede huwelijk dat eindigde in een scheiding) maakte zich zorgen, want vond me steeds meer een hippie worden - en in zijn generatie is dat een scheldwoord. Na een familieopstelling bij Els Thissen was ik ondersteboven! Door de helende werking daarvan kon ik mijn hoofd weer verbinden met hart en handen - en dat voelt compleet. Ook gaf het een verdieping in mijn hoofdkant. Daarnaast kreeg ik een onbedwingbare drang om te schilderen. Als je eens wist hoe ik altijd dacht over mensen die dat deden! Ik ontdekte trouwens, dat die hele systeempsychologie van familieopstellingen *enorm* aansloot op mijn TNO-onderzoek.

Alsof er in een opstelling iets ouders en collectievers aangesproken wordt

Els Thissen kwam ik op het spoor toen ik in paniek over gebrek aan houvast, zocht naar iemand die me meer kon vertellen over AH. Blind gaf ik me op voor haar eerstvolgende cursus. Stom! Het bleek een AH-facilitator training te zijn. Klungelend tijdens een oefening raakte ik in de stress en Els zei: "Of we doen de oefening over, of we gaan uitwerken wat hier speelt". Ter plekke deed zij een familieopstelling. Zij zette een vrouw in de kring, plaatste iemand aan haar voeten en merkte op: "Jij kent ze, hè?" En iets in mij ging stuk. Degene die representant stond voor mijn vrouw zei me: "Je hebt steeds geleefd met de doden - en deed dat om ons te eren. Nu wordt het tijd om te gaan leven met de levenden". Ze vroeg me het leven te gaan vieren - en dat raakte me. Daarna stelde Els voor om te buigen voor het feit dat de dingen zijn gegaan zoals ze gingen. Maar buigen... daar heb ik veel moeite mee. Els heeft me geholpen☺. En ik ben trouwens *zeer* onder de indruk van haar innerlijk weten en helderheid!
Die opstelling is het begin geweest van het loslaten van de controle vanuit mijn hoofd. En daarna volgden meer sessies. En indrukwekkend is het te ervaren, dat het systeem niet iets theoretisch is. Twintig jaar sprak ik over "het systeem" aan de hand van wiskundige bolletjes en streepjes. En nu ervaar ik in de praktijk, dat als binnen mij zaken verschuiven, dat ook in de buitenwereld gebeurt. Dan gaat bijvoorbeeld mijn zoon, zonder weet te hebben van zo'n opstelling, anders reageren. Fascinerend! Wat sowieso veranderde in onze relatie is dat ik niet meer alles voor hem wil oplossen. Het doet me niet langer pijn hem te zien worstelen met de wereld en zichzelf. Eerder kijk ik met trots naar zijn proces. Deze puber krijgt de ruimte voor het maken van fouten. En ik laat zien dat ik ook niet alles weet.'

Familieopstellingen sluit enorm aan op mijn TNO-onderzoek

Ontmoetingen

'In mijn relatie met studenten en patiënten is er ook veel veranderd. Vroeger zag ik ziekte als een door mij op te lossen, spannende casus, maar nu is er contact en voel ik zoveel aan, dat ik de helft minder vragen stel. Ik ben dicht bij mezelf en heb ontmoetingen - en de professio-

nele afstand is ingeruild voor gelijkwaardige uitwisseling. Ik weet nu ook waarom ik Franciscaner monnik wilde worden, Franciscus was één van de eerste systeembiologen! Op deze manier ontmoetingen aangaan, zijn ontmoetingen met mijzelf, met God. In die ware ontmoeting, ben ik dichter bij God gekomen. En ook dichter bij Franciscaner monnik zijn, dan wanneer ik het klooster was ingegaan.
Ik kon niet nalaten te onderzoeken wat er nu eigenlijk neurofysiologisch gebeurt tijdens zo'n familieopstelling. Mijn apparatuur laat zien, dat wanneer een representant onderdeel wordt van de opstelling, er verandering plaatsvindt in de hersenactiviteit. De activiteit in de hersenschors lijkt te verminderen, en neemt juist toe in de hersenstam. En dat is evolutionair gezien een veel ouder deel. Alsof er in zo'n opstelling iets ouders en collectievers aangesproken wordt. Denkend aan Jungs archetypen in de psychologie, lijkt het alsof hier neurofysiologische archetypen worden aangesproken. Dingen die we allemaal weten, maar waar we niet bijkomen, omdat de cortex zoveel prikkels moet verwerken op korte termijn.

Franciscus was één van de eerste systeembiologen

Bij TNO doe ik onderzoek naar Chi en dat is zowel energie als materie. De energie die ik onderzoek, is de relatie tussen twee objecten. De I Tjing zegt dat één zich manifesteert in drie. Alles wat we zien, nemen we waar bij de gratie van tegenstellingen. Als vanaf vandaag de zon nooit meer ondergaat, weet na enkele generaties niemand meer dat we in de dag leven. Kortom, er zijn dus waarschijnlijk dingen die we niet zien uit gebrek aan tegenstelling. Dingen in twee gaan een interactie met elkaar aan en die dynamiek noem je drie. En *die* onderzoek ik. En daarbinnen speelt dat zich ook weer af, en daarbinnen ook, alsof het van die Rusische Matrousjka poppetjes zijn die je uit elkaar haalt. Zo zit de wereld in elkaar, alles is met elkaar verbonden. En voor mij is dat de relatie tussen spiritualiteit en energie.'

Thuiskomen

'Toeval bestaat voor het beperkte verwerkingsvermogen van onze hersenen, omdat wij niet in staat zijn de miljoenen verbanden te zien. Maar alles is zó met elkaar verweven, trek je hier aan een draadje dan verschuift er elders iets. Er is geen toeval en geen vrije wil. De hoogste vrijheid is die van zwerver zijn; als je dóór hebt dat je alleen maar verantwoording hoeft af te leggen aan jezelf; als je je realiseert dat er geen andere werkelijkheid is, dan die je zelf creëert. Dus niets overkomt je zomaar. Daarom probeer ik verantwoording te nemen voor elke stap die ik zet - en daarin ligt voor mij bevrijding. Voor mij heeft geluk te maken met vrijheid. Wat er gebeurt als ik doodga? Niets. Het is de vraag of dat gebeurt, volgens mij is er alleen leven. Voor mijn zijn verandert er niets, ik ben er altijd geweest en zal er altijd zijn. De vorm die ik tijdelijk aanneem is een poging van het ego de illusie van mijn afscheiding in stand te houden.'
De essentie van mijn leven is Thuiskomen. Mijn hele leven al zoek ik daarnaar en ik begin te ontdekken dat ik zelf dat thuis ben. Er in de buitenwereld naar zoeken hoeft dus niet meer. Steeds meer ook leer ik erop te vertrouwen dat het systeem waar ik inzit, zich reguleert. Er zijn geen goede of slechte dingen, alleen maar dingen. Zo kijk ik nu ook naar de dood van mijn vrouw. Waren we 25 jaar bij elkaar geweest dan had ik nooit gemerkt hoeveel ik van haar houd. Door haar ontdekte ik wat liefde is. Iemand zei me ooit: "Je zult langs de pijn moeten gaan om ruimte te maken". Voorzichtig is er weer ruimte voor een relatie. Echt, er is alleen perfectie, al zie je dat op het moment zelf vaak niet. Tijdens heftige gebeurtenissen reageer ik tegenwoordig bij voorkeur niet. Liever ga ik stil zitten in overgave en vertrouwen dat het systeem zich weer ordent. En daarna ben ik altijd beter af dan daarvoor. De I Tjing kent het hexagram Ken, de berg. De berg is stil in zichzelf en alles komt erop af: vogels, zaadjes, regen. Maar komt de berg naar buiten dan is het drama: aardverschuiving, vulkaanuitbarsting. Ben ik stil in mijzelf dan ervaar ik onderdeel te zijn van het geheel, en ga ik naar buiten dan ontmoet ik de oncomfortabele perfecties. Op het moment dat ik *zelf* beweeg stap ik uit het systeem, maar ben ik onderdeel van het geheel dan word ik bewogen. En het verschil is voelbaar, in het laatste geval voel ik me blij. Vergeving is een voorwaarde om in overgave te komen en daardoor weer een onderdeel te worden van het systeem.

Chi is zowel energie als materie

En daarbij gaat het over vergeving van jezelf. Een Franciscaner monnik zei: "Vergeef jezelf, want je zult nooit weten wat je doet. Je weet het altijd pas achteraf. Dus vergeef jezelf voor elke stap". Ik zet stappen met de beste intentie en wetend dat ik altijd tekort schiet. Als ik dat weet kan ik mij overgeven en dan word ik gedragen en bewogen. Dat is een actieve manier van niets doen, een... Uw wil geschiede.' ●

www.yanschroen.com

Naar binnen kijken

Ruim anderhalf jaar geleden werd er bij mij 'vrij toevallig' een verstopte kransslagader geconstateerd. Dat was wel even raar. Zo ben je gezond en zo hartpatiënt. Maar ja, zei ik, ik heb het liever aan mijn hart dan dat ik kanker krijg. Waarop mijn vriendin er fijntjes op wees, dat het een geen garantie voor het andere is.
Ik kreeg vier soorten pillen om mijn bloedvaten te verwijden, bloed te verdunnen en cholesterol te verlagen. Niet dat ik een hoog cholesterolgehalte had, helemaal niet, maar dat was nu eenmaal standaard, zei de cardioloog. Ik bleek er slecht tegen te kunnen. Pijnlijke, doodmoeie benen kreeg ik ervan, ik sleepte me letterlijk voort. Eigenlijk voelde ik me sinds de diagnose en behandeling slechter dan ooit daarvoor. In korte tijd leek ik wel *oud* geworden.
Vervolgens leek ik ondanks al dat geslik van o.a. steeds andere cholesterolremmers, ineens échte hartklachten te ontwikkelen. Verontrustend. Daarom werd er een afspraak gemaakt voor een hartkatheterisatie. Nou weet u misschien wat dat is, maar ik niet, dus enige uitleg was nodig. Via een van je liezen wordt een gaatje in een slagader gemaakt, waardoor een slangetje in de richting van je hart wordt geleid. Daarna wordt er contrastvloeistof ingespoten en is het mogelijk om je aderen op een monitor in beeld te brengen. Zoiets. En het beviel me niet, het joeg me zelfs angst aan. Maar ik zag de noodzaak ervan in en besloot me rustig naar de slacht-, pardon, de operatiebank te laten leiden.
De ochtend van de ingreep deed ik zoals gewoonlijk de werkboekles uit Een Cursus in Wonderen. En zoals me dat met de Cursus altijd vergaat, er was geen les meer toepasselijk dan die: 'Ik zal vandaag niet bang zijn om naar binnen te kijken.'
Geheel gerustgesteld begaf ik me naar het ziekenhuis. Maar een klein beetje gespannen liet ik me naar de operatiezaal vervoeren. In volledige overgave liet ik alles gebeuren. Werkelijk, het was een fluitje van een cent. En dan die mooie wuivende aderen op de monitor... helemaal niet verstopt! Onbelemmerd, zoals het hoort, pompt mijn hart mijn bloed rond.
Is hier sprake van een wonder, van een spontane genezing? Ik heb nog geen idee - misschien mijn cardioloog wel -, maar laat mijn bloed met liefde van en naar mijn hart stromen. Zou dat het trouwens zijn, liet ik liefde niet voldoende stromen? Is het tijd om eens 'echt' naar binnen te kijken? En ook hiervoor hoef ik niet bang te zijn, want zegt mijn les van vandaag: 'Ik volg de mij aangewezen weg'.

Anita Koster

Vergeving

‘Ten overstaan van de glorierijke straling van het Koninkrijk smelt schuld weg, om – tot mildheid herschapen – nooit meer te zijn wat hij is geweest’ (T13.X.14:3) en ‘Wonderen gebeuren van nature als uitingen van liefde’ (T1.3:1) staat in Een Cursus in Wonderen te lezen.

Marianne Williamson
Vertaling: Emilia van Leent

Wonderen zijn een weergave van een verandering in ons denken, waarbij de kracht van de geest bevrijd wordt om gericht te worden op genezing en correctie. Deze genezing neemt vele vormen aan. Soms is een wonder een verandering in materiële omstandigheden, bijvoorbeeld een lichamelijke genezing. Andere keren betreft het een psychologische of emotionele verandering. Het is niet zozeer een verandering in een objectieve situatie - hoewel dat regelmatig voorkomt - als wel een verandering in hoe we die situatie *waarnemen*. Wat er verandert, is hoe we over een situatie denken – hoe we de ervaring ervaren.
De wereld van ons dagelijkse verhaal, van onze concentratie op gedrag en alle dingen die buiten ons gebeuren, is een wereld van illusie. Het is een sluier die *voor* de werkelijke wereld hangt, een collectieve droom. Een wonder bestaat niet uit het herschikken van mensen in die droom. Een wonder is ons *ontwaken* uit de droom. Als we om wonderen vragen dan verzoeken we om een praktisch doel: een terugkeer naar innerlijke vrede. We vragen niet om iets dat buiten ons ligt te veranderen - maar om een verandering van iets dat binnen in onszelf ligt. We zoeken naar een mildere benadering van het leven.

