

# ...van hart tot hart...

## Themanummer

## over vergeving



## Colofon

Jaargang 1, nr. 3, augustus 2001  
...van hart tot hart... tijdschrift voor  
Attitudinal Healing en Een Cursus in  
Wonderen, is de opvolger van het tot  
augustus 2000 verschenen Attitudinal  
Healing Nieuws. Het is een uitgave van de  
Stichting Centrum voor Attitudinal Healing  
en verschijnt vier keer per jaar (feb., mei,  
aug. en nov.).

### Redactie en administratie:

Luipertstraat 12, 6237 NM Moortveld.  
Tel: 043-3647987 (dinsdag en vrijdag);  
fax: 043-3647987;  
e-mail: AHJoyEls@hetnet.nl ;  
website: www.ahnl.org

### Eindredactie:

Anita Koster en Els Thissen  
**Redactie:** Anja van Aarle, Clea Betlem,  
Marian van den Beuken, Anita Koster,  
Emilia van Leent en Els Thissen

**Medewerkers:** Franciska Bos, MARRIGJE  
DIJKSMA

**Vertalingen:** Emilia van Leent, Albertine  
van der Zee

**Illustraties:** Annemarie van Unnik

**Foto's:** Clea Betlem

**Vormgeving:** Oudejans Grafische  
Vormgeving, Alkmaar

**Druk:** Practicum Grafische Bedrijven, Soest  
**Oplage:** 2000

**Administratie:** Claire Fangman

**Webmaster:** Antonet den Boer

**Advertenties:** 1/1 pag. f300; 1/2 pag. f150;  
1/4 pag. f85; 1/8 pag. f50 (tarieven excl  
BTW)

**Losse nummers:** f7,50 excl. verzendkosten

**...van hart tot hart...Gun uzelf een  
abonnement op jaargang 2001 door  
overmaking van:**

-Nederland: f 25,- of meer op postgiro  
8905507

-België: Bfr 825 of meer op Dexia Bank  
Maasmechelen nr. 088-2190186-18

-andere landen: f 45,- of meer op post-  
giro 8905507

t.n.v. Stichting Centrum voor Attitudinal  
Healing te Moortveld o.v.v. 'jaargang 2001'  
De bankkosten voor betaling uit het buiten-  
land zijn voor rekening van de abonnee.  
Een abonnement loopt van 1/1 t/m 31/12.

## INHOUDSOPGAVE

### 3 Van de redactie

#### ARTIKELN

4 Wat heeft een olifant met vergeving  
te maken

7 We hoeven hem nu niet meer te  
haten, hè?

13 Jerry Jampolsky & Diane Cirincione  
In Nijmegen

#### COLUMN

11 Een wonder in de praktijk

12 Met hart en ziel

#### BOEKEN EN CD'S

14 Muziek vanuit het hart

15 De kracht van liefde en vergeving

15 CD lijst

#### DE PRINCIPES VAN AH

3 De principes

10 De principes van AH en  
de Cursus. Principe 6

#### AH-GROEPEN EN ACTIVITEITEN

16 Intervisiegroepen

16 Uit de workshops en trainingen

17 Activiteiten van het Centrum voor AH

17 Internationale activiteiten

18 Attitudinal Healinggroepen

18 Nieuwe AH-Groepen



Wat heeft een olifant met  
vergeving te maken. Pag. 4



Jerry Jampolsky & Diana  
Cirincione in Nijmegen.  
Pag. 13



Muziek vanuit het hart,  
Shaina Noll. Pag. 14

#### 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.

**Stichting Centrum voor Attitudinal Healing:** Luipertstraat 12, 6237 NM Moortveld. Tel/fax:

043-3647987; e-mail: AHJoyEls@hetnet.nl. Website: www.ahnl.org

**Bestuur:** Anja van Aarle, Marie-Thérèse Bergmans, Beppie Cloo, Claire Fangman, Els Thissen.

**Raad van Advies:** Dr. Jerry Jampolsky, grondlegger Attitudinal Healing, auteur, psychiater, Dr. Diane Cirincione, auteur, psycholoog, Dr. Willem Glaudemans, auteur, eindredacteur Nederlandse vertaling *A Course in Miracles*, Phoebe Lauren, auteur, jurist, Irene van Lippe-Biesterfeld, auteur, begeleidster van veranderingsprocessen, Fred Matser, co-initiator van humanitaire en ecologische projecten, Freek Simon, programmanaker radio en t.v., Mr. Paul van Teeffelen, rechter.

Donaties voor ondersteuning van de activiteiten van de Stichting zijn welkom op: Rabobank: 33.49.31.061 of gironummer: 47.84.297; België: Dexia Bank Maasmechelen 088-2190186-18 t.n.v. Centrum voor Attitudinal Healing. KvK 41194138.

**Kopij:** Geregeld hebben we plaats voor bijdragen van lezers over (hun ervaringen met) Attitudinal Healing en/of Een Cursus in Wonderen. Type- en redactieaanwijzingen worden op verzoek toegezonden. Teksten kunnen door de redactie ingekort en/of geredigeerd worden. De redactie stelt zich niet verantwoordelijk voor de ingezonden artikelen. Plaatsing daarvan betekent niet automatisch, dat de redactie achter de inhoud van het artikel staat.

© Stichting Centrum voor Attitudinal Healing. Geen overname zonder schriftelijke toestemming.

**Foto omslag:** Clea Betlem.

**Op de foto:** Eric en Patrick van Tattoo Studio Living Colours in Maastricht

## ...VAN DE REDACTIE



Het themanummer van mei over ziekte en gezondheid heeft geleid tot veel positieve reacties. De omslagfoto heeft met name veel mensen geraakt. Dat verbaast ons niet, want toen wij de foto voor het eerst zagen, ontroerde die ons zeer. Sommigen zochten naar het verhaal bij deze foto. Wij meenden dat de foto zelf, al een verhaal op zich is. Niet alleen de foto raakte mensen, ook de artikelen deden dat. Wij horen graag uw reacties en vinden het fijn als we merken, dat dit leidt tot het nemen van een abonnement op ...van hart tot hart... Dank voor al deze feedback! Het sterkt ons ook in ons voornemen om vaker themanummers te maken.

Een centraal begrip in Een Cursus in Wonderen is vergeving: 'Vergeving is de sleutel tot geluk.' En principe 6 van Attitudinal Healing zegt: 'We kunnen leren van onszelf en anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen.' Wat ons ongelukkig maakt zijn onze eigen gedachten, onze verslaving aan oordelen, en vergeving kan ons hiervan bevrijden. In dit themanummer over vergeving schrijft Els Thissen over onze gehechtheid aan de verhalen die we maken, over wie we zijn en wat ons is overkomen. Door vergeving wordt het zicht op jezelf helderder en hoeven er geen verwijten, angst of onvrede meer te zijn. Vergeving kortom, leidt tot liefde en innerlijke vrede. 'Ja maar,' wordt er vaak gezegd, 'dat is allemaal wel mooi en aardig, maar er zijn dingen die niet te vergeven zijn, bijvoorbeeld als je kind vermoord wordt.' Zalinda Carusi Luger laat zien, dat het ook dán mogelijk is om te vergeven, dat dit noodzakelijk was voor haar eigen welzijn. Verder gaat MARRIGJE DIJKSMA in op principe 6

en de verbinding met de Cursus en laat Anja van Aarle in *Muziek vanuit het hart* Shaina Noll aan het woord. Een nieuwe rubriek *Met hart en ziel - de Cursus lezen* opent met een bijdrage van Klaas Vos over het creëren van onze eigen illusies.

Ook een verslag van de lezing van Jerry Jampolsky en Diane Cirincione op 9 juni in Nijmegen en een impressie van Ger Heupink opgedaan in Facilitatortraining 1. Op verzoek gaan wij verder met het verhalen van 'wonderervaringen' en zetten onze in het 0-nummer begonnen rubriek *Een wonder in de praktijk* voort. Emilia van Leent vertelt in dit kader over haar ervaring met een wonder van vergeving. Omdat wij geïnteresseerd zijn in verhalen van lezers over hun wonderervaringen in de praktijk, vragen wij u deze aan ons op te sturen. De thema's waar wij in komende nummers aandacht aan zullen besteden zijn: innerlijke vrede, psychiatrie, schuld en onschuld, en innerlijke leiding.

Anita Koster

### De principes van Attitudinal Healing

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

## Activiteiten Centrum voor Attitudinal Healing chronologisch

### 8 september 2001

Facilitatoroefening, Hilversum,  
f75 (Euro 34,03)

### 21/23 september 2001

Facilitatortraining I, Amersfoort, f575  
(Euro 260,92)

### 12/14 oktober 2001

Facilitatortraining III, Amersfoort, f575  
(Euro 260,92)

### 17/18 november 2001

AH Workshop II, Amersfoort  
f350 (Euro 158,82)

### 16/17 maart 2002

AH Workshop I, Amersfoort,  
Euro 170 (f374,63)

### 23 maart 2002

Landelijke Facilitatordag, Hilversum,  
donatie

### 10/12 mei 2002

Facilitatortraining II, Amersfoort,  
Euro 275 (f606,02)

### 13/15 september 2002

Facilitatortraining I, Amersfoort,  
Euro 275 (f606,02)

### 5 oktober 2002

Facilitatoroefening, Hilversum,  
Euro 35 (f77,13)

### 18/20 oktober 2002

Facilitatortraining III, Amersfoort,  
Euro 275 (f606,02)

### 16/17 november 2002

AH Workshop II, Amersfoort,  
Euro 170 (f374,63)

**'De wijzen zien met gelijke blik hetzelfde Zelf in een wijze Brahmaan, in een koe, een olifant, een hond en een dolende,' zegt de Bhagavad Gita in hoofdstuk 5, vers 18. Maak geen uitzondering in de toepassing van de ideeën, zegt Een Cursus in Wonderen in de inleiding bij het Werkboek. De principes van Attitudinal Healing benadrukken dat de kern van ons wezen liefde is. In dat wat we wezenlijk zijn, zijn we volkomen gelijk. En ook als ons niet lukt dit idee telkens toe te passen, is er niets aan de hand. Nog steeds zijn ook wij niet schuldig.**

Els Thissen

In de workshops en trainingen die ik geef, hoor ik mensen wel zeggen dat er dingen in het leven gebeuren, die je nooit kunt vergeven. En meestal noemen ze daar voorbeelden bij, zoals moord en doodslag.

De vraag is natuurlijk of het echt waar is dat er dingen gebeuren die niet te vergeven zijn. Principe 6 van AH zegt, dat we kunnen leren van onszelf en anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen. En de Cursus nodigt ons uit alles te vergeven: de wereld, de ander en onszelf.

Vergeef je broeder alles wat hij in de vorm lijkt

te doen, vergeef hem alle uiterlijkheden, zo luidt de uitnodiging.

Wat ik zie, is dat we vaak denken dat het één makkelijker te vergeven is dan het ander. Zelf zeg ik dan altijd dat ik aan het ene verhaal meer gehecht ben dan aan het andere, dat ik denk dat het ene verhaal meer waar is dan het andere. Sommige verhalen vertel ik extra graag en ik zoek, om mijn verhaal te kunnen vasthouden, graag steun bij anderen die me gelijk geven. Dat gaat ongeveer zo: 'Kijk wat mijn collega doet. Vind je het niet ook belachelijk? Ben je het met me eens, dat hij dat eigenlijk niet mag doen?' Of ik van de bevestiging van mijn gelijk ook gelukkiger wordt, is weer een andere vraag.