Ons denken over de wereld veranderen
Oude Newton natuurkundigen zeiden dat alles een objectieve realiteit heeft, die anders is dan onze waarneming daarvan. De kwantumfysica zegt dat, als onze waarneming van iets verandert, het object zelf ook letterlijk verandert. De wetenschap van religie is feitelijk de wetenschap van bewustzijn, omdat alle schepping uiteindelijk uitdrukking vindt via het denken. En dus is, zoals ECIW zegt, ons beste gereedschap om de wereld te veranderen onze mogelijkheid om ons denken over de wereld te veranderen. Omdat denken het niveau van scheppen is, is ons denken veranderen ook het ultieme middel om persoonlijk in onze kracht te komen. En hoewel het een beslissing van de mens is om voor liefde te kiezen in plaats van voor angst, is de radicale verandering die dit met zich meebrengt in alle dimensies van ons leven een geschenk van God. Wonderen zijn een interventie die *voor* onze heiligheid spreken, en komen van een denksysteem dat buiten het onze staat. In de tegenwoordigheid van liefde worden de wetten die het normale bestaan gewoonlijk regeren, op een hoger plan geplaatst.
Gedachten die niet langer beperkend zijn, brengen een ervaring met zich mee die ook niet langer beperkt is.
Wij zijn erfgenamen van de wetten die de wereld regeren *waarin we geloven*. Als we over onszelf denken als van deze wereld, dan zullen de wetten van tekortkoming en dood die deze wereld regeren, dat ook met ons doen. Als we over onszelf denken als kinderen van God, wier echte thuis in een sfeer van bewustzijn ligt die niet van deze wereld is, dan zullen we er ook achter komen dat we ‘onder geen dan Gods wetten bestaan.’
De manier waarop we onszelf waarnemen, bepaalt ons gedrag. Als we denken dat we kleine, beperkte en inadequate schepselen zijn, zullen we ons daarnaar gedragen, en de energie die we uitstralen zullen die gedachten weergeven, wat we ook doen. Als we denken aan onszelf als fantastische schepselen met een oneindige hoeveelheid van liefde en kracht die we te geven hebben, dan zullen we ons ook zo gedragen. En ook dan zal onze energie *deze* staat van bewustzijn weergeven.
Het is niet de bedoeling dat wonderen bewust worden aangestuurd. Ze gebeuren op een natuurlijke manier - als niet beoogde effecten van een liefdevolle persoonlijkheid, een onzichtbare kracht die uitgaat van iemand van wie de bewuste intentie is om liefde te geven en te ontvangen. Waar we de angsten die de liefde in ons blokkeren overwinnen, worden we instrumenten van God.
We worden zijn wonderwerkers.

De uitdrukking van vreugde
God breidt zich altijd uit, net als liefde, en voedt en schept nieuwe patronen voor de uitdrukking en het aantrekken van vreugde. Als ons denken - door gerichtheid op God - toegestaan wordt om een open kanaal te zijn waardoor God zich kan uitdrukken, wordt ons leven het bewijs voor de uitdrukking van die vreugde. Dat is de betekenis van ons leven. We zijn hier als een lichamelijke uitdrukking van een goddelijk principe. Als we zeggen dat we op aarde zijn om God te dienen, betekent dit dat we op aarde zijn om lief te hebben.
We werden hier niet zomaar neergezet. We hebben een doel - en dat doel is om de wereld te redden door de kracht van liefde. De wereld heeft genezing hard nodig, als een vogel met een gebroken vleugel. Mensen weten dit ook en miljoenen hebben zich verenigd in gebed.
God heeft ons gehoord en hulp gezonden. Hij heeft jou gezonden.
Een wonderwerker worden, betekent om lid te worden van een geestelijke wereld die de wereld opnieuw bezielt, en deel te nemen aan een revolutie om de waarden van die wereld te veranderen op het diepst mogelijke niveau. Dat betekent niet dat je dat rond bazuint. Net zoals een lid van het Franse verzet ook niet naar een Duitse officier ging om zich voor te stellen. Zo ga ook jij niet op iemand af die daar niets van snapt, om te zeggen: ‘Hoi, ik ben veranderd en werk nu voor God. Hij heeft me gezonden om te genezen, en de wereld staat voor een grote verandering’. Het is goed om te beseffen dat als je op de verkeerde tijd en op een verkeerde plaats, of tegen een verkeerde persoon spreekt, je meer als een idioot klinkt dan als een wijze.
De Cursus vertelt ons over Gods plan om de wereld te redden, en noemt dit het plan van de leraren van God. Het plan vraagt van Gods leraren om de wereld te genezen door de kracht van de liefde. Deze boodschap heeft niets van doen met verbale communicatie, en heeft alles te maken met een kwaliteit van menselijke energie. ‘Onderwijzen is voordoen.’ ‘Een leraar van God is ieder die ervoor kiest er een te zijn.’ ‘Ze komen van overal. Ze hebben alle religies en geen religie. Het zijn zij die geantwoord hebben.’ Het gezegde dat ‘velen geroepen zijn maar weinigen uitverkoren’ betekent dat iedereen geroepen is, maar dat slechts enkelen verkiezen om te luisteren. De roep van God is universeel en gaat uit naar iedereen op elk moment. Maar niet iedereen kiest ervoor naar de roep in zijn eigen hart te luisteren. Zoals we allemaal weten roept de uiterlijke wereld hard en overschreeuwt zo gemakkelijk de stille stem van binnen.

Selectieve herinnering
Onze taak als Leraar van God - als we die baan accepteren, is om een steeds grotere opening te zoeken voor liefde en vergeving in onszelf. We doen dit door te kiezen voor ‘selectieve herinnering’, een bewuste beslissing om ons alleen de liefdevolle gedachten te herinneren en de angstige gedachten te laten gaan. Dat is de betekenis van vergeving. Vergeving is een hoeksteen van de filosofie in ECIW. En zoals veel traditionele termen die in de Cursus voorkomen, wordt ook deze op een niet-traditionele manier gebruikt. Van oudsher denken we bij vergeving als aan iets wat we moeten doen als we iemand schuldig vinden. In de Cursus wordt daarentegen gesteld, dat het onze functie is om ons te herinneren dat er in niemand schuld bestaat, omdat alleen liefde echt is. Het is onze functie de illusie van schuld te doorzien, en naar de onschuld te kijken die daarachter ligt. ‘Vergeving is je alleen de liefhebbende gedachten te herinneren die je in het verleden gaf, en die jou gegeven werden. Al het andere moet vergeten worden.’ Ons wordt gevraagd om onze waarneming uit te strekken naar voorbij onze fysieke waarnemingen - wat iemand deed, of zei - naar de heiligheid die in hen is en die alleen ons hart ontsluit. In wezen valt er dan ook niets te vergeven. De oude betekenis van vergeving - wat in *Het Lied van het Gebed* ook wel vergeving om te vernietigen wordt genoemd - wordt op die manier een daad van oordelen. Het is de arrogantie van iemand die zichzelf als beter ziet dan een ander, of misschien ook als net zo zondig, wat nog steeds een verkeerde waarneming is van het arrogante ego. Omdat alle denkgeesten met elkaar verbonden zijn, betekent dit dat de correctie van de individuele waarneming op een bepaald niveau een genezing is van de gehele denkgeest. Het oefenen van vergeving is onze meest belangrijke bijdrage, waar het gaat om de genezing van de wereld. Mensen die boos zijn, kunnen geen vredige planeet scheppen. Ik denk met een glimlach terug aan de tijd dat ik erg boos werd als mensen weigerden mijn petities voor vrede te ondertekenen.

Mensen die boos zijn, kunnen geen vredige planeet scheppen

Vergeving is een full-time baan en soms erg moeilijk. Er zijn maar weinigen onder ons die er altijd in slagen, maar het gaat erom dat we er oprecht naar streven. Het is de enige echte kans voor de wereld om opnieuw te beginnen. Radicale vergeving is een totaal laten gaan van het verleden, zowel in elke persoonlijke relatie als in welk collectief drama dan ook. ●

www.marianne.com

Uit: The Holy Encounter, Juli/augustus 2012. Miracle Distribution Center, 3947E La Palma Avenue Anaheim, California 92807, www.miraclecenter.org

Het heeft niet plaatsgevonden

‘Vergeving is inzien dat wat jij denkt dat gebeurd is, nooit heeft plaatsgevonden.’ Dat is de boodschap van Een Cursus in Wonderen, en het is een radicaal concept. Zo radicaal, dat onze egopersoonlijkheid het nooit zal begrijpen. Hoe kan iets níet hebben plaatsgevonden als we het zélf gezien, gehoord of gevoeld hebben? Voor de beantwoording van die vraag kunnen we het best kijken naar de verschillende niveaus van waarheid – zoals beschreven in Een Cursus in Wonderen.

Frans Kok

Alles waarnaar we kijken, zo zegt Een Cursus in Wonderen, de hele wereld die wij denken te zien, is een illusie en bestaat in werkelijkheid niet. Het is een projectie, een betekenisloze film die gedomineerd wordt door gedachten over schaarste en schuld. Onder de streep bestaat er slechts één werkelijkheid en dat is de wereld van Liefde. Zodra we dat zien, zijn we vrij. Maar zolang de egopersoonlijkheid nog gelooft in de film, is het nodig de wereld die we zien te vergeven. ‘Dat alles moeten we leren vergeven, niet omdat we “lief en aardig zijn” maar omdat niet waar is wat we zien. We hebben de wereld door onze verwrongen verdedigingsmechanismes vervormd en zien daarom niet wat er is’ (ECIW:Voorwoord.xi). Je zou dus kunnen spreken van twee verschillende niveaus: de dualistische wereld van het ego, die op angst gebaseerd is, en de wereld van Eenheid, die zijn oorsprong heeft in de Liefde die we werkelijk zijn.

Eerste niveau: de egowereld van de materie

Met de ogen van ons lichaam zien we een wereld die maar al te werkelijk lijkt. Het is de wereld van de vorm, waarin we proberen iets voor elkaar te krijgen, waarin we ons beste beentje voor zetten om gelukkig te worden. Feitelijk proberen we voortdurend iets te verwerven en worden we gedreven door de gedachte ‘als ik dát heb, ben ik gelukkig’. Wanneer we vervolgens bezitten wat we dachten nodig te hebben, is er al snel een gevoel van teleurstelling, of komt er een nieuw verlangen op. Het is een bodemloze put van niet te bevredigen verlangens.

Ik zou het een gevoel van ‘zoeken naar Thuis’ kunnen noemen. Heimwee, zoeken naar geborgenheid, gedragen worden, opgenomen worden door iets Groters, naar God, naar Liefde. We hebben het gevoel iets verloren te hebben en ervaren een fundamenteel gevoel van eenzaamheid, verlaten zijn en tekort. We voelen ons afgescheiden en alleen in die wereld, en zijn naarstig op zoek naar iets wat deze unheimische gevoelens wegneemt. Feitelijk zijn we op zoek naar iets wat we reeds bezitten. De Cursus: ‘De wereld die wij zien weerspiegelt slechts ons eigen referentiekader - de ideeën, wensen en emoties die de overhand hebben in onze denkgeest. Eerst kijken we naar binnen, besluiten welke wereld we willen zien en vervolgens projecteren we die wereld naar buiten, en maken haar tot waarheid *zoals wij die zien*’ (ECIW:Voorwoord.xi).

We ervaren een fundamenteel gevoel van eenzaamheid

Zo letterlijk is het dus: we zien alleen onze eigen interpretaties van de werkelijkheid. Onze zoektocht is er één naar Liefde en die bevindt zich niet buiten ons, maar in ons. Wij hebben nooit de Liefde verloren, we zijn het alleen vergeten en gaan deze aardse reis om het ons te her-inneren. Het is een leerweg waarin alle situaties en ervaringen behulpzaam zijn om ons weer te her-inneren wie we in werkelijkheid zijn.

Tweede niveau: de wereld van Liefde

Er is nooit sprake van schuld, uitsluitend van een vergissing die gecorrigeerd moet worden. Het woord ‘vergissing’ geeft een zekere ontspanning en mildheid. Het zegt eigenlijk: we zijn niet schuldig, we wisten gewoon niet beter en er is een uitweg. De enige relevante vraag is: zijn we bereid er anders naar te kijken en te luisteren naar de stille stem van de Heilige Geest? Om tot vergeving te komen, zo geeft de Cursus prachtig aan, is een innerlijke bereidheid nodig om *alle ideeën over de waarheid op te geven* en *niets te doen*. ‘Vergeving daarentegen is stil en doet in alle rust niets. Ze schendt geen enkel aspect van de werkelijkheid, en probeert die evenmin te verdraaien tot een verschijningsvorm die haar aanstaat. Ze kijkt alleen, en wacht, en oordeelt niet’ (WdII.1.4:1-4). ‘Doe daarom niets en laat vergeving jou tonen wat jou te doen staat, via Hem die je Gids is, je Verlosser en Beschermer, sterk in hoop en zeker van jouw uiteindelijk succes. Hij heeft jou al vergeven, want dat is Zijn functie, Hem gegeven door God. Nu moet jij Zijn functie delen en vergeven wie Hij heeft verlost, wiens zondeloosheid Hij ziet, en wie Hij eert als de Zoon van God’ (WdII.1.5).

Er wordt ons gevraagd een stap terug te doen, ons ‘gelijk’ op te geven en het over te geven aan ons Innerlijk Zelf, dat met de ogen van Liefde oordeelloos naar de handelingen van het ego kijkt, deze met compassie omarmt en eraan voorbij ziet. Hiermee vindt vergeving plaats en keert de natuurlijke staat van Vrede terug.

De ervaringsweg naar Liefde

Is er dan niets gebeurd in de buitenwereld? Jawel. We krijgen allemaal te maken met ronduit pijnlijke ervaringen – zoals geweld of manipulatie – en die ervaringen hoeven we niet te bagatelliseren. Ze zijn het gevolg van de schuld of haat die we bij ons dragen, en die we op elkaar blijven projecteren. Zo ervaren we steeds hetzelfde, totdat we gaan inzien dat we ‘wakker’ kunnen worden en ervoor kiezen onze pijnlijke herinneringen te helen. Willen we vasthouden aan ons ‘gelijk’ en blijven we onze medemens als dader en onszelf als slachtoffer zien, of zijn we bereid te luisteren naar onze Innerlijke Stem? Wanneer we die keuze uiteindelijk maken, krijgen we – en ook de ander – de gelegenheid om te zien dat elke ervaring behulpzaam is om tot heling en vergeving te komen. Dan is de zogenaamde dader onze Verlosser geworden en blijft uitsluitend de ervaringsles achter dat we in Liefde met elkaar verbonden zijn. ●

Je kunt altijd weer opnieuw een keus maken

Hans de Rijke las twee jaar geleden in het MIC Magazine een verslag van een workshop met Diederik Wolsak en werd gelijk geraakt door zijn duidelijke taal, zijn heftige biografie en door de praktische aanwijzingen die hij gaf over hoe om te gaan met vergeving.
Een verslag van een ontmoeting met Diederik.