In de Cursus wordt telkens weer de nadruk op vergeving gelegd. De Cursus zegt dat vergeving eigenlijk het enige is, waar het in deze wereld om gaat. Het gaat hier niet om het leren van liefde, want dat is je natuurlijke erfgoed, dat is wat je bent. Iets wat al je deel is, hoeft je niet te leren en kun je niet eens leren.

geluks- of olifantsgod, is mijn absolute favoriet, samen met Jezus. Een paar jaar geleden heb ik in de Ganesh Himal, het geluks- of olifantsgebergte in Nepal gewandeld. Dat wilde ik graag, dat leek me leuk. Ik dacht dat het een plek was waar ik me blij en gelukkig zou voelen en zo heb ik dat ook ervaren. De gedachte aan Ganesh maakt me blij.

Maar als ik mijn gedachten een andere kant op laat gaan bij het woord olifant, dan kom ik bij 'een olifant in een porseleinkast' terecht. En dan ontstaan er heel andere verhalen in mij, verhalen die een minder vrolijke uitwerking op me hebben. Ik voel me dan meteen aangevallen en onvriendelijk behandeld.

Ik realiseer me dat elke gedachte, elk verhaal dat ik maak naar aanleiding van het woord 'olifant' mij in vreugde of in frustratie doet belanden. Ik heb daarom besloten het woord olifant te horen en het daarbij te laten. Er als het ware een punt achter te zetten, zoals aan het eind van een zin. In de zin van: daar stopt het. Ik hoef niet verder te fantaseren over de mogelijke gedachten die de ander daarover heeft. En als ik het fantaseren niet kan laten, kies ik voor het leuke, het Ganesh-verhaal. Dat maakt me gelukkiger. En ik merk dat dit een rustgevend besluit is.

#### God doet niet aan vergeven

Je zou kunnen zeggen: omdat ik een pijnlijke illusie heb gemaakt, namelijk het idee dat iemand mij iets heeft aangedaan, heb ik een andere illusie nodig om dit verwarde idee ongedaan te maken. Dat is waar het idee van

vergeving zijn werk doet.

Het idee dat iemand anders mij iets heeft aangedaan dat ik vergeven moet, zou je een traditionele manier van kijken naar vergeving kunnen noemen. De Cursus stelt heel duidelijk: er is geen zonde en er is geen schuld.

Voor God is vergeving volstrekt onbelangrijk. God doet niet aan vergeven, omdat God ook niet aan zonde doet. En waar geen zonde en schuld worden gezien, is vergeving totaal overbodig.

Elke keer als de gedachte opkomt dat ik vanuit de traditionele opvatting moet of wil vergeven, val ik de ander aan. Ik moet namelijk eerst schuld gezien hebben voordat ik tot de slotsom kom dat er vergeven moet worden. En schuld zien in iemand anders is niets anders dan een aanval op de ander en op mezelf. Als de ander namelijk naar mijn idee kan zondigen, dan kan ik dat naar mijn idee ook. Dan wordt het oppassen geblazen, dan wordt het leven meteen een angstig toneel, want er kan van alles op me afkomen. Als ik een ander beschuldig, kan een ander mij beschuldigen. En die persoon zou dan,



# Wat heeft een olifant met vergeven te maken?

Maar in het vergeven van de wereld, tref je jezelf in volledige vreugde aan. Vergeven is jouw bevrijding uit deze vaak pijnlijke wereld en geeft je de mogelijkheid te zien wat werkelijk is. Vergeving is dus belangrijk in termen van de wereld. Niet om 'waar' te maken wat er was, maar om jezelf te bevrijden uit de gevangenis die je voor jezelf gemaakt hebt en van de last die je op jezelf gelegd hebt.

#### Als ik denk dat ik mijn kleren ben

Vergeving is dus iets dat in deze wereld van illusies thuisheert. In deze wereld, die voor ons telkens verandert als wij ons standpunt veranderen, en waar niets hetzelfde blijft. Waarheid is waar en verandert als gevolg daarvan nooit. De ware wereld is dus onveranderlijk waar en bepaald niet te vergelijken met de wereld zoals wij die wisselend waarnemen.

Als ik denk dat ik mijn lichaam ben, dan zie ik alles wat aan mijn lichaam gebeurt als een daad of aanval tegen mijzelf. Als iemand me slaat of als ik pijn in mijn

lichaam voel, beschouw ik dat als een aanval op mijzelf. Soms denk ik dat ik mijn gedachten ben. Dat valt me vooral op als mijn vader zegt dat ik op een andere partij moet stemmen, of wanneer iemand me uitlegt dat ik het toch echt verkeerd zie, als ik spreek over mijn ideeën rond bijvoorbeeld samenwerken. Ik voel me op zo'n moment aangevallen, omdat ik me kennelijk vereenzelvig met mijn gedachten. Ik denk dat als iemand iets zegt over hoe ik denk, dat hij iets zegt over mijzelf. En als iemand zegt dat mijn haar raar zit of iets opmerkt over mijn kleren, komt het ook wel voor dat ik denk dat ik mijn haar of kleren ben. En zo zijn er vele varianten. Mannen denken vaak dat ze hun werk zijn, ik ook trouwens. En vrouwen denken vaak dat ze hun kinderen of kleinkinderen zijn. En dan zijn er nog auto's, wel of geen huizen of banksaldo's, enzovoorts.

#### Gelukkig ben ik dol op olifanten

Laatst zei iemand tegen me dat haar eerste indruk bij mij 'olifant' was. Nu ben ik dol op olifanten. Ganesh, de

## Wat heeft een olifant met vergeven te maken?

in mijn denken, gelijk kunnen hebben aangezien ik het idee van schuld serieus neem, want ik heb in een ander immers ook schuld gezien. Geen leuk en ontspannen vooruitzicht.

Zodra ik schuld voel, zo is mijn ervaring, voel ik me slecht en kruip ik het liefst weg voor iedereen. In elk geval sluit ik me af voor elk contact met een ander en met mezelf. Misschien probeer ik ook op alle mogelijke manieren van deze schuld af te komen en zoek ik iemand die ik de schuld kan geven van mijn gevoel van ongenoegen. Wellicht ziet dat er als volgt uit: 'Omdat jij dat gezegd hebt, voel ik me ongelukkig.' Een vicieuze cirkel van aanvallen en verdedigen is gestart, waarvan de verdediging een aanval op zich is, en ik heb geen idee hoe ik hieruit kan komen.

Elke verdediging of elk excuus dat ik aanvoer, ontstaat vanuit mijn gedachte dat ik iets doe of zeg dat ik niet had mogen doen of zeggen. Ik heb er zelf kennelijk al

## Als ik het fantaseren niet kan laten, kies ik voor het leuke verhaal

een idee over en begin uit te leggen waarom ik het zo gedaan heb of wil gaan doen. Ik neem zelf een aanval waar. Misschien niet altijd bewust, maar ik moet een aanval hebben gezien. Waarom zou ik mezelf anders gaan uitleggen of excuseren. Iets wat volkomen vanzelfsprekend voor mij is, leg ik nooit uit. Kennelijk ben ik bang als ik ga uitleggen of excuseren.

Wat zou er gebeuren als ik me niet meer zou verdedigen. Als ik alleen maar zou zeggen: 'Dit is wat ik gedaan heb en zo zag het er uit.' Zou er dan rust komen?

### Als ik vergeef, vergeef ik alleen mijn eigen ideeën

Vergeving doe je nooit voor een ander. Een ander vergeven kun je niet eens. Je vergeeft slechts het idee dat je zelf over de ander hebt. En dat idee verschilt waarschijnlijk sowieso al van het idee dat die ander over zichzelf heeft. Ik zeg bijvoorbeeld tegen iemand dat hij iets niet mag doen. Waarop de ander zegt: 'Ik ben het daar niet mee eens, ik mag dat wel doen.'

Vervolgens merk ik dat ik lijd aan het conflict in mezelf hierover. Daar wil ik dus vanaf en ik zeg: 'Ik vergeef je jouw daad.' En ik constateer dat ik iets vergeef wat alleen ik zag en wat door de ander niet als zodanig werd gezien. Ik vergeef slechts een idee van mezelf over de ander. Zelfs als de ander het met me eens is, vergeef ik niets anders dan mijn idee over de ander.

Elk ongenoegen dat ik ergens over heb, elk idee dat 'iets dat er is' anders moet zijn, is een bron van frustratie. Daarmee schep ik een gevangenis voor mezelf en wellicht ook voor de ander als hij met mij gelooft wat

ik denk. Als een ander mijn ideeën niet gelooft, zie ik slechts mezelf oog in oog staan met mijn eigen ideeën over de wereld en anderen.

### De mist die optrekt

Als ik op dat moment op het idee kom het gedachtegoed van de Cursus te raadplegen, zou het kunnen dat ik ontdek dat ikzelf de uitweg ben uit deze vicieuze cirkel. Vergeving maakt dat de mist, die hangt voor het

## Waar geen schuld wordt gezien is vergeving totaal overbodig

bewustzijn dat ik liefde ben, optrekt. Mijn zicht op mezelf wordt helderder. De Cursus benadrukt almaar dat we in onszelf kunnen kijken om te ontdekken dat wij alles zijn wat de schepping inhoudt. Kijk niet buiten jezelf en er is niets anders dan jouw Zelf. En vergeving is je enige functie in deze wereld. Wat zou er gebeuren als je alles zou vergeven? De bloem dat ie een bloem is, de aardappel dat ie een aardappel is, de regen dat ie regent, pijn dat ie pijn is, de olifant dat ie een olifant is, en mezelf dat ik in deze situatie terecht ben gekomen en dat ik me voel zoals ik me voel.

Als ik vergeef, heb ik niets meer op- of aan te merken op dat wat zich aan me voordoet. Geen commentaar, niet iets dat ik als beter of slechter beoordeel. Ik zou slechts kijken en niets in mij zou wegbewegen van de vrede die ik ervaar.

En die vrede sluit alles in en niets uit.

Als ik geen idee over verleden en toekomst zou hebben, zou ik mezelf terugvinden in het moment zelf. Geen verwijt, geen angst, geen vergelijking, geen onvrede, geen schuld. Geen referentiekader meer naar de situatie nu. Alles zou oké zijn. Er zou niets zijn om bang voor

## Je vergeeft slechts het idee dat je zelf over de ander hebt

te zijn.

Ik zou niets terughouden van de liefde, vreugde en vrede, ... die ik ben. Ik zie geen tekort en geef van harte. En alles wat ik geef, ervaar ik als gegeven aan mijzelf.

P.S. Die mevrouw vertelde later dat ze een olifant het leukste dier vindt dat er is. Een pak van m'n hart...●



Jerry Jampolsky, Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen maken tegenwoordig deel uit van het dagelijks leven van Zalinda Carusi Luger. Nadat haar zoon was doodgeschoten maakte zij een reis via het verstand door pijn, woede, haat, verdriet en vergeving om bij haar hart uit te komen. Zij maakte acht jaar deel uit van de staf van het Centrum voor AH in Sausalito in Californië. De mensen die daar werken beschouwt ze als haar familie. Jerry Jampolsky, zo zegt Zalinda, heeft door datgene wat hij de wereld onderwijst, haar de vreugde teruggegeven om het leven weer te ervaren. En daarvoor is ze hem dagelijks dankbaar