Hans de Rijke

Diederik Wolsak heeft de Canadese nationaliteit. De eerste drie jaar van zijn leven bracht hij door in een gevangenkamp van de Japanners in Indonesië. De rest van zijn jeugd woonde hij in een pleeggezin in Nederland.
Na een turbulent leven kwam hij in contact met Een Cursus in Wonderen en dat heeft zijn leven veranderd.
Al die jaren had Diederik een visioen van een plaats, waar mensen bij elkaar konden komen om met zichzelf aan de slag te gaan. Een plek, waar iedereen zonder voorwaarden zou worden geaccepteerd. In 2005 realiseerde hij zijn dromen en opende een centrum in Costa Rica onder de naam: Choose Again.
Sinds die tijd is hij directeur van deze therapeutische gemeenschap, waar hij werkt met mensen met allerlei soorten van verslaving. Junkies, depressieve mensen, overspannen zakenlieden en gokverslaafden. Iedereen wordt geaccepteerd, omdat het volgens Diederik niet uitmaakt waar je aan verslaafd bent. Je kunt alles overwinnen door diep bij jezelf naar binnen te kijken en op zoek te gaan naar de overtuigingen die jou hebben beheerst. Al deze belemmeringen worden uitgewerkt in een zorgvuldig samengesteld dagprogramma, waarin naast de 12 principes van Attitudinal Healing, de 'zes stappen naar innerlijke vrede' de basis vormen van de behandeling van het centrum. Het opvallende daarbij is dat iedereen, verslaafde of therapeut, aan zichzelf werkt. Zo is iedereen leerling en leraar van elkaar. De jonge heroïneverslaafde ziet dat hij dezelfde overtuigingen heeft als de 50-jarige politicus die de wereld de indruk wil geven dat het heel goed met hem gaat.

Practice what you preach
Na het bekijken van een aantal You-Tube filmpjes waarin Diederik uitlegt waar hij voor staat, keek ik uit naar een ontmoeting met deze nu 70-jarige directeur van het Choose Again centrum. Afgelopen september 2012 was hij een aantal weken in Nederland om workshops te geven en om een voordracht te houden in het kader van de Miracles in Contact-bijeenkomsten in Amersfoort.
En zo zat ik met bijna 200 mensen begin september in de aula van het Meridiaan College te luisteren naar deze lange, charmante man die met gemak in samenspraak met de toehoorders twee uur vulde. In goed Nederlands met af en toe een accent dat bij 'Gooische Vrouwen' niet zou hebben misstaan, ging hij uitgebreid in op vragen uit de zaal. Soms ging hij naadloos over in het Engels, maar door de zaal werd hij er weer snel aan herinnerd, dat Nederlands toch de voorkeur had van een aantal toehoorders. Een klein incident illustreerde zijn werkwijze. Tot twee keer toe begreep hij een vraag uit de zaal niet... Hij reageerde door het gesprek stop te zetten en even hardop te rade te gaan bij zichzelf. Het gevoel van ongemak dat bij hem naar boven kwam, deed hem denken aan een oude overtuiging, namenlijk ik ben niet slim genoeg om deze vraag te begrijpen. Door het te benoemen en het bewust te worden, kon hij er afstand van nemen en kon hij de ander weer de volle aandacht geven. Prettig om mee te maken dat iemand ter plekke aan zichzelf werkt om zijn aanpak duidelijk te maken. 'Practice what you preach'.

Geloof nooit in het verhaal
Vier dagen later zat ik weer bij Diederik, maar nu tijdens een eendaagse workshop in een groot en prachtig vrijstaand huis in de bossen bij Oosterbeek. Waren er op de zondag ervoor nog maar een paar deelnemers voor de workshop, na zijn optreden in Amersfoort stroomden de mensen toe. Het resultaat was dat we met meer dan 30 mensen in een grote kring zaten. Diederik begon de bijeenkomst door iedereen een aantal regels uit het tekstboek van Een Cursus in Wonderen hardop voor te laten lezen:

*'Ik **ben** verantwoordelijk voor wat ik zie.*
Ik kies de gevoelens die ik ervaar,
en beslis welk doel ik bereiken wil.
En ik vraag om alles wat mij lijkt te overkomen,
en ontvang zoals ik heb gevraagd.' (T21.II.2: 3-6).

Ik vind dat een pittig begin van de dag. Sinds negen jaar draag ik de ziekte van Parkinson met me mee en om dan vroeg in de morgen hardop te moeten lezen, dat ik erom gevraagd heb om me dat te laten overkomen, vind ik nogal veel van het goede. En daar wil ik best wel iets over vertellen. Maar Diederik roept nog meer weerstanden op door de stelling te poneren: 'Geloof nooit in het verhaal, want wanneer je dat gelooft dan word je het verhaal .'Begrijp nooit het lijden,' zegt hij er nog achteraan. Ik word er mismoedig van: ik heb toch in ieder geval recht op mijn verhaal, ik heb toch iets ergs, dan mag ik af en toe toch wel medelijden met mezelf hebben... Ik krijg maar weinig ruimte en Diederik gaat naar mijn buurvrouw om haar te vragen de tekstregels voor te lezen.
Eerlijk gezegd heb ik de neiging om nu al het pand te verlaten; als we zo gaan beginnen. Ik duik even in mezelf onder en pers er een paar tranen uit. Ik voel me als in het zwembad, langzaam zak ik naar de bodem en pas wanneer mijn voeten de bodem raken, herinner ik me iets wat Diederik daarvoor zei: 'Je kunt er ook anders naar kijken, je kunt opnieuw een keus maken'. Het kost even moeite, maar ik voel de behoefte om daar te zijn waar het gebeurt: boven water. Ik recht mijn rug en zet me af tegen de bodem: proestend kom ik boven. De aandacht is alweer bij drie buurvrouwen verder, maar zie ik daar niet een klein glimlachje op Diederiks gezicht verschijnen, wanneer ik hem aankijk?

Ik doe niet meer mee met de pijn

Ik kan dus besluiten: ik doe niet meer mee met de pijn. Tien minuten later maakt Diederik het zwembadverhaal af met de prachtige zin: MIJN WAARDE IS BEPAALD DOOR GOD en niemand of niets kan daar iets aan veranderen. Ik neem de zin als een kleinood de hele dag met me mee.
Terwijl ik een half uur geleden nog het pand wilde verlaten, omdat ik niet voldoende aandacht kreeg en mezelf zielig vond, heb ik nu het gevoel dat ik genoeg heb gekregen en dus wel weer naar huis kan gaan.

Zes stappen
Maar er was die dag nog meer te beleven in dat prachtige huis in de bossen, met die heerlijke lunch die op het zonnige terras in stilte werd genuttigd.
Aan het eind van de dag kregen we in kleine groepjes de gelegenheid om de zes stappen naar innerlijke vrede te oefenen. Binnen dat groepje werkten we in tweetallen en ik werd aan de hand genomen door Marc, die een paar maanden bij Diederik in Costa Rica had doorgebracht. Met een ernstig gezicht leidde hij me door de zes stappen heen.

Mijn waarde is bepaald door God

De eerste stap is dat je opmerkt dat er geen vrede meer in je hart is. Je bent geïrriteerd of onrustig. De tweede stap houdt in dat je erkent dat het conflict of de irritatie alleen met jezelf te maken heeft. Jij bent daarom de enige die er iets aan kan doen. Tijdens de derde stap probeer je te voelen wat je dwars zit. Bij de vierde stap vraag je je af wanneer je deze gevoelens eerder in je leven hebt gehad en je gaat daarbij zo ver mogelijk terug in je leven. Tijdens de vijfde stap vraag je je af welke overtuiging je daarbij over jezelf hebt ontwikkeld. 'Ik ben niet de moeite waard' en 'ik hoor er niet bij' zijn toppers, waarin iedereen wel iets van zichzelf kan herkennen. Bij de zesde stap vraag je jezelf om vergeving voor de overtuiging dat je niet de moeite waard bent. De ander kan daarop antwoorden dat het niet jouw schuld was en dat jouw waarde allang door God is bepaald en dat niemand daar iets aan kan veranderen. Tot slot kan de ander je vragen of jij jezelf wilt vergeven, dat je vergeten was dat jouw Waarheid onveranderd en onveranderbaar is (zie de uitgebreide toelichting bij de 'zes stappen' hierna).
Op het door de zon beschenen grasveld klonken deze

wondere zinnen. In het huis weer in de kring gezeten, sloten we de dag af met indrukken, ervaringen, ontboezemingen en emoties.
Wat vergeet ik toch snel de Waarheid en wat is het heerlijk om gereedschap in handen te krijgen om er op ieder moment van de dag achter te komen dat ik al volmaakt ben, maar dat ik dat even was vergeten. En dat allerlei omstandigheden en mensen de aanleiding kunnen vormen om 100 keer per dag het zesvoudige pad af te gaan en terug te keren naar Vrede in mijn Hart. ●

Choose again - Zes stappen naar innerlijke vrede

Diederik Wolsak
vertaling: Janny Buijs

1. *Herkennen, opmerken:* 'ik ben boos, onrustig, geïrriteerd, uit mijn vrede' is de eerste stap.
Elk conflict is goud waard. Het brengt me iets dichter bij vrede, omdat elke onrust voortkomt uit een overtuiging die ik over mezelf heb en die overtuiging is niet de Waarheid. Het conflict dient om dit geloof over mezelf te ontdekken en af te schaffen. Dat is het enige doel van het conflict. Als ik helemaal in vrede wil zijn, moet ik de kleinste onrust, irritaties 'vangen'. En er de onderliggende overtuiging over mezelf in ontdekken om bij de wortel van het conflict te komen.

2. *Het heeft alleen met mezelf te maken.* Voordat er een conflict kan zijn, moet er twijfel zijn, en die twijfel is altijd over mijzelf. Onderkennen dat een conflict nooit iets met een ander te maken heeft, is de enige manier om echt vrede te vinden. Ik ben eraan gewend anderen de schuld te geven, maar ik ben zelf degene die mijn ervaring bepaalt! Beschuldigingen loslaten houdt ook in: zelfbeschuldiging loslaten!

3. *Voel het gevoel.* Hoe voel ik me nu? Om te kunnen helen moet ik voelen, omdat ik mijn gevoelens kies. Ik kies voor wat ik voel door wat ik over mezelf geloof. Wie ik dénk te zijn is een stapel overtuigingen, die ik op jonge leeftijd verzamelde. Het zijn geloofsovertuigingen, ze zijn niet de Waarheid. De Waarheid over wie ik ben, is nooit aangetast door deze overtuigingen. Dus als ik een andere ervaring wil (be)leven, zal ik mijn overtuigingen over mezelf moeten veranderen. De kleine ik die ik zelf maak, mijn eigengemaakte identiteit, veranderen. Niet in een beter ikje, maar in het me herinneren van wie ik werkelijk ben. Om zo de Waarheid over mezelf te ervaren, te beleven.

4. *Is dit een bekend gevoel?* Wanneer voelde ik me eerder zo? Dit is belangrijk, zodat ik kan zien dat niet dit voorval voor mijn onvrede zorgt, maar gebaseerd is op een eerdere ervaring en overtuiging over mezelf. Ik ben nooit in onvrede om de reden die ik denk. Ik zal, zover ik kan, teruggaan in mijn herinnering om een incident te vinden, wat me hetzelfde deed voelen. Wat gebeurde er? Wie zei/deed iets? Hoe oud was ik toen dat gebeurde? Het hoeft geen grote traumatische gebeurtenis te zijn. Wat er in mijn geheugen opkomt is goed.

5. *Wat was mijn oordeel over mezelf op dat moment?* Wat zag ik? Wat zei het over mij, wat die ander deed of zei? Wie verdient het om op zo'n manier behandeld te worden? Op dat moment legde ik de basis voor een overtuiging over mezelf. Ik geloofde bijvoorbeeld: ik ben niet belangrijk, ik ben niet om van te houden, ik doe er niet toe, de wereld is een gevaarlijke plek, chaos is eng, ik hoor er niet bij, mensen zijn niet te vertrouwen, enz. Op deze overtuigingen is mijn leven gebaseerd. Ze vormen de bril waardoor ik de wereld zie. Het leidt tot zenuwachtig worden als iemand boos wordt, een hekel hebben aan ruzie, moeite hebben anderen te vertrouwen, angstig zijn om een kamer vol mensen binnen te gaan, enz. Kan ik zien hoe dit voor mij werkt? Hoe kom ik hieruit? Door mijn denken te trainen.
Ik heb deze overtuigingen gemaakt en ik ben de enige die ze kan opruimen. Zo simpel is dat!

6. *Ik ga mijn geloof corrigeren.* Ik ga anders kijken. Mijn oordeel over mijzelf op dat moment was niet juist. Het zei niets over mij. Wat er toen gebeurde, ging niet over mij. Wie ik in Waarheid ben, is onveranderd en onveranderbaar. Het geloof over wie ik ben, was niet juist en heeft me geen goed gedaan. Ik kan dat geloof nu vervangen door iets anders. Dat kan op verschillende manieren, en vergeving is de meest effectieve. Ik vergeef mezelf de overtuigingen over mezelf in die situatie. Ik vergeef mezelf het geloof dat ik ben wie ik nooit kan zijn, want dat is niet waar.
Bijvoorbeeld: 'vergeef me dat ik geloofde zwak te zijn (niet de moeite waard, niet om van te houden, dat wat ik ook doe het nooit genoeg zal zijn, om je voor te schamen ben, enz.)'.
Dit moet ik waarschijnlijk herhalen, want oude overtuigingen laten zich soms moeilijk los schudden. Ik verander uiteindelijk mijn identiteit. Ik ben bezig diegene te veranderen met wie ik jaren leefde.
De laatste stap is de Waarheid over mezelf te aanvaarden. Dat doe ik door de volgende vergeving: 'Vergeef me dat ik vergat, dat ik onveranderlijk onschuldig ben. Vergeef me dat ik vergat, dat mijn waarde onveranderlijk is en niet bestaat uit wat ik denk. Vergeef me dat ik vergat, dat ik één ben.'
En God zij dank dat dit zo is! Hierin vind ik mijn vrijheid en vrede.