## 'We hoeven hem nu niet meer te haten, hè?'

Zalinda Carusi Luger

Vertaling: Emilia van Leent

**T**erwijl ik hier zit kijk ik naar een foto van mijn tweede zoon. Twintig jaar leefden we met elkaar en toen moest hij gaan. Hij moest naar Huis. Mijn geloof zegt me dat ik hem op een dag zal weerzien, maar gedurende jaren had dat geloof geen betekenis voor me. Het gebeurde jaren geleden, maar soms voelt het alsof het gisteren was. Ik was er niet klaar voor hem te laten gaan, zijn broers ook niet. We weten niet of hij er klaar voor was, maar ik begrijp dat hij nodig was. Hij werd vermoord op een warme avond in augustus 1979. Werd thuis geraakt door verschillende schoten. Zijn naam is John. Hij heeft een oudere en drie jongere broers. Mijn zonen groeiden op zoals de meeste broers, ze hielden van elkaar, vochten met elkaar, stonden zij aan zij, waren elkaar tot steun en concurreerden onderling. Ik zal me niet aanmatigen uit te drukken wat de broers van John voelden toen hij stierf, maar ik kan wel vertellen hoe ik me voelde.

### Pijn en woede

Allereerst was er de ontzetting. Ik kon en wilde het niet geloven tot ik hem zag bij de begrafenisondernemer. Toen volgde de pijn. Pijn om de pijn die hij gevoeld had en pijn door de wetenschap dat iemand hem had doodgeschoten. Ze hadden hem pijn gedaan en angst aangejaagd. Pijn door de schuld die ik ervoer, als ik keek naar alles wat ik wel en niet had gedaan om een zo goed mogelijke moeder te zijn. Pijn door het zien van de gezichten van mijn andere prachtige zonen, niet in staat zijnd of wetend hoe hen te helpen met hun verdriet. Pijn doordat er een gedeelte uit mij was weggerukt, door het zien van een gat in mijn hart en het weten dat dit er altijd zou blijven. Overal om ons heen was pijn. En toen dook de woede op, na of misschien tijdens de pijn. En die groeide. Ik was woedend op de man die de trekker overhaalde, boos op zijn ouders, op het rechtssysteem en op mezelf. Ik was zelfs boos op John. De woede strekte zich uiteindelijk uit tot iedereen die mij ooit, in welke vorm dan ook, pijn had gedaan, vanaf mijn kinderjaren tot dan toe. Tussen al

## 'We hoeven hem nu niet meer te haten, hè?'



deze gekwettheid, pijn en woede door, waren er ook gevoelloosheid en verwarring. Wat moet ik nu doen?

### Haat als levensdoel

Langzamerhand werden de tranen minder. Ik kon weer beginnen met ademen. Het leven moet op de een of andere manier doorgaan. Ik moest wat doen. En wat ik deed, was alle haat die ik voelde op de man richten die John had vermoord. Ik werd actief in onze gemeenschap en liet duidelijk mijn

stem horen over de noodzaak wetten te veranderen, en om deze man voor de rest van zijn leven opgesloten te houden. Ik was vastbesloten niemand ooit te laten vergeten, dat hij een moordenaar was en wat hij mijn zoon had aangedaan. Dit gaf mijn leven een doel, terwijl ik dacht dat het doelloos was. De man werd berecht, schuldig bevonden aan doodslag en tot levenslange gevangenisstraf veroordeeld. Ik zorgde ervoor dat ik op alle zittingen aanwezig was waar zijn voorwaardelijke vrijlating besproken werd, om iedereen eraan te herinneren wie hij was en wat hij gedaan had. Ik haatte hem en ik haatte zijn ouders. Ik sleepte mijn andere zonen mee in dit gevecht, soms tegen hun wil. Ik werkte op hun schuldgevoelens door hen te wijzen op de loyaliteit die ze aan hun broer verschuldigd waren. Ik smeekte mijn vrienden op alle mogelijke manieren om mij te steunen door samen met mij brieven te schrijven, om daarin hun diepe verontwaardiging uit te drukken. Verandering van het rechtssysteem, haat, hem in de gevangenis houden, dat was mijn enige doel. Ik functioneerde, ik werkte, deed alles wat nodig is om te kunnen bestaan, en deed zelfs alsof ik gelukkig was. Maar innerlijk was er haat, pijn en gekwettheid. Ik was voor niemand een prettig persoon, en helemaal niet voor mezelf.

Tien jaar lang ging ik zo door. Mijn lichaam werd ziek. Alles deed pijn. Mijn zonen waren volwassen en getrouwd. Ik had kleinkinderen. Ik kon er niet van genieten. Er moest iets veranderen, want ik was mezelf aan het vermoorden en ik wist dat ik niet wilde sterven. Hoe konden deze gevoelens veranderen? Hoe kon ik mezelf anders voelen? Ik had een van mijn kinderen op een gewelddadige manier verloren.

### Het leven een keuze?

Ik begon te zoeken. In het begin niet eens zo bewust. Ik probeerde de kerk, las boeken over positief denken,

sprak met mensen, bad, nam deel aan lotgenotencontact. Mijn hart begon me te vertellen, dat ik met de man moest gaan praten die mijn zoon had neergeschoten. Ik herkende de stem van mijn hart niet. Zelfs de gedachte hem te moeten zien, joeg me angst aan. Op mijn zoektocht kwam ik Een Cursus in Wonderen en de boeken van Jerry Jampolsky tegen, en via hem kwam ik bij AH terecht. De Cursus was moeilijk, verwarrend, en raakte een plaats waarvan ik voelde dat dat goed voor me was. Voor de eerste keer in mijn leven werd mij verteld, door de boeken van Jerry Jampolsky, dat het leven een keuze was. Kon dat waar zijn?