Oefen dit proces vaak en het zal je relaties radicaal veranderen. Al je relaties zijn met je 'zelf' en je transformeert ze nu in een verbinding met je Zelf. Je relaties met je verkeerde overtuigingen worden een relatie met de Waarheid over wie je echt bent. Hierin ligt werkelijke vrede. IK BEN VRIJ. ●

www.choose-again.com

Activiteiten chronologisch

2 februari 2013, De Meern
ECIW In dialoog
11 februari 2013, Bant
Lezing: Stel dat je Ja zou zeggen
15-17 februari 2013, Wahlwiller
Training Fam- & Systeemopstellingen
19 februari 2013, Geulle
ECIW 5 x in dialoog
2 maart 2013, Geulle
In Dialoog
9 maart 2013, Ulvenhout
Familie- & Systeemopstellingen
12 maart 2013, Geulle
ECIW 4 x in dialoog
22-24 maart 2013, Wahlwiller
Facilitatortraining
6 april 2013, Hilversum
Landelijke Facilitatordag
9 april 2013, Geulle
ECIW 3 x in dialoog
20 april 2013, Hilversum
Trainingsdag familieopstelling
14 mei 2013, Geulle
ECIW 2 x in dialoog
18 mei 2013, Lottum
Familie- & Systeemopstellingen
25 mei 2013, Geulle
Familie- & Systeemopstellingen
4 juni 2013, Geulle
ECIW 1 x in dialoog
8 juni 2013, Hilversum
Trainingsdag familieopstelling
6 - 13 juli 2013, Havelte
Zomerretraite
28 september 2013, Hilversum
Trainingsdag familieopstelling
3-6 oktober 2013, Wahlwiller
Meditatief mandala schilderen
26 oktober 2013, Ulvenhout
Bijscholingsdag facilitators
8-10 november 2013
Familie- & Systeemopstellingen
30 november 2013, Hilversum
Trainingsdag familieopstelling

ACTIVITEITEN MET ELS THISSEN

ZOMERRETRAITE: LEVEN ZOALS HET IS

Een 7-daagse zomerretraite in het Drentse Havelte, in een ontspannen, inspirerende en ongedwongen sfeer. In de rust van deze dagen is er tijd voor het stellen van vragen en het naar voren brengen van kwesties waar je tegenaan loopt. Door stilte, uitwisseling, geleide meditaties, opstellingen, schrijf- en andere oefeningen ontdek je, wat je innerlijk al weet: ...Eenheid is alles wat er is!... Daarin zijn vrede en vrijheid je vanzelfsprekende erfdeel en totaal in jou aanwezig, als onlosmakelijk onderdeel van die eenheid.
De retraite wordt geleid door Els Thissen. Anja van Aarle kookt vegetarische maaltijden voor ons. Naast de maaltijden is er de hele dag (kruiden)thee, koffie, water en fruit beschikbaar.
6 - 13 juli 2013, Havelte
Zat 18.00 – Zat 11.00 uur, Meeuwenveen, Meeuwenveenseweg 1-3, 7971 PK.
Zodra bekend worden cursuskosten opgenomen op de website www.elsthissen.nl

WORKSHOPS

Familie & Systeemopstellingen
'Ja' zeggen tegen dat wat er is, ... als dat ook is wat je wilt. Die kans heb je in een familie- of systeemopstelling. Inzicht in de situatie en 'ja' zeggen tegen dat wat er is voelt als het herwinnen van je vrijheid, die er overigens altijd al was. Het geboortegezin, het huidige gezin, een werksituatie, een ziekte of strijdende elementen in een relatie of persoon kunnen onderwerp zijn van een opstelling. Doordat de situatie fysiek in de ruimte wordt opgesteld, omdat deelnemers -voor de duur van de opstelling- de plek van de vader, moeder, broers en zussen kunnen innemen, worden patronen en spanningsvelden zichtbaar. Deze aan het licht te brengen, leidt vaak tot harmonisering en genezing van die relaties, patronen en verhoudingen. Het gaat bij een opstelling niet om goed of fout, of om de beoordeling van een situatie. Slechts om het transparant, en daardoor inzichtelijk maken van de situatie. Op basis daarvan kan degene voor wie de opstelling wordt gedaan een nieuwe keus maken, of niet. Als jij vrede wilt in een relatie, dan kan dat. En van daaruit kun je verder.
9 maart 2013, Ulvenhout
Zat 10-16 uur. Bladerstraat 23, 4851 AE. Cursus €70
18 mei 2013, Lottum
Zat 10-16:30 uur. Kaldenbroek 1A, 5973 RJ. Cursus €70
25 mei 2013, Geulle
Zat 13-17 uur. Zorgcentrum Ave Maria, Hussenbergstraat 21, 6243 AG. Cursus €40
8-13 november 2013, Wahlwiller
Vrij 10-zon 16 uur. Arnold Janssen

WWW.ELSTHISSEN.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)

Klooster. Capucijnenweg 9, 6286 BA.
Cursus €220. Verblijf 1pk €135

ECIW - In dialoog
2 feb. 2013, De Meern
Za 14-16.30 uur. Houtsnijderslaan 21, 3454 GH. €20
11 februari 2013, Bant
Interactieve lezing: Stel dat je Ja zou zeggen tegen wat er nu is.
Ma 20.00-22.00 uur. De Bantsiliek, Zuidwend 2, 8314 AA. Entree €10

ECIW - In dialoog serie
Een serie bijeenkomsten rond thema's als: vergeving; illusies; zonde; schuld; schuldeloosheid; oordelen; projectie; heelheid. Eigen beelden worden naast dat wat de Cursus zegt gelegd en bekeken op houdbaarheid. Een wonder, zegt de Cursus, is een omslag in waarneming, namelijk van angst naar liefde. Tijdens de bijeenkomsten kun je ervaringen en eigen kwesties inbrengen. Je kunt en mag je bewust worden van de onveranderlijke, eeuwige en eenduidige waarheid, waarin de vrede van God besloten ligt.
Geulle, *Serie bijeenkomsten*
2013: 19 feb; 12 mrt; 9 apr; 14 mei; 4 jun.
Zorgcentrum Ave Maria, Hussenbergstraat 21, 6243 AG
Di-av 20:00-22:15 uur. Deelname: €25,- per avond. Later instappen is mogelijk in overleg.

IN DIALOOG / SATSANG

Samen zijn in waarheid; zien wie je werkelijk bent. Het einde van het zoeken; vrijheid hier en nu.
In dialoog met Els Thissen.
2 maart 2013, Geulle
Zorgcentrum Ave Maria, Hussenbergstraat 21, 6243 AG. Zat 14-17 uur.
Deelname: In dialoog / Satsang €20 per middag

Meditatief Mandala Schilderen
is een reis naar binnen. In stilte laten we ons leiden door onze intuïtie. We tekenen, op basis van numerologie, de beelden die zich aan ons tonen en gebruiken de kleuren die zich aandienen. We werken met potlood, inkt en acrylverf. Om een mandala te maken hoef je niet gestudeerd te hebben of te kunnen tekenen. Gevraagd wordt de bereidheid om open te staan voor de impuls van het moment.
3-6 oktober 2013, Wahlwiller
Don 10-zon 16 uur. Arnold Janssen Klooster. Capucijnenweg 9, 6286 BA.
Cursus €250 (incl. deel werkmateriaal). Verblijf 1pk €190

TRAININGEN

Training Familie & Systeemopstellingen
Voor mensen die zelf opstellingen willen (gaan) begeleiden. Heb je belangstelling? Neem dan contact met ons op.
15-17 februari 2013, Wahlwiller
Vrij 10-zon 16 uur. Arnold Janssen Klooster. Capucijnenweg 9, 6286 BA.
Cursus €220. Verblijf 1pk €135

Trainingsdagen Familie & Systeemopstellingen
Hilversum: 20 april; 8 juni; 28 sept; 30 nov 2013
Za 10-16.30 uur. Nieuw Nazareth, Dr. Cuypersplein 7, 1222 NC.
Cursus €70 per dag.

Facilitatortraining voor het begeleiden van groepen
Attitudinal Healing (AH) gaat over het helen van je innerlijke houding. Het biedt je die mogelijkheid door het focussen op de 12 principes van AH, die voortkomen uit Een Cursus in Wonderen. In een AH-groep herinneren we elkaar aan onze heelheid door onbevooroordeeld te luisteren en delen. De Facilitatortraining is bedoeld voor mensen die een AH-groep willen begeleiden of willen oefenen in het toepassen van het gedachtegoed in hun leven. Naast praktisch oefenen in het begeleiden van een groep, gaan we in op de betekenis van de 12 principes en de 10 richtlijnen voor het werken in AH-groepen. Meer informatie! Zie de website
22-24 maart 2013, Wahlwiller
Vrij 10-zon 16 uur. Arnold Janssen Klooster, Capucijnenweg 9, 6286 BA Wahlwiller. Cursus €220. Verblijf 1pk €135.

Bijscholingsdag Facilitators
Deze dag is voor facilitators van AH-, Course & andere groepen, of mensen die anderen individueel coachen. Ze staat in het teken van oefenen van specifieke vaardigheden.
26 oktober 2013, Ulvenhout
Zat 10.00-16.30 uur. Bladerstraat 23, 4851 AE. Deelname €60.
Thema: Begeleiden in vrijheid (zowel van groepen, als individuen). Inbreng van vragen/situaties door deelnemers is van harte welkom.

Landelijke Facilitatordag
Voor facilitators van AH- en Coursegroepen, mensen die de facilitatortraining hebben gevolgd, en/of overwegen een groep te starten.
6 april 2013, Hilversum
Zat 10-16.30 uur. Nieuw Nazareth
Dr. Cuypersplein 7, 1222 NC.
Op basis van donatie.

Aanmelding activiteiten e/o bestelling

Naam: .....

Straat: .....

Postcode en plaats: .....

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

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

(z.o.z.)

Informatie en opgave

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

ATTITUDINAL HEALINGGROEPEN

Als je belangstelling om deel te nemen aan een groep, óf eerst meer informatie wilt over bijvoorbeeld frequentie van bijeenkomen, dan kun je contact opnemen met een van de facilitators (begeleiders). Voor e-mailadressen zie: www.vanharttothart.org bij AH-Groepen.
Richtlijn gevraagde bijdrage per bijeenkomst: gratis tot maximaal € 7,-

Drenthe & Zeeland
Er zijn op dit moment geen groepen in Drenthe & Zeeland. Wellicht iets voor jou als facilitator? Heb je interesse, neem dan vrijblijvend contact met ons op.
Flevoland
Almere:
Ellis Vleugels[1] 06 22219910
Biddinghuizen:
Nicole Blaauw 06 44860820
Dronten:
Nicole Blaauw. Contact: Anneke Koreman 0321 848229
Lelystad:
Mariet ten Doeschot 0320 256600
Friesland
IJlst:
José van der Werf 06 24249649
Lemmer:
Mirjam Rombouts 06 2507 2265
Gelderland
Gelderland
Ede:
Wimmie Denekamp 06 22977338 & Erna Bakker 0318 643268
Epe:
Derkje Volkerink 0578 662475 & Johanna Maria de Raat 0578 627678
Nunspeet:
Jurja Kammeijer 0341 251181
Rheden:
Annie Bekker 026 4454004
Winterswijk-Ratum:
Trudy Huter 0543 769032 / 06 51758336
Groningen
Groningen:
Godelieve Bos 050 5420233
Haren:
Marrigje Dijksma 06 13874436
Limburg
Cadier & Keer:
Marina Wielders 043 8518880
Echt:
Peter Winteraeken 0475 484833
Lottum:
Arlette Rieken 077 4633233 / 06 52428036
Maastricht (1):
Björn Stienstra 06 23563353
Maastricht (2):
Resie van den Booren 06 12334212 / 043 3473366
Sittard:
Beppie Cloo 046 4581597
Noord-Brabant
Breda:
Henny en Jopie van der Feer-Heeren 076 5208377
Eindhoven:
Mieke Panhuysen 06 15354156 & Diny Smits-Setz 040 2425260l
Geldrop:
Francijntje Keesmaat 040 2850323 & Anneke van Haendel 049 663226
Mierlo:
Anneke van Haendel 049 663226 & Francijntje Keesmaat 040 2850323
Ossendrecht:
Kees Zwinkels 0164 671255
Tilburg:
Annemarie Korn 013 5350932 & Mariëtte de Visscher 020 8228762
Ulvenhout:
Kitty Tieman 06 39838145 / 076 5616741
Veldhoven:
Wies Klaassen 040 2535494
Noord-Holland
Amsterdam (1):
Emma Veenstra 020 6969132
Amsterdam (2):
Nicolien Gouwenberg 020 4184947 / 06 21583238
Amsterdam (3):
Annemarie Korn 013-5350932 & Mariëtte de Visscher 020 8228762
Beverwijk:
Bert van Oosterhout 0251 244494 & Ina Oldewarris
Haarlem:
Daniëlle Ferdinandusse 06 15367658
Heemstede:
Maria de Wilde[2] 023 7433983
Overijssel
Oldenzaal (1):
Trudy ter Braak 0541 539261
Oldenzaal (2):
Rogier Pondaag 0541 517468
Zwolle:
AnnetteDrijfhout & Sabina Sheerazi 038 4214002
Utrecht
Baarn:
Gretha van Loenen 035 5414179
Huis ter Heide (1):
Fleur Smelt 035 6920802 & Anne-Joke Vellinga 030 6920905
Huis ter Heide (2):
Anne-Joke Vellinga 030 6920905
Utrecht (1):
Ingrid de Vries 06 50216267
Utrecht (2):
Marie-Alice Storimans 030 2712855 - 06 81169700 m.storimans@gmail.com - www.heeljebewustzijn.nl
Utrechtse heuvelrug:
Wim van Ginkel 0343 431577 & Loek Kattekamp 030 2721290
Veenendaal:
Leneke van der Velde 06 21506214
Werkhoven:
Cobi Schilp 0343 477517
Zeist:
Etty de Graaf 030 6990028
Zuid-Holland
Alphen aan de Rijn:
Janny Buijs 0172 853773
Delft:
Monique Toonen 06 14313479
Den Haag (1):
Yvon Scharis 070 3522379 & Hans de Rijke 070 3464379
Gouda:
Marianne Spoor 0182 532396
Lekkerkerk:
Jans Ooms 0180 663408
Monster:
Anne-Joke Vellinga 030 6920905
Voorhout:
Anna Sedelaar 0252 225311 / 06 53362337
Zuid-Beijerland:
Anna Eppinga 0186 662055

[1] leesgroep Jampolsky
[2] algemene groep & groep voor ouders van kinderen die kort of lang geleden overleden zijn

Nederlandstalige groepen in het buitenland:

Oost-Spanje
Benitachell (Alicante):
Trudi van Dorp
(00 34) 965 973 199 / 639 361 999

Nieuwe groepen

Dronten:
Nicole Blaauw. Contact:
Anneke Koreman 0321 848229

Intervisie-groepen

Regionale bijeenkomsten voor en door facilitators van Attitudinal Healinggroepen. Om uit te wisselen over ervaringen als facilitator, elkaar te ondersteunen, inspireren, bijscholen en aan te moedigen in de basisattitude van Attitudinal Healing.
Brabant
Henny van der Feer
076 5208377
Midden-Nederland
Fleur Smelt 035 6920802 & Anne-Joke Vellinga
030 6920905
Nog geen intervisiegroep in jou regio? Geeft je op als contactpersoon en doe een oproep in om je collega-facilitators uit te nodigen deel te nemen aan een regio-intervisie-groep.