Tegenwoordig voelt het belachelijk om dat te zeggen. Maar toentertijd was het zo'n nieuwe gedachte voor me, dat ik totaal niet wist wat ik daarvan moest denken. Kon ik mijn gevoelens en mijn reacties kiezen? Kon ik ervoor kiezen de lessen te zien die ik te leren had? Kon ik ervoor kiezen geen enkele pijn meer te ervaren, me niet meer gekwetst te voelen? Kon ik ervoor kiezen los te laten en mezelf toestaan weer vreugde te ervaren? Ik wist het zo net nog niet. Met mijn zieke lichaam en gekwetste hart, en met mijn familie en mijn vrienden die bij me waren gebleven tijdens mijn periodes van

## Ik was mezelf aan het vermoorden

haat, wetend dat ze van me hielden, was ik bereid om het te proberen, bereid om naar die stem te luisteren, om te leren hoe ik mezelf kon vertrouwen, om mezelf te vergeven, stapje voor stapje. Ik maakte een afspraak om in de gevangenis bij de man op bezoek te gaan die mijn zoon had vermoord.

### Met deze man in één ruimte te zitten

Behalve hem te vertellen hoe ik over hem dacht, had ik geen idee wat ik wilde zeggen. Met knikkende knieën en me vastklampend aan het leven, ging ik met een van mijn zonen naar de gevangenis. Ik vertelde hem wat ik van hem dacht, wat hij ons gezin had aangedaan en daagde hem uit ons aan te kijken. Naast het begraven van mijn zoon was dit het moeilijkste dat ik ooit in mijn leven gedaan had.

Tegenwoordig weet ik dat er iets gebeurde tijdens die eerste ontmoetingen. Ergens begon ik in de diepte van mijn wezen te beseffen dat – hoe mijn leven verder ook zou verlopen – het mijn eigen keuze was. Ik kon doorgaan zoals ik de laatste tien jaar gedaan had, doorgaan mezelf ziek te maken, ongelukkig te zijn, vol met tranen. Of ik kon onderzoeken of iets anders werkelijk mogelijk was. We spraken af elkaar wekelijks te ontmoeten. Dit deden we zes maanden lang, met de hulp van de gevangenispsycholoog. Daarna bezocht ik hem nog anderhalf jaar wekelijks. Het was moeilijk om met deze man in een ruimte te zitten en naar elkaar te luisteren.

Al die tijd ging ik door met wekelijkse bijeenkomsten

rond Een Cursus in Wonderen, las ik de boeken van Jerry Jampolsky en leerde ik meer over de concepten van AH. Dit alles deed veel voor me, het voelde alsof het was wat ik nodig had om mijn leven in balans te krijgen en te helen.

## Ik heb niet mijn verstand verloren, maar mijn hart gevonden

### Een tijd van enorme groei

Na ongeveer zes maanden vroeg ik zijn ouders te ontmoeten, en wat denk je? Net als ikzelf waren het gemiddelde, hardwerkende mensen. Ze hadden hun uiterste best gedaan, en ook hun hart was gekwetst. Er werden veel emotionele snaren geraakt tijdens onze ontmoetingen gedurende die twee jaar. Komend vanuit pure haat en gekwettheid, begon ik mezelf langzaam toe te staan de ander echt te zien. Wat ik zag was een jongeman die uit een goed nest kwam, en die zwaar verward was geweest in drugs en alcohol. Hij voelde oprechte pijn en schaamte voor wat er gebeurd was en had een goed hart. Hij had een afschuwelijke, vreselijke daad begaan, en zou daarvoor boeten voor de rest van zijn leven.

Voor mij was dit een tijd van enorme groei. Ik leerde dat mijn leven om een keuze draaide. Ik kon ervoor kiezen door te gaan met haten en daaraan uitdrukking te geven op allerlei manieren, of ik kon ervoor kiezen los te laten.

De dood van mijn zoon zal nooit, op welke manier dan ook, acceptabel zijn voor mij. Datzelfde geldt voor de manier waarop hij stierf. Nog steeds is een deel van mijn hart veranderd, en zal dat ook altijd zijn. Het gedeelte dat van John en mij was, is niet weg, maar het voelt anders, op een bepaalde manier zelfs speciaal aan. Gedurende negen maanden en twintig jaar was hij deel van mij en is dat nog steeds. Ik wilde en kon deze jongeman die Johns leven had genomen niet langer haten. Het was mijn keuze. Mijn vertrouwen, mijn geloof in God en mijn gebeden hielpen me door deze tijd heen, en redden me. Ik koos ervoor te vergeven en doe dat nog steeds.

### Vergeven, een zuiver zelfzuchtige daad

Ik maakte de keuze en tot op de dag van vandaag moet ik die keuze soms weer opnieuw maken. In de twee jaar dat we met het proces bezig waren, besloot ik dat deze man een nieuwe kans verdiende in het leven. Ik deed wat ik kon om ons proces en mijn gevoelens kenbaar te maken bij de mensen die besloten over voorwaardelijke vrijlating. Ik ontmoette en sprak met alle mensen met wie ik zo hard gewerkt had, toen ik vol was van woede en wraak. Sommigen van hen waren vriendelijk en anderen begrepen er niets van en dachten om precies te zijn dat ik mijn verstand verlo-

ren had. Het voelt gemakkelijker om te haten dan om te vergeven. Zelf geloof ik dat ik niet mijn verstand heb verloren, maar mijn hart heb gevonden. Elf jaar geleden kwam hij voorwaardelijk vrij. Hij heeft nooit problemen gehad, is een goede zoon en is ook vader. Hij werkt hard en is een productief lid van de maatschappij. Ik vergeef hem, ik vergeef mezelf. Een van de belangrijkste ontdekkingen die ik deed tijdens ons proces was dat, net zoals hij het leven van John had genomen, ik ontzettend mijn best deed om hem het zijne te ontnemen. Hoe zou dat ooit het goede kunnen zijn?

Ik vergeet niet, maar mijn leven staat weer open voor vreugde. Dit was een zuiver zelfzuchtige daad voor mij. Ik zocht en vond een manier om mijzelf te helen. Het kostte me jaren en het kon niet gebeuren voordat ik bereid was naar die andere manier te zoeken. Ik kan de wereld weer aankijken en voor mijzelf de juiste keuzes maken. Ik weet dat, als ik het gevoel heb een verkeerde keuze gemaakt te hebben, alles wat ik te doen heb is om opnieuw te kiezen. Ik zal dit luid en duidelijk zeggen, en hoop dat je de emotie in mijn stelling hoort: als ik door dit proces heen kan gaan met de man die een van mijn kinderen vermoordde en hieruit kan komen met een hart vol liefde en vreugde, dan kan ik alles.

### Het geschenk van liefde

Dit proces maakte het me mogelijk naar andere pijn te kijken, uit mijn kindertijd en eerdere relaties, en opnieuw te kiezen. God bracht me een prachtig

## De reis had veel uitdagingen....

geschenk. Het geschenk van liefde. Enkele jaren geleden ben ik hertrouwd, met een man die ik ontmoette op het Centrum voor AH in Californië. Hij houdt van me, bij hem ben ik veilig. Ik houd van hem. In mijn leven zijn een nieuwe vrede en vreugde gekomen, die ik niet voor mogelijk had gehouden.

Toen mijn zoon werd doodgeschoten, inmiddels zoveel jaar geleden, wist ik niets van hulp bij rouwverwerking, lotgenotencontact of andere mogelijkheden voor hulp. Dat vind ik erg. Mijn zonen hadden hulp nodig, we hadden allemaal hulp nodig. We hebben allemaal zelf onze weg moeten vinden en daar onze tijd voor moeten nemen. Mijn zonen stonden op het punt volwassen te worden en zijn nu vader. Twee zijn zelfs grootvader. Een paar jaar geleden zei een kleindochter tegen me: 'We hoeven hem nu niet meer te haten, hè?' We hebben het allemaal gered. De reis had veel uitdagingen waarvan ik niet wist of ik ermee om kon gaan, emoties die ik niet eens kan beschrijven, maar ik zie mijn lessen, ik hoop dat ik ze goed geleerd heb. Ik eer mijn zoon John als mijn grootste leraar van vergeving. ●

De principes van Attitudinal Healing zijn ontleend aan Een Cursus in Wonderen. Dat is bekend. Maar hoe? Wat is precies het verband met de Cursus? Welke plek nemen ze in binnen deze manier van denken? Wat zegt de Cursus er zelf over? In deze rubriek willen we weergeven, hoe de principes van AH functioneren binnen het gedachtegoed van de Cursus.

Marrigje Dijkma over principe 6.

### We kunnen leren van onszelf en van anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen

Om in Een Cursus in Wonderen iets te kunnen vinden over dit principe, dacht ik aanvankelijk te moeten beginnen bij de woorden 'leren te houden van.' Ik typte de woorden 'learn to love' in, in mijn elektronische zoekprogramma en wachtte af wat dat zou opleveren. Niets dus. Geen enkele zin in de Cursus plaatst deze woorden in dit verband.

Dat klopt ook met de totale filosofie. Meteen al bij de inleiding op het Tekstboek leert de Cursus ons, dat liefde niet onderwezen kan worden. Niemand kan je dus leren van jezelf te houden. Niemand kan jou onderwijzen hoe je van anderen moet houden. Volgens diezelfde inleiding beoogt de Cursus wel de blokkades weg te nemen 'voor het bewustzijn van de aanwezigheid van liefde.' De Cursus is gericht op de universele ervaring van liefde, die niet anders te leren is, dan door haar hindernissen weg te nemen. Wat we dus wél kunnen leren is het opsporen van die blokkades.

#### Wat zijn blokkades?

Wat wordt daar nu mee bedoeld, met blokkades? Wel, op grond van onze oordelen (opvattingen, meningen, beelden, verwachtingen, wensen, normen) over hoe de wereld, andere mensen en wijzelf zouden moeten zijn, veroordelen en beschuldigen wij onszelf en elkaar. Die beschuldigingen en veroordelingen zijn de blokkades tegen het bewustzijn van het feit, dat er overal liefde is. Wat we dus te leren hebben is onszelf en de wereld vrij laten, te zijn wat we zijn: de volmaakte schepping van God. Dat betekent, onze eigen oordelen erover terugnemen en loslaten. En dat noemt de Cursus vergeven. We hebben iets te vergeven. Niet als iemand iets uitgehaald heeft, maar op het moment, wanneer we zelf veroordeeld hebben.



#### Principe 6 betekent 'leren vergeven!'

Uit het voorgaande vloeit voort, dat 'We kunnen leren van onszelf en van anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen' als volgt geformuleerd kan worden: 'We zullen ervaren wat liefde is, wanneer we leren vergeven.' Misschien is dit wel de enige juiste formulering, want als we liefde ervaren, voelen we liefde voor iedereen. Liefde maakt geen uitzonderingen.

#### Niet veroordelen betekent 'ruimte maken voor de liefde'

In verschillende lessen van het Werkboek van ECIW staat precies beschreven, hoe de nietvergevingsgezinde mind blokkades tegen de liefde maakt, en hoe degene, die niet wil vergeven, wel moet oordelen, omdat hij zijn onvermogen om te vergeven moet rechtvaardigen. Lees bijvoorbeeld in les 121: 'Vergeving is de sleutel tot geluk' hoe niet vergeven je duisternis en ellende brengt en hoe vergeving door jou geleerd moet worden, om jou geluk en liefde te brengen. Zie ook WdII.1.4:4 e.v. 'Wat is vergeving?' 'Vraag eerder hoe jij kunt leren vergeven en hoe je wat er altijd was, aan je niet-vergevingsgezinde denkgest terug kunt geven.' (T14.IV.3:5) Maar wie vergeeft, 'moet leren de waarheid te verwelkomen precies zoals die is.' (WdII.1.4:5).

En dat wat er altijd was en wat de waarheid is, is liefde.