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

MIC Ontmoetingszondagen Amersfoort

Iedere eerste zondag van de maand vanaf 13.30 tot 17.00 uur bent u van harte welkom in het Meridiaan College, Daam Fockemalaan 12, 3818 KG Amersfoort. Na een interactieve lezing is er gelegenheid tot uitwisseling, het inwinnen van informatie over de activiteiten van MIC, zoals het nieuwe Studiecentrum in Baarn en de landelijke regiodagen. Bij de boekenstand kunt u studiemateriaal aanschaffen.
Entree: donatie € 8,00 incl. koffie/thee.
3 maart 2013 – Koos Janson *Genezing is een andere naam voor God.* Zijn ziekte en gezondheid twee toestanden van het lichaam of de psyche? Nee, stelt de Cursus, het zijn twee staten van de denkgeest. Wat wil dat praktisch zeggen?
7 April 2013 - Henny van der Feer *Laat alles zijn precies zoals het is.* Er zijn zo van die gebeurtenissen die ons nopen tot het doen van keuzes. Een voorbeeld van zo'n gebeurtenis is verlies. Op het moment dat verlies optreedt, staan we als het ware op een splitsing in ons leven.
4-5 mei Lustrum weekend in Groesbeek
Ter ere van het 4e lustrum van **MIC** wordt een ontmoetingsweekend georganiseerd in conferentieoord 'De Poort', nabij Groesbeek. Alle informatie over dit bijzondere weekend vindt u op de website.

MIC Magazine 4/12 - Het wonder

Het wonder – uitdrukking van liefde of omslag in waarneming? Zijn lopen over water of brood en vis uit de lucht toveren wonderen? Niet in de betekenis die de Cursus aan het wonder geeft, aldus Bart Bacon. Met een aantal studenten boog hij zich over het begrip wonder.
Vergeving – De erkenning van onschatbare waarde
Een cursus in wonderen zegt dat wij niet de waarde van onze broeder kunnen vaststellen. Wij kunnen niet beoordelen, laat staan veroordelen. En de waarde van onze broeder hangt niet af van hoe goed hij ons op een bepaald moment te pas komt. Robert Perry roept ons op ons écht met onze broeders te verbinden.
De wereld, een werkplaats in wonderen Nee, Arna Vliegen is niet altijd even blij als zich weer een levensles aandient. Toch zegt ze: "Kom maar op!", want er is blijkbaar werk aan de winkel. En dus gaat ze aan de slag. In haar eigen werkplaats in wonderen.
Verder naast vaste rubrieken! informatie over activiteiten van Cursusleraren, de MIC Regiodagen en het MIC Studiecentrum op de donderdagen in Baarn.
MIC Magazine ontvangen? Als donateur ontvangt u het MIC Magazine. Hiervoor kunt u een machtigingsformulier downloaden van de website of aanvragen via het secretariaat.

Stichting Miracles in Contact, Eemstraat 14-b, 3742 CA Baarn, di en vr 10:00–16:00 uur, tel. 035 888 30 73.
info@miraclesincontact.nl www.miraclesincontact.nl

EN VERDER...

ONTMOETINGSPUNT UTRECHT VOOR EEN CURSUS IN WONDEREN

Maandelijkse uitwisseling rond thema's uit ECIW via mini-workshops. Programma van 11.00 - 12.30 uur; open om 10.30 uur. Entree € 7 (U-pas € 5).
Angelshop, Oude Gracht 288a, Utrecht, ingang winkel.
Info: 030-6565024.
17 feb: Bert en Juno Quist - Laat alles zijn precies zoals het is.
17 mrt: Ad de Regt - Vergeving, wat is dat en hoe doe je dat?
21 apr: Paul Goudsmit, Spiritualiteit en seksualiteit
19 mei: Anne Joke Vellinga, Leven in Vreugde
16 jun: Henny van der Feer, Het Hemels Bewustzijn

Mandala kaarten van Els Thissen

Te bekijken en bestellen via www.elsthissen.nl
of met de bestelbon in dit blad.
2 identieke kaarten met enveloppe € 3,-
12 verschillende kaarten met enveloppe € 15,- (excl. verzendkosten).

CD lijst

De volgende CD's zijn bij het Centrum te bestellen met de bestelbon in het hart of e-mail cms@elsthissen.nl. Prijzen exclusief portokosten.

Kurt van Sickle
River of Life € 19,00

James Twyman
The Order of the Beloved Disciple € 20,50
May Peace Prevail On Earth € 19,05

Sophia
Hidden waters/ Sacred ground € 19,00
Return € 19,00

David Whyte
Close to Home € 20,50

Karen Drucker
The Call € 19,00 (NIEUW)
Songs of the Spirit 1 € 19,00
Songs of the Spirit 2 € 19,00
Songs of the Spirit 3 € 19,00
Songs of the Spirit 4 € 19,00
Hold on to Love € 19,00
All about Love € 19,00
Shine € 19,00

Wild Roses/Beth & Cinde
Northren Lights € 19,00

de Heilige Geest ...
ziet de wereld als een leermiddel
om jou thuis te brengen.

Het ego heeft de wereld gemaakt zoals het die waarneemt,
maar de Heilige Geest,
die herinterpreteert wat het ego gemaakt heeft,
ziet de wereld als een leermiddel
om jou thuis te brengen.
Jij die deel bent van God,
bent nergens thuis behalve in Zijn vrede.

(ECIW T5.III.11:1 & 10:7)

Horen, zien en zwijgen

Een oefening in vergeven

Onlangs nam Emma Veenstra deel aan een 'introductiecursus over het Christelijk Geloof'. De leider bleek er nogal fundamentalistische trekjes op na te houden. Foute boel dus. Hoewel? Uiteindelijk bracht het Emma tot een leerzame confrontatie met zichzelf.

Emma Veenstra

Een cursus in Christendom. Als ik tijdens de eerste bijeenkomst het woord 'mediteren' laat vallen, heb ik het bij meneer Elias*, de docent, meteen al verbruid. Want meditatie, dat is in zijn ogen iets van *niet*-Christenen; een groeiend gevaar dat ons besluipt vanuit het verre Oosten. En ik ben daarmee een afvallige, want bidden - in zijn ogen iets héél anders dan mediteren - is het enige dat God ons toestaat.
De kaarten zijn geschud. Ik hoor niet thuis in deze cursus. Tenminste, zo voelt het. Want ook al betoogt meneer Elias bij zijn introductiepraatje dat iedereen hier welkom is, van Hindoe tot atheïst, in de praktijk blijken alleen degenen die het met hem *eens* zijn daadwerkelijk zijn respect te verdienen. Tot overmaat van ramp stel ik ook nog lastige vragen.

Dwarsliggers zoals ik

Meneer Elias weet zich tegen dwarsliggers zoals ik uitstekend te wapenen: telkens als ik het woord neem, begint hij subtiel met zijn hoofd te schudden. Een methode die direct zoden aan de dijk zet, want mijn gebruikelijke zelfvertrouwen maakt acuut plaats voor onzekerheid, en mijn doorgaans kalme stem schiet schril omhoog naar een verdedigende toon. Ik voel mij vierkant afgewezen en verschrompel letterlijk onder de 'beschaafd neerbuigende' blik van deze leraar, die zichzelf toch afficheert als liefdevol en sprekend uit Naam van de Here.
Op de derde bijeenkomst, als ik mijn veronderstelde rol als 'wijze dame' allang verspeeld heb en nog slechts minzaam wordt gedoogd, zeg ik iets van zijn gedrag. Omdat mijn ego inmiddels behoorlijke averij heeft opgelopen, trilt de verontwaardiging in ieder woord door. 'Ik vind het héél vervelend dat u, telkens als ik iets zeg, bij voorbaat al nee begint te schudden.' Hij kijkt mij niet begrijpend aan. 'Daar ben ik mij niet van bewust.' De groep begint smadelijk te lachen en de jongste van het gezelschap, 21 jaar, schudt nu net als meneer Elias haar hoofd. 'Jij hebt nog heel wat te leren,' zegt ze meewarig tegen mij, middelbaar blondje. De afgang is compleet, ik heb me nog nooit zo klein gevoeld. Is dit Christelijke liefde? Welnee, dit is de arrogantie van de *fundamentalist!*

Oordeel of Duivel?

Kort nadien organiseert meneer Elias - hij houdt zijn hoofd inmiddels stil - een retraiteweekend voor alle deelnemers. Ook ik ben van de partij, al vrees ik voor claustrofobie. Toch zie ik het tegelijk als de ultieme uitdaging: in hoeverre zal ik in staat zijn mijzelf te handhaven, ondanks mijn groepsrol als Zondebok?
Een groot deel van het weekend wordt in beslag genomen door de 'bewijsvoering' en dogma's van deze Christendom-variant, naast goedgevulde maaltijden, gezonde wandelingen door het bos, gezamenlijk gezang en 'gezellige spelletjes'. Want we moeten ons natuurlijk wel verbonden weten! Temeer daar de Duivel daarbuiten rondwaart, want die blijkt te bestaan in XXL-formaat! Zien wij niet alom de gevolgen van zijn destructieve daden?
Weer kan ik het niet laten, tegen de groepsmoraal in te gaan. Want ik zie het ánders. Ik vind dat ons eigen *oordeel* die zogenaamde 'duivel' creëert. Hoe kan God 'Alles' zijn, en 'Liefde', als hij daarnaast nog een tegenspeler heeft? Nog erger maak ik het door de kruisiging van Jezus anders te durven duiden dan de versie die hier verkondigd wordt. Kan het niet zo zijn, opper ik, dat de tegenstanders van Jezus hun eigen ángsten op Hem projecteerden? Dat zij in Hem hun eigen 'demon' herkenden en zo, door Hem aan het kruis te nagelen, hun handen in onschuld dachten te kunnen wassen? Dat Hij dus letterlijk hun Zondebok was? Mijn suggestie doet de groep op haar grondvesten trillen. Ik zie sommige lippen het woord 'blasfemie' vormen. 'Jezus heeft wel degelijk onze reële, aardse zonden, onze *schuld* op zich genomen,' betoogt meneer Elias. 'Althans, van degenen die erkennen dat Jezus de Enige Zoon van God is!' 'En een Moslim dan?' waag ik het te vragen.

> Geen schijn van kans om na de dood nog door de poort van vergeving te komen

'Moslims hebben kans genoeg om tijdens hun leven kennis te nemen van het ware geloof,' is het ietwat bitse antwoord. Nee, voor afvalligen geen schijn van kans om na de dood nog door de poort van vergeving te komen. Je bent uitverkoren of niet. Bij die laatste woorden kijkt meneer Elias mij even vorsend aan.

Branden

Die nacht krijg ik last van ondraaglijke pijnen. Alsof mijn rheumatische 'aanleg' plotsklaps in botbreuken is gemuteerd. Mijn vingers voelen stijver dan ooit, mijn handpalmen branden als vuur. Hard wrijven, zacht incrèmen, drie stuks paracetamol, niets helpt. Ook met mijn voeten is iets raars aan de hand. Ik kan er nauwelijks meer op staan, elk botje voelt alsof het door een moker aan diggelen is geslagen. Ik doe geen oog dicht en moet onophoudelijk huilen.
De volgende dag is de pijn geweken. We gaan wandelen in het bos. Meneer Elias komt naast mij lopen - een gebaar van toenadering? Hij begint over hoe hij Het Licht heeft gezien, pas jaren nadat hij zich verbeeld had, het allemaal allang te begrijpen. 'Wat fijn voor u,' zeg ik zo neutraal mogelijk, want ik voorzie alweer een bewijsvoering die verklaart, waarom hij het nu *dus* allemaal beter zou weten dan ik. Klopt. Ik hoor zijn verhaal aan en besluit niet meer tegen hem in te gaan. Dat helpt.

> Niemand kan mij tot enig geloof bekeren door het aan mij op te dringen

Hij wordt plotseling milder. 'Ik wil nog mijn excuses aanbieden voor dat nee schudden. Ik werd me er pas van bewust toen je er iets over zei.' Ha, eindelijk erkenning? denk ik verheugd. Te vroeg gejuicht. 'Maar ja,' vervolgt hij, 'ik wil de cursus natuurlijk wel *zuiver* houden!'
Hij begrijpt niet waarom ik plotseling de slappe lach krijg.
Op de derde dag keren we huiswaarts. Veel om over na te denken. Want ik heb de vuurdoop weliswaar 'overleefd', maar echt lekker voel ik me er nog niet bij, al zijn de hartkloppingen van het eerste uur verdwenen en is mijn kruisiging door de groep uiteindelijk verruild voor een voorzichtig gedogen...

Leven en laten leven

Er rijst een inzicht op. Fundamentalisme is alleen maar bedreigend als ik er mijn ego, mijn eigen gelijk tegenover stel. Ik mag immers ook kiezen voor 'leven en laten leven'? Niemand kan mij tot enig geloof bekeren door het op te dringen. Hooguit als 'schone schijn', om in oorlogszuchtige situaties het vege lijf te redden.
Nee, mijn zieltje is door deze cursus niet gered. De doop gaat aan mij voorbij. 'Dan maar naar de hel!' zeg ik grappend tegen mijn goede vriend Bob, 'want daar geloof ik toch niet in. Ik geloof wel, dat mensen rare sprongen kunnen maken als ze in de war zijn'. En ik citeer luchtig: *'Vader vergeef het hun, ze weten niet wat ze doen'*.
Vriendelijk vraagt Bob mij: 'Emma, kun je ook zien, dat de *metafoor* van het kwaad bij jullie beiden aanwezig is? Yin en Yang, licht en duister, hemel en hel?'
Daar heeft hij een punt. Bedremmeld besef ik, dat Bob altijd in iedereen de diepere spirit ziet. Liefdevol. En draait het dáár niet vooral om? Ik ga de cursusdagen nog eens na. Heeft, behalve de groep, ook dit persoontje zich niet aan bepaalde ergernissen 'schuldig' gemaakt? Jazeker! Zoals toen iedereen aan het bidden sloeg en luidkeels riep: 'Oh God, geef hem dit, oh, red haar van dat!' Heimelijk heb ik dat vertaald als een variant op het kinderlijke geloof in Sinterklaas: God met een lange baard op een wolk, op afroep beschikbaar om cadeautjes uit te delen aan Zijn volk.

> We zijn allemaal op weg, vooralsnog met grote ego's

En ik dan? *Ik* geloof in meditatie, in stilte en vrede - want dat werkt voor mij. Wie heeft er gelijk? Lood om oud ijzer. Niemand heeft immers 'De Waarheid' in pacht. We zijn allemaal op weg, vooralsnog met grote ego's. Leerlingen en leraren voor elkaar..
'Ik ga mijn grote mond maar eens wat vaker houden,' zeg ik. Bob knikt, zonder enig verwijt. 'En weet je wat mijn nieuwe motto wordt? Horen, zien en zwijgen'.
De laatste tijd ga ik soms weer naar de kerk van meneer Elias. Om al die mensen van toen nog eens vriendelijk te groeten en gezamenlijk een lied te zingen. Dat voelt goed.
En o ja, in mijn meditaties zit ik hand in hand met meneer Elias. Als oefening in vergeving. ●

**Pseudoniem.*

VHTH, jrg.7 nr. 1

Er is geen buitenwereld.

Hew Len Ihaleakala

Verlangen

‘Wat is op dit moment je verlangen?’ Deze vraag stond centraal tijdens onze AH-bijeenkomst. Tja, ik had wel een spontaan antwoord. Twee dagen ervoor was het zo’n dag, waarop ik van de ene naar de andere afspraak fietste. Het was rond de 20° met dan weer een wolk en dan weer zonneschijn. Jasje uit, jasje aan en weer uit. Pas ‘s avonds miste ik het ineens. Morgen maar eens zoeken. Het hing niet aan de kapstok. Mailtjes: Heb ik mijn jasje bij jou laten liggen? Had ik ‘t nu wel of niet achterop mijn fiets gedaan? Tureluurs werd ik ervan! Hè, als persoon X niet gevraagd had of ik langskwam, had ik nu mijn jasje nog gehad! Ik kon het overal zo leuk op dragen! De volgende dag in een flits, wist ik het ineens weer! Tussen twee afspraken in had ik het over mijn tas gehangen. Het zou er vanaf gegleden kunnen zijn. Ja natuurlijk! En nu had iemand anders er al twee dagen plezier van!! Tegenwoordig brengen ze zoiets echt niet meer naar de politie of zo! Zou ik op iemands geweten inspelen door een advertentie in het plaatselijk blaadje? Kortom... ik was er heel druk mee.

En dan wordt de vraag gesteld wat je diepe verlangen is. Alhoewel we alles konden inbrengen, of het nou geestelijk was of materieel, vond ik dat ik eigenlijk iets moois zou moeten zeggen als wereldvrede of gezondheid. Je gaat dan toch niet zeuren over een jasje! Maar het was op dát moment wel mijn verlangen. Dus met enige gêne en verontschuldigingen heb ik het toch gezegd. En er kwamen geen oordelen. Ook de anderen hadden hun verlangens en de crux van de oefening was: kijk naar wat je diepe verlangen is en welke oordelen je daar overheen hebt gelegd. We bespraken ook hoe we onszelf door al die oordelen en schuldprojecties (over het kwijtraken van het jasje, maar óók over het wel of niet mogen hebben van een bepaald verlangen) gevangen kunnen zetten.
En dat is zinloos, omdat we er geen idee van kunnen hebben, waarom iets gebeurt. Als je al die oordelen loslaat, hoe voelt dat verlangen dan? Kun je voelen dat het dan helemaal oké is om dat blote, zuivere verlangen te voelen? En dat het dan niet uitmaakt of het een geestelijk of een materieel verlangen is? En ja, bij dat volledig accepteren en omarmen van het verlangen, voelden we verandering, het wonder. Er kwam plaats voor kracht, energie, rust en vertrouwen. En ik voelde: het jasje zal ergens zijn - en waar het ook is... het is oké. Als het de bedoeling is, dat het weer bij me terugkomt dan komt het op mijn pad. En mag ik er mijn best voor doen het op te sporen? Ja hoor. Maak er alleen geen ego-ding (fout! schuld!) van.

Direct na de bijeenkomst ga ik naar de politie om het als vermist aan te geven. Ook rij ik door de buurt, waar ik het verloren zou kunnen zijn. Voor de zekerheid schiet ik even die ene straat in. En ineens wordt mijn blik getrokken naar de overkant, waar de zon tussen de bomen door op de struiken schijnt. Mijn jasje! Daar ligt mijn jasje!! Alsof engelen het daar keurig gedrapeerd hebben. Ik keer en rijd ernaartoe! Inmiddels staat er een man naast. De vinder! Hij had het op de weg zien liggen en gedacht dat het vast nog wel door iemand gezocht zou worden. Hij had het liefdevol verzorgd en zichtbaar op de struiken gelegd. Ik reageer buiten zinnen van blijdschap. Niet zozeer om het jasje als wel om het wonder dat ik ervaar. De man besluit met de woorden, dat het wel een heel kostbaar jasje moet zijn. En ja, dat is het zeker geworden: een teken van belofte en vertrouwen. Héél kostbaar en waardevol! Hoe materieel ook, de oefening met dit verlangen was, ook voor de AH-groep, een prachtige demonstratie van hoe je je eigen attitude kunt helen en daardoor wonderen op je pad mag verwachten.

Anke van der Sar-Verduijn

Nu is de enige tijd die er is en elk moment is bestemd om te geven

De afgelopen zomervakantie ben ik bezig geweest met me niet afgewezen te voelen door het feit dat ik op school een dag minder heb gekregen om voor overblijfjuf te spelen. De reden was dat men mij te streng vond. Dat was slikken. Ik had zo mijn best gedaan om dit gedrag te veranderen en daarvoor werd ik ook geprezen door de coördinatoren. Maar sommige collega’s vinden mij te uitgesproken en te aanwezig, en sommige willen niet met mij werken. Door mezelf te observeren merkte ik dat het ego zich gekwetst voelde. Daardoor kwamen er gedachten die mij er telkens aan herinnerden hoe oneerlijk dit was en dat ik dit niet zomaar over mijn kant moest laten gaan. Uiteindelijk zag ik in dat ik een prachtige les in mijn schoot kreeg geworpen en heb het gebruikt om mezelf (door wat anderen van mij vinden) niet af te wijzen, me geen slachtoffer te voelen en het niet tot mijn probleem te maken. Dat het niet mijn probleem is wat anderen van mij vinden, dat ze me te uitgesproken mogen vinden, te streng en te aanwezig, want het is allemaal waar in de ogen van die mensen.
In eerste instantie wilde ik er niet meer werken. Ik had ook bijna opgezegd, maar dat is oud gedrag. Ik mocht trouwens wel twee dagen blijven werken en ik vind het leuk om met kinderen om te gaan. Dus ik heb niet opgezegd.
En nu voel ik me blij dat ik na de vakantie weer naar het werk op school ben gegaan en me niet slachtoffer of afgewezen voel. Integendeel, ik voel me sterker na al de inspanning om me niet te laten meeslepen in wat anderen van mij vinden.

Dit hele voorval heeft me uiteindelijk ook iets heel moois opgeleverd. Ik ben gaan nadenken over ander vrijwilligerswerk, iets waar ik niet voor betaald word en waar ik niet te veel verantwoordelijkheid heb. En laat ik nou op de Apeldoornse kabel-t.v. een advertentie zien van een verzorgingshuis dat vrijwilligers zocht om te assisteren bij de maaltijden. Die advertentie liet mij niet los en ik ben gaan solliciteren. Nu werk ik daar, om te beginnen één maal per week. Het is een kleinschalig huis en dat vind ik erg prettig. Mijn taak is om drie mensen eten te geven. Ze kunnen niet meer praten, lopen of zelf eten.
Ik ben nu drie keer geweest en ik vind het steeds leuker en interessanter worden, omdat ik veel leer! Want wat deze mensen wel kunnen is non-verbaal communiceren. Ze zijn soms erg boos, wat ze ook gewoon laten zien en horen door van die oergeluiden te maken. In eerste instantie schrok ik daar wel van, maar ik merk dat ik het me niet persoonlijk aantrek. Integendeel, ik merk dat ik liefdevol kan blijven. Ik geef liefde door bijvoorbeeld hun handen vast te houden, vriendelijk te blijven, ze te aaien en liefdevol eten te geven.
Geweldig vind ik dit om te doen en het geeft mij een goed gevoel als ik daar geweest ben.
Dat dit eenvoudige werk mij zoveel voldoening zou geven had ik nooit kunnen denken. Wat heel fijn is, is dat Slim mijn hond ook mee mag. Die geeft ook zijn portie liefde. De verpleging is blij met mij. Wij, Slim en ik, brengen daar positieve energie, wordt er gezegd.
Nu ben ik blij dat ik één dag minder op school heb gekregen. Anders was ik dit niet gaan doen en was ik dit voldane gevoel misgelopen.

Liefs van Emina

VHTH, jrg.7 nr. 1

Vrede wacht...
tot jij klaar bent om haar te ontvangen.

Els Thissen

Waar je struikelt ligt je schat

Loes Dreissen (1950), is getrouwd en heeft drie kinderen en twee kleinkinderen. Zij woont in Den Haag en werkt als onderwijsadviseur bij een schooladviesdienst.

Annemarie van Unnik

'VHTH lees ik omdat Hans er af en toe voor schrijft (echtgenoot Hans de Rijke). En ik vind de levensverhalen van mensen altijd bijzonder. Ik lees er meestal hapsnap wat in. En ooit schreef ik de scriptie *Ik ben gelukt,* naar een verhaaltje over de Mabembastam uit VHTH. Want, wat zou er gebeuren als je een kind in de kring zette en samen al zijn kwaliteiten zou opnoemen. Waarschijnlijk hoef je het dan nooit meer te corrigeren.

Al eerder op aarde

Als kleutertje woonde ik in Kijkduin in een groot huis bij zee met een tuin die uitkwam op het duin. Omdat het binnen niet leuk was, speelde ik veel buiten. Ik wist dat wat zich thuis afspeelde, zo niet hoorde – en tevens had ik het vertrouwen dat dit slechts tijdelijk was, want ik herinnerde me dat ik al eerder op aarde was geweest. Het was alsof ik niet veel betekenis gaf aan wat ik meemaakte. Misschien dissocieerde ik, maar feit is, dat mijn zus en broers veel meer last hebben van wat er toen gebeurde. Mijn ouders trouwden op zeer jonge leeftijd. Mijn vader, een zeeman, was getraumatiseerd door belevenissen in de oorlog – en mijn moeder had als kind geen moeder gehad. Eigenlijk konden ze het niet aan, kinderen. Mijn vader was een gevoelige, kunstzinnige en getalenteerde man, maar op gevoelsgebied lichtgeraakt en ongenuanceerd. Hij mishandelde mijn moeder en broer en ik als tweede, laveerde daar tussendoor – en dat is zo gebleven. Dat ik niet verbitterd ben gebleven over hem komt omdat ik altijd zoek naar motieven, oorzaken. Iemand is nooit zomaar zoals die is.

Gelukkig groeide ik buiten op. Spelend op het strand voelde ik me vaak onderdeel van een groter geheel. En ook was het eenzaam, ik praatte niet over de thuissituatie. Dit was gewoon mijn leven en ik veroordeelde het niet, al merkte ik dat het in andere gezinnen anders ging. Mijn leven bestond uit voortdurend dealen met de realiteit. Op de kweekschool vond een leraar me zo gesloten, dat hij er met me over wilde praten. Maar dat deed ik niet, school en thuis hield ik gescheiden. Familie en buren wisten wat er speelde en ondernamen niets. Bij mijn moeder heeft het verdriet zich in haar vastgezet. Twintig jaar leefde zij met en nu veertig jaar zonder haar man, en ik zou haar zo toewensen dat zij zich niet langer slachtoffer zou voelen van de situatie. Want je hebt altijd een keuze. Mijn levensmotto is dan ook: waar je struikelt ligt je schat.

Dat mijn moeder uit dat huwelijk stapte choqueerde mijn vader. Want zij hielden wel van elkaar. Maar er zat zoveel tussen, zonder dat zij gereedschap hadden om het op te lossen, dat maakte het zo pijnlijk. Onlangs overleed mijn vader. Ik was in Frankrijk en hoorde het een week later thuis. Ik belde mijn moeder om het te vertellen en toen bleek dat ze een droom over hem had gehad op het exacte tijdstip van zijn overlijden. In die droom was er een Schipholachtige situatie, waarin zij wachtte op zijn aankomst. De liftdeuren gingen open en daar stond hij: blauwe ogen, bruinverbrand, in spijkerbroek. Hij keek verrast en zei: Hé Nel, kom *jij* me halen?! Daarna had zij trouwens niet langer nachtmerries over hem. Terwijl zij vertelde voelde ik veel liefde voor mijn vader. Ik wil ook vanuit liefde leven, ook voor mijn vader, want liefde, daar draait het om.

De wereld iets mooier maken

Zodra ik mijn eigen leven kon gaan inrichten had ik de behoefte om dingen mooi te maken, behoefte aan schoonheid. Bloemen neerzetten, mooie plekjes maken in huis en het eten gezellig opdienen. De wereld iets mooier maken, ook door mijn humeur, dat doe ik graag. Vanaf mijn 17e was ik met Hans en wilde toen ik 21 was en klaar met mijn studie een kind. Die wens was sterk maar Hans wilde niet. Ik bleek ook nogal onvruchtbaar, maar wilde er geen hormonen voor slikken. Uiteindelijk kwam ik met een dik dossier bij een internist, zeggend dat ik het waarschijnlijk tegenhield omdat ik het te graag wilde. Hij adviseerde een half jaar feestvieren en in die tijd raakte ik in verwachting. Toen onze oudste geboren werd was ik high van geluk. Voor het eerst maakte ik contact met onvoorwaardelijke liefde. En dat bleef, ook later toen onze pubers hun grenzen opzochten. Na de bevalling dacht ik ook: als ik een kind op de wereld kan zetten kan ik alles!

De wereld iets mooier maken, ook door mijn humeur doe ik graag

Na mijn studie was ik geraakt door wat spel kan doen voor kinderen en volgde ik een opleiding tot speltherapeut. Helend spelen heb ik jaren gedaan en ik realiseerde me dat ik met dat spelen in de duinen mezelf deels geheeld had. Wat ik nog nodig had voor mezelf ben ik met kinderen gaan doen. En spelen blijft belangrijk. Zo werk ik niet met strakke protocollen, maar vanuit ruimte en met humor. Ik gaf drama spelen op school en werkte jaren in het speciaal onderwijs. En waar ik nu op scholen kom, zie ik direct wie de verkreukelde kindjes zijn en daar gaat mijn hart naar uit. Ik vind het dan ook lastig als een leerkracht onaardig over kinderen praat.

Opsporingslijn

Omdat we thuis geen rooie cent hadden, verhuurden wij 's zomers kamers en kampeerden dan zelf in de tuin. Mijn moeder kon van niets iets maken en naaide rokjes voor ons uit oude gordijnen. Toen ik 26 was, liet mijn vader in Taiwan een boot bouwen en ging varen. Op begrafenissen van andermans vader vroeg ik me altijd af of mijn vader nog leefde of misschien was opgegeten door de haaien. In 2000 belde ik een opsporingslijn. Spannend, omdat niemand in de familie iets met hem wilde, en ik eigenlijk bang voor hem was. Als kleintje zat ik eens op een brandende soldeerbout en durfde dat niet tegen hem te zeggen. Toen mijn moeder thuiskwam en het ontdekte, had ik een doorgebrand been.

Ik leef ervoor om liefde te voelen, los van wat iemand doet

Hij werd opgespoord in Phuket en wilde me graag spreken. En ik vernam toen als 50-jarige, dat ik een zusje had van drie. Met man en dochter ben ik naar Thailand gegaan om erachter te komen wat voor iemand hij was. Destijds toen mijn moeder in een andere stad ging wonen, ben ik een poosje bij hem gebleven omdat ik de kweekschool wilde afmaken. En in het begin zette ik me voortdurend schrap, maar uitbarstingen bleven wonderwel uit. Hij was anders in mijn gezelschap; ontspannen. Hij leerde me ook gitaar spelen en vertelde veel over de zee en de sterren. Voor ons vertrek naar Thailand ging ik op onderzoek uit bij ooms en tantes en kreeg veel informatie over de gruwelen die mijn vader meemaakte tijdens de oorlog. En omdat wat er gebeurde geheim moest blijven, heeft hij dat nooit kunnen verwerken. Ik wilde er met hem over praten, maar hij niet. En nu ik zijn geheimen ken, geldt voor mij: hij heeft gedaan wat hij deed – en ik hou daardoor niet minder van hem. De familie vond dat mijn vader m'n bezoek niet verdiende, vond het heulen met de vijand. Ik legde uit dat ik ging voor heling van mijzelf. In 2006 was hij bij ons en toen kon ik voor het eerst praten over onze jeugd en die van hem. Hij zei wel dat hij dingen niet goed had gedaan – en bleef verder die lichtgeraakte man.

Na zijn overlijden had halfzusje Lisa geen huis meer, haar moeder had het gezin al in een eerder stadium verlaten. Ik wilde kijken wat ik voor haar kon doen en ging samen met mijn oudste dochter naar Thailand. Wat ik zou tegenkomen was ongewis. Maar gedurende die week was het alsof alles zich voegde en op zijn plek viel. Zo zaten wij op het terras van mijn vaders vertrouwde jachtclub, van waaruit wij met zijn vrienden de zee op zouden gaan voor een afscheidsceremonie, want Lisa had hem alleen moeten cremeren. Maar de moessonregen kletterde naar beneden. Toen een serveerster zei mijn

Een sneeuwvlok lag
zo heel verlegen
op een dunne tak.

Stil liggend
zag zij
iets verder gelegen
een andere vlok
die brak.

Geschrokken peinsde
de vlok
zonder blikken of blozen
over de zin
van het vlokbestaan.

Uiteindelijk wist ze
het blijft een gok
en heeft ook
voor de warmte gekozen.

Toon van der Heijden

vaders aanwezigheid te voelen, vroeg ik haar gekscherend of hij de regen niet kon laten stoppen. Zij antwoordde dat hij wachtte op de aankomst van vriendin X en dat het dan droog zou zijn. Zodra zij arriveerde stopte de regen en konden wij aan boord. We hadden het gevoel naar een begrafenis te gaan. Het was windstil en we hebben gesproken, bloemblaadjes uitgestrooid over zee en op hem geklonken. Het voelde als helend voor iedereen. En nog maar net van boord begon het weer te regenen. Nu thuis voelt het alsof ik nog niet werkelijk het feit heb toegelaten dat ik geen vader meer heb, maar vertrouw erop dat de dingen op de juiste tijd rondkomen. Waar ik me eenzaam in voel, is dat mijn familie bitter is over wat ik deed. Graag zou ik met ze delen wat ik meemaakte. Maar zij willen mij maar overtuigen van zijn slechtheid. De familie draagt zoveel onverwerkte gevoelens. En ik leef ervoor om liefde te voelen, los van wat iemand doet, al is het verschrikkelijk. Naar mijn vaders leven kijkend, voel ik compassie en vergeving. Ik richtte mijn leven niet in naar zijn voorbeeld - en heb veel liefde om me heen. En als er iets naars gebeurt, zie ik er ook altijd een andere kant aan.

Ik zoek altijd naar motieven, iemand is nooit zomaar zoals die is

Bhagwan

Toen onze zoon een jaar oud was ging Hans naar Bhagwan en kwam uit India terug met een lange baard, oranje jurk en wilde het liefst meteen weer terug. Op een bepaald moment zei hij dat hij het eigenlijk niet zag zitten, met mij en het kind. Toen voelde ik dat alles tot één punt gereduceerd werd, zonder verleden en toekomst. En ik zei: "We zien wel. Ik ben nu hier en houd van je, en zie wel wat er morgen gebeurt". De volgende dag was hij er nog. En een dag later ook. Hij is niet meer naar Poona gegaan. Wat er gebeurde op dat cruciale moment was dat ik er geen verhaal van maakte. Het voelde alsof zijn uitspraak niets met mij te maken had. Ik bemoei me ook niet met de ziekte van Hans, behalve als hij me erom vraagt. Een familieopstelling over zijn ziekte heeft veel verhelderd. Daarin zag ik dat Hans en de Parkinson elkaar opzochten - en dacht toen: wie ben ik dan, om dat *niet* te accepteren?! In die opstelling ging Parkinson achter Hans staan en toen kon ik hem weer voluit zien. Ik hoef me niet te identificeren met zijn ziekte. Hij is gewoon Hans en hij heeft Parkinson.
Ooit tijdens een visualisatie moest ik me voorstellen mezelf te zien in de spiegel en daar met liefde naar te kijken. Dat kon ik niet. Toen werd me voorgesteld dat gevoel op te roepen voor een geliefde - en vervolgens naar mezelf in de spiegel te kijken. Ditmaal zag ik een androgyne engelengestalte. Er kwam een *enorme* rust over me en ik voelde alléén maar liefde. ●

Ik werd overvallen

Justine Mol beschrijft hoe ze overvallen werd en de gelegenheid kreeg om wat ze al jaren onderwijst, namelijk geweldloze communicatie, in praktijk te brengen. Ze geeft een helder inkijkje in de situatie en in wat er gebeurt als een mens niet bang is op zo'n moment. Helderheid en mededogen bleven voor haar direct voelbaar en dat was 'vooral een mooie ervaring'. Vanuit die houding ging ze met wat er gebeurde om. Daarbij is ze allesbehalve naïef. Haar angstloze helderheid loodst haar eenvoudig door de situatie, en de daaropvolgende gebeurtenissen heen.
Grappig vond ik dat ze zich jaren eerder, uit nieuwsgierigheid om een 'echte boef' te ontmoeten, had opgegeven om gevangenenbezoeker te worden. Dat werd Henk, die ten onrechte veroordeeld lijkt te zijn. Met deze overval lijkt haar wens echt uitgekomen te zijn. Lezen dit boekje! En dan voelen hoe je zelf verlangt naar helderheid en die vervolgens toepassen in alle situaties. Wie zou zich dan niet rijk voelen?

Els Thissen

Justine Mol. *Ik werd overvallen; geweldloos antwoord op geweld*. Uitgeverij SWP, Amsterdam, 2012. 43 blz., € 7,50.

De Verbinding

Een eigen huiselijke gebeurtenis van Lynne McTaggart leidde tot het boek *De Verbinding*. Het boek begint met het beschrijven van het verloop van de wereldlijke, maatschappelijke ontwikkeling door de eeuwen heen. Zoals we van McTaggart mogen verwachten, wordt alles onderbouwd met wetenschapelijk materiaal. Zij bericht over wat bekend is over het werk van Darwin, Descartes, Newton, Chadwick, Huxley, Fleming, Heisenberg, Wheeler, en vele anderen. Toch is het geen taaie kost. Op frisse wijze worden ontdekkingen en veronderstellingen van wetenschappers onder de loep genomen.
Naast deze verifieerbare gegevens geeft zij telkens een treffende metafoor ter verduidelijking.
Al aan het begin van deel 1 doet McTaggart melding van de wetenschappelijke vaststelling van de eenheid waarin wij ons bevinden. Zo staat op pagina 46: 'Wat materie uiteindelijk reëel maakt, is de bijna alchemistische verbondenheid tussen de waarnemer en het waargenomene. Er is niet zoiets als 'wij' en 'zij', er is alleen een transformerend 'wij'. Met iedere ademtocht co-creëren we de wereld'. En verder op deze bladzijde: 'Jij en ik zijn scheppingingen die volledig voortkomen uit onze wisselwerking met het universum'. Zij bewijst zo de juistheid van het gestelde in Een Cursus in Wonderen.

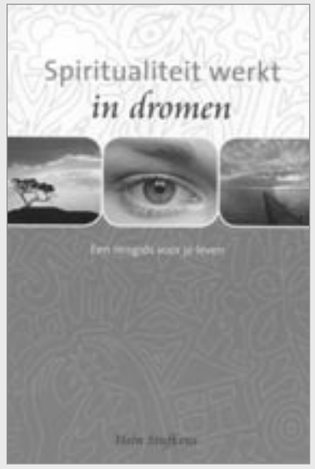
Ruim een jaar geleden woonde ik naar aanleiding van *De Verbinding* een workshop van Lynne McTaggart bij. Eén van de experimenten de zij ons liet uitvoeren was het overbrengen van gedachtekracht. Het ultieme bewijs dat we met z'n allen in een groot veld ons bewustzijn delen. De Cursus zou zeggen - vrij vertaald en samengevat - dat we elk deel uitmaken van God en dat samen vormgeven.
Een voor mij wildvreemde mevrouw naast mij concentreerde zich op het openstellen van haar hart en het willen ontvangen van een door mij te zenden beeld dat verbonden was aan een diepe emotie. Ik visualiseerde de bril van mijn kortgeleden overleden man en stuurde haar dit beeld. Na ongeveer drie minuten meldde zij mij, dat ze voor haar geestesoog een zomers plaatje had aanschouwd. Blauwe lucht, groene heuvels met opkomende zon.
Een man zat gehurkt op de heuvel en had zijn arm om een grote hond geslagen. Zij beschreef het overlijdensbericht van mijn man.
McTaggart vertelt verder over altruïstische mensen en organisaties, hun successen en hoe bijvoorbeeld voor- en tegenstanders van abortus elkaar kunnen vinden in wederzijds respect voor elkaars mening.
Een boek dat nog heel veel meer biedt en de moeite van het lezen waard is.

Jonneke Koning

Lynne McTaggart. *De Verbinding*. Ankh-Hermes, Deventer, 2011. € 27,90

BOEKBESPREKINGEN

Symbooltaal



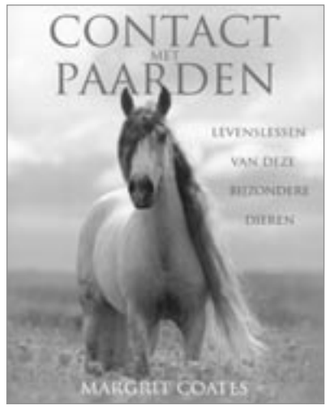
In de serie *Spiritualiteit werkt…* verscheen het deel *Spiritualiteit werkt in dromen* van Hein Stufkens. Hij citeert de Talmoed: 'Een droom die niet is uitgelegd is als een brief die niet gelezen is'. Hij vindt het belangrijk dat wij onze dromen uitleggen en er ons voordeel mee doen. Dromen kunnen ons in contact brengen met onze levensopdracht. Stufkens geeft eerst oefeningen over hoe onze dromen te vangen, want voor je ze kan uitleggen moet je ze 's ochtends nog wel weten. Vervolgens is het de kunst om de symbooltaal van de droom te verstaan. Die is voor iedereen verschillend. Als ik droom over een hond word ik waarschijnlijk nat van het zweet wakker, terwijl een ander lekker tegen de hond aan gaat liggen en heerlijk verder slaapt. De droom vervolgens uitleggen is een kunst die oefening en evaring vraagt.
In het boek worden veel voorkomende droomsymbolen uitgelegd. Elk hoofdstuk sluit af met een oefening.
Dit boekje is een goed begin voor wie bewuster wil omgaan met dromen.

Boukje Grashuis

Hein Stufkens. *Spiritualiteit werkt in dromen.* Ten Have, 2009. €12,90.

BOEKBESPREKINGEN

Levenslessen van paarden



Sinds jaren heb ik paarden in de wei staan. En als echt doorgegroeid paardenmeisje dacht ik te weten hoe je paarden houdt. En dat was precies wat ik deed, paarden houden, maar er niet van houden. Ik aan deze kant van de draad, het paard aan de andere kant. En dat was het. Ik merkte al gauw dat er iets ontbrak, maar oh jee, wat?
Achteraf bleek dit de start van een zoektocht naar werkelijk contact met het paard. Van rijden op het paard naar samen rijden. Alle, maar ook werkelijk alle feitelijkheden die ik meende te kennen over werken met paarden, heb ik overboord gezet vanaf het moment dat ik me realiseerde, dat ik niet gewoon een aantal paarden in de wei had staan. Bij mij stonden een aantal leermeesters die mij allen op hun eigen manier hebben geholpen om mijn vaste patronen te herkennen.
Contact met paarden is een prachtige aanvulling voor mensen die al gestart zijn op de weg naar een ander contact met hun paard. Maar ook als je nog niet in de gelegenheid bent om dieper contact te hebben met paarden, is dit een makkelijk en toegankelijk boek, dat vanuit verschillende perspectieven mens en paard met elkaar verbindt.
Mooi vind ik vooral het hoofdstuk: *De helende kracht van paarden – waargebeurde verhalen,* waarin de speciale krachten en het enorme vermogen van paarden om menselijke emoties te herkennen, wordt uitgelicht. De auteur pleit tevens voor meer aandacht voor de behoeften van het paard, die vervolgens op therapeutische wijze worden ingezet om mensen te helpen.
Het boek is voorzien van een groot aantal zwart-wit foto's, veel tips, handreikingen, anekdotes en raadgevingen. Een aanrader voor paardenmensen en niet-paardenmensen, met een prachtig voorwoord van Linda Kohanov.

Loes Thissen

Margrit Coates. *Contact met Paarden; levenslessen van deze bijzondere dieren.* Ankh-Hermes, 2009. 152 blz., €17,90

VHTH, jrg.7 nr. 1

Niets is, wat je denkt dat het is.

Els Thissen

CD-BESPREKING

Wonderpop

Recept: Neem een flinke dosis muzikaliteit, twee fijne zangstemmen, een gitaar die voor z'n bespeler geen geheimen heeft, wat zinnen uit Een Cursus in Wonderen, een snuf meditatie en een mespunt gebed. Klop dit luchtig door elkaar - et voilà! De inhoud van *De Sleutel Tot Geluk*.
Op deze net uitgebrachte cd zijn elf gevarieerde nummers te beluisteren (of mee te zingen).
Workshopervaring: Een kring, gezang. Een wat leeftijdloze man met witte krullen tokkelt een diversiteit aan klanken uit zijn gitaar. Naast hem een uitnodigende vrouw die moeiteloos zijn zang aanvult met warme tegenstem. Wat een fijne en sympathiek klankkleur samen. Prettig! Wij, de kring, oefenen onder hun leiding de zinnen en melodieën. Wat een verrukking om bij te dragen aan wat er klinkt - en me te realiseren wat ik zing. Teksten als *God is louter liefde en dus ben ik dat ook*. Als het klaar is valt er een stilte die opzwelt.
De feiten: Op deze tweede cd van componist Ben Vlijmincx, speelt en zingt hij samen met Anja van Os nummers met tekst ontleend aan ECIW. Na zijn solo-cd *Het Licht Is Gekomen*, is er nu deze tweede met samenzang, in de serie *Een Cursus In Wonderen® Verklankt*. De cd is uitgegeven in eigen beheer.

Annemarie van Unnik

Ben Vlijmincx. *De Sleutel Tot Geluk; Een Cursus In Wonderen Verklankt II*, Haarlem, 2012. €17,50
Bestellen: www.benvlijmincx.nl.

BOEKBESPREKINGEN

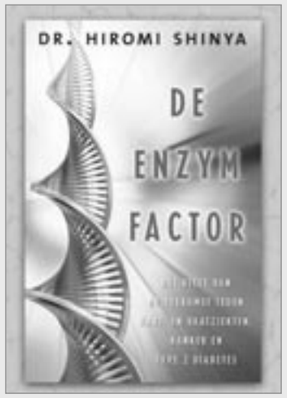
Schrijven als hartstocht

Schrijven vanuit je hart van Natalie Goldberg trok me aan vanwege de titel, ik schrijf tenslotte voor …van hart tot hart…, en vervolgens bleef het liggen. Echt erg bleek dat niet te zijn, want het was, zag ik, een vertaling van een boek dat oorspronkelijk al in 1986 verscheen onder de titel *Writing down the bones* en dat als *Zen en de kunst van het creatief schrijven* al eerder in Nederland was uitgebracht.
Nogal verschillend van inhoud, die titels. Kennelijk was het eerst slim om aan 'Zen en de kunst van' te refereren (*Zen en de kunst van het motoronderhoud* was in de jaren 80 een veelgelezen boek), terwijl nu 'het hart' beter in de markt ligt.
Als ik echter naar de oorspronkelijke titel en de inhoud van het boek kijk, zou echter 'Schrijven als hartstocht' de lading beter dekken. Want, zoals Goldberg eveneens zegt, wat ze over schrijven vertelt, gaat ook op voor hardlopen, schilderen en voor wat dan ook waar je van houdt en waar je je hele leven mee bezig wilt zijn. Hartstocht dus.
De meeste boeken die over creatief schrijven gaan, putten zich uit in het geven van oefeningen waar je mee aan de slag kunt. Dat gebeurt in dit boek weinig. Goldberg hamert vooral op schrijven als bezigheid, iets wat je eindeloos moet doen, met de hand ('schrijven met de hand is nauwer verbonden met het hart') en overal (in cafés, restaurants, op bankjes in het park). Het gaat namelijk over schrijftraining, stelt ze, en zoals dat ook voor hardlopen geldt, hoe vaker je het doet hoe beter je wordt.
Goldberg weet de hartstocht voor het schrijven zeker over te brengen. Ze schrijft meeslepend en ik heb het boek in één adem uitgelezen, dus in die zin is het geslaagd. Of dat nu echter ook het effect heeft dat je na lezing met dezelfde hartstocht als zij aan de slag gaat, lijkt me betrekkelijk. Voor mij gold het in ieder geval niet. Maar misschien ben ik meer een hartstochtelijke lezer.

Anita Koster

Natalie Goldberg. *Schrijven vanuit je hart; de kunst van creatief schrijven.* Altamira-Becht, Haarlem, 2006. 195 blz., € 11,50

Een Japanner met zelfdiscipline is als een vis in het water



Ik heb *De Enzym Factor* in een adem uitgelezen. En dat wil wat zeggen van een boek dat gaat over enzymen en gezonde voeding. Toen ik het in handen kreeg, voelde ik in de eerste instantie een grote weerzin. Ik vond de cover niet aantrekkelijk en het woord enzym sprak me niet aan. Het deed me denken aan laboratoria en ingewikkelde formules. Het feit dat de schrijver een Japanner is, deed me besluiten om het toch te gaan lezen. Ik heb ooit besloten dat ik Japanners interessant vind, vandaar.
Shinya is een 'echte' Japanner, in ieder geval lijkend op het beeld dat ik van ze heb gemaakt. Een man met zelfdiscipline. Hij is geboren in Japan en is rond zijn 20e naar Amerika vertrokken om daar medicijnen te gaan studeren. Zijn vrouw verhuisde met hem mee. Als arts-assistent leerde hij om te opereren en medicijnen te geven die de symptomen bestreden. Hij wilde echter de oorzaak van de ziekte achterhalen. Zijn vrouw en twee kinderen werden ziek. De doktoren konden niet achterhalen wat de oorzaak was. Hij bedacht zelf dat het misschien iets te maken had met koemelk. De melkproducten werden uit hun eten geschrapt en zijn kinderen knapten snel op. Zijn vrouw overleed.
Door deze ervaring is Shinya zich gaan toeleggen op het onderzoeken van darmen en voedingspatronen van patiënten. Hij wilde de *oorzaak* van ziekten begrijpen. Hij gaat ervan uit dat enzymen de sleutel voor een gezond lichaam zijn. In het menselijk lichaam treffen we 25.000 verschillende soorten enzymen aan, die alle activiteiten in het lichaam leiden. Dr. Shinya denkt dat elke mens een aantal bronenzymen heeft. Als de voorraad bronenzymen op is, zijn we niet meer in staat om cellen te herstellen, takelen we af, en gaan we dood. Hoe langer je doet met je hoeveelheid bronenzymen, hoe langer je leeft. Shinya legt in het boek uit wat je *wel en niet* moet doen om er langer mee te kunnen doen.
Wat helpt is een goed voedingspatroon, plantaardig voedsel, slechts een beetje eiwit en dan vooral vis. Géén kip want die is heel ongezond. Kip heeft een lichaamstemperatuur van 40°C. Als je kip eet komt het vet van de kip in je bloed. Omdat wij als mens een lichaamstemperatuur hebben van ongeveer 37°C smelt het kippenvet niet goed en blijft het in je aderen hangen. Zie je het al voor je! Dat ontneemt je toch elke lust in een stukje kip. Als je kip wilt eten wacht dan tot je minstens 40°C koorts hebt!
Shinya denkt dat je bent wat je eet. Daarom geeft hij uitleg over allerlei voedingsmiddelen. Hij snapt ook dat stress ongezond is, dus hij raadt je aan om gelukkig te zijn.
Ik vind Shinya een schat. Hij geeft in dit boek zijn hele werkzame leven, de resultaten van zijn onderzoeken naar voeding en zijn passie voor genezen. Hij geeft gewoonweg alles. Hij leeft wat hij preekt. En volgens mij geniet hij er van. Een Japanner met zelfdiscipline is als een vis in het water.

Anja van Aarle

Dr. Hiromi Shinya. *De Ezym Factor.* Ankh-Hermes, 2009.
€ 17,50

LAAT JE VERRASSEN...

Het 'nee' van Eckhart Tolle

Wat als je niet 'ja' kunt zeggen tegen dat wat er is? Dan zeg je dus 'nee'.
Eckhart Tolle praat, op zijn eigen unieke manier, over de verschillende soorten 'nee'.
En hoe je uiteindelijk met dat 'nee' om kunt gaan: 'You bring the yes into the no.'
U kunt het filmpje zien op de BLOG-pagina op www.vanharttothart.org

Colofon
Jaargang 13, nr. 1, februari 2013
...van hart tot hart... (voortgekomen uit Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen) is een onafhankelijke uitgave van de Stichting Centrum voor Attitudinal Healing en verschijnt vier keer per jaar (feb., mei, aug. en nov.).

Stichtingsadres en redactie:
Stichting Centrum voor Attitudinal Healing
Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld.
Telefoon: 043-3647987
redactie@vanharttothart.org
KvK: 41194138

Abonnementenadministratie:
abonnementen@vanharttothart.org
website: www.vanharttothart.org

Hoofdredactie: Els Thissen
Eindredactie: Anita Koster
Redactie: Anja van Aarle, Boukje Grashuis, Anita Koster, Els Thissen, Annemarie van Unnik en Emma Veenstra
De redactie werkt met een redactiestatuut.

Medewerkers aan dit nummer:
Anita Koster; Anja van Aarle; Anke van der Sar-Verduijn; Annemarie van Unnik; Björn Stienstra; Boukje Grashuis; Clea Betlem; Els Thissen; Emina van der Sluijs; Emma Veenstra; Helga ter Beeke; Janny Buijs; Jonneke Koning; Joost Maarschalkerweerd; Loes Thissen; Toon van der Heijden

Website:
Björn Stienstra; Els Thissen

Vormgeving:
René de Vos reklamestudio, Amsterdam

Druk: Schrijen-Lippertz, Voerendaal
Oplage: 1300

Advertenties: 1/1 pag. €550;
1/2 pag. €300; 1/4 pag. €175; 1/8 pag. €90.
Losse nummers: €4,25 excl. verzendkosten

Gratis proefnummer aanvragen?
via: www.vanharttothart.org, per mail: abonnementen@vanharttothart.org of schriftelijk ...van hart tot hart... luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld

ABONNEMENT: Zie pagina 2

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.*

Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI) Stichting Centrum voor Attitudinal Healing is een ANBI. Dat betekent dat u giften kunt aftrekken voor de belasting. Jaarlijkse (periodieke) giften, vastgelegd bij notariële acte, voor minimaal 5 jaar zijn volledig aftrekbaar, zonder maximum. Voor meer info zie: www.anbi.nl

Nr. 2 van 2013 verschijnt begin mei
ISSN: 1571-3784

Veerkracht

Maudy Fowler en Gail Hunt Violette vertellen over hun ervaringen met engelen aan de hand van eigen voorbeelden en die van andere personen. De boodschappen die Maudy ontvangt noemt ze 'influisteringen van de engelen'.
Ze wordt door kinderen ook wel de *walkie-talkie* van de hemel genoemd. Met diverse verhalen ter illustratie vertelt Maudy dat we hier zijn voor ons eigen plan, doel en bestemming. Het gaat er niet om wat je leert in het leven, het gaat erom dat je leert te leven met wat je hebt geleerd.
Met de boodschappen die ze doorgeeft aan de mensen wil ze dat ieder de eigen levenskeuzes en persoonlijke verhalen beter begrijpt. Engelen werken met en voor ons. Ze kunnen op allerlei manieren communiceren, bijvoorbeeld door middel van een droom, een boek, een melodie, een lied of een gedicht. Wanneer je de radio aanzet en je precies dat ene lied hoort dan zijn de engelen aan het werk. Of een voorgevoel, dat je niet kunt verklaren. En wanneer je dan later terugkijkt, kun je wellicht herkennen wat het je probeerde te vertellen. Al onze gebeden worden volgens Maudy in de hemel ontvangen. Waarna ze eraan toevoegt: 'Wanneer we ons richten op vertrouwen, wachten we geduldig'.

Björn Stienstra

Maudy Fowler & Gail Hunt Violette. *Veerkracht; licht in het duister door engelengefluister.*
Ankh-Hermes. € 14,50

© Stichting Centrum voor Attitudinal Healing. Geen overname zonder schriftelijke toestemming.
Foto omslag, pagina 7 onder, 8, 22 rechts & Tekening pagina 11, 2 en 4 van Het Hart: Els Thissen; **Foto pagina 3 rechts & pagina 1 van Het Hart:** Clea Betlem; **Foto pagina 4, 5, 6, 7 boven, 10, 16, 20, 21, 22 links & tekening pagina 3 van het Hart:** Annemarie van Unnik; **Foto pagina 12:** collectie Hans de Rijke; **Tekening pagina 15:** Janny Buijs; **Foto pagina 18:** Anke van der Sar; **Foto pagina 19:** Helga ter Beeke; **Foto achterpagina:** Joost Maaschalkerweerd.

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.

WWW.VANHARTTOTHART.ORG

Wat de wereld is, is slechts een feit.
Jij kunt niet kiezen wat dit zou moeten zijn.
Maar je kunt wel kiezen hoe je ernaar wilt kijken.

(ECIW M11.1:9-11)