Marrigje Dijkma

Voor uitleg citaten: Zie pagina 109 van het Aanhangsel van ECIW.

EEN WONDER IN DE PRAKTIJK

## Het geringste beetje bereidwilligheid

**K**en je dat ook? Dat gevoel van volstrekt gerechtvaardigde, ongebreidelde woede. Een gevoel dat zo sterk is, dat het bezit van je lijkt te nemen, en dat je niets, maar dan ook niets anders meer wilt dan het te uiten. Bij mij gebeurt dat soms met iemand uit ons gezin. En over een van die keren wil ik het nu hebben. De aanleiding ben ik vergeten. Maar het had er ongetwijfeld mee te maken, dat ik me op de een of andere manier onrechtvaardig behandeld voelde. Resultaat? Een aanval van woede die een hele nacht duurde, iets wat ik niet eerder zo hevig had meegemaakt. Er sneuvelde het een en ander aan meubilair en vol overgave heb ik een boek aan flarden gescheurd. Slapen kon ik niet, het was alsof een jarenlang opgestapelde razernij weigerde zich nog langer te laten ontkennen. Ik voelde me doodongelukkig. Ik kreeg die woedeaanval toen ik al een tijdje bezig was met Een Cursus in Wonderen. En het was me opgevallen, dat daar een aantal keren in staat dat woede nooit gerechtvaardigd is. Die bewuste nacht herinnerde ik me dat. Ik was bereid ervan uit te gaan dat het klopte. En met alles wat in me was, wilde ik begrijpen hoe dat dan in elkaar zat. Ik weet nog dat ik gesmeekt heb om het te kunnen begrijpen, te snappen, om los te komen van die woede.

Rond 7 uur in de ochtend kreeg ik een ontstellend eenvoudig antwoord: je zit met de ander in een situatie waarin je niet hoeft te zitten, want zij is liefde en jij bent dat ook. Ik werd er stil van. Ik wist en voelde met volmaakte zekerheid dat dit waar was. Bovendien was ik verbijsterd, dat het antwoord ondanks mijn woede tot me door had kunnen dringen. Ik voelde me daarover ook dankbaar. Ik realiseerde me dat het antwoord volledig voorbij ging aan de neiging van mijn ego om te willen begrijpen. Een waanzinnige situatie valt niet te begrijpen, en, voor mij ook heel belangrijk om me te herinneren, hoeft niet geanalyseerd te worden.

Vergeving zal nooit, maar dan ook nooit ofte nimmer waar maken wat niet waar is, iets wat ik wel vaak probeer te doen. Vergeving ziet aan onwaarheid voorbij, in volmaakt vertrouwen dat ik me de waarheid zal herinneren, en met volmaakt geduld tot het zover is. Zij grijpt daarbij iedere gelegenheid aan om me te helpen, zodra ik blijk geef van ook maar het geringste beetje bereidwilligheid. Stel je voor, al die woede... Niet alleen ontkende ik die niet langer, maar ik was ook bereid geweest - hoe onvolledig ook - om hem in twijfel te trekken.

Ik heb daarna verrukkelijk geslapen....

Emilia van Leent

De Internationale Attitudinal Healing Conferentie 2002

## Reconciliation ~ Healing the Heart ~

19-21 april 2002, Guadalajara, Mexico

Deze conferentie is de eerste Attitudinal Healing Conferentie die buiten de V.S. wordt gehouden. Sprekers zullen zijn: Jerry Jampolsky, Diane Cirincione, Byron Katie, Lee Jampolsky en anderen. De Conferentie opent op vrijdag met rituelen en muziek van de vier oorspronkelijke bevolkingsgroepen uit Mexico en sluit op zondag af met Mexicaanse muziek en dans. Er worden zo'n 20 workshops aangeboden in Engels en Spaans vanuit verschillende projecten, programma's en inspiratie van Attitudinal Healing Centra over de wereld.

Bij aanmelding en betaling tot 1 september kost deelname \$245, daarna \$295. Mensen uit Europa betalen tot 1 september \$195.

Voor een aanmeldingsformulier kun je e-mailen met NETATTHEAL@AOL.COM, of bellen: 00-1-415-331-616; of faxen: 00-1-415-331-4545, of schrijven naar:

The Center for Attitudinal Healing,  
Attention: International Network  
33 Buchanan Drive,  
Sausalito CA 94965, USA.

## De cursus lezen

Een aantal lezers van ...van hart tot hart... leest ook Een Cursus in Wonderen. Met hart en ziel, gezien de ingezonden stukken die de redactie hierover bereiken.

In deze nieuwe rubriek stellen wij zulke leeservaringen met of associaties naar aanleiding van de Cursus centraal.

Klaas Vos over het loslaten van betekenisgeving: 'Wat ik zie betekent niets'.

Soms als ik gemediteerd heb, kijk ik de kamer rond en lijkt het of ik de dingen weer voor het eerst zie, als na een lange vakantie. Als ik dan naar mijn handen kijk, zie ik die niet meer als mijn handen; het zouden net zo goed de handen van een ander kunnen zijn. Als ik nog dieper in meditatie ben geweest, kijk ik de kamer rond en lijkt het of de dingen veranderd zijn in bezielde wezens. Er hangt een sfeer van betovering en er heerst een vreemde stilte, ondanks de geluiden die van buiten doordringen. Het lijkt of er een ruimte van stilte is ontstaan, waarbinnen de dingen een eigen leven leiden. Dit is wat ik buiten mij zie.

Van binnen gebeurt er iets anders. Van tijd tot tijd gaan er vibrerende golven door me heen, waarop al mijn gedachten meedrijven. Vroeger riep ik die golven op met een mantra, maar nu komen ze vanzelf. Sinds ik een cursus zazen heb gedaan, komen ze ook wel tijdens mijn werk. Die golven van vibratie bepalen de diepte van mijn meditatie en de manier waarop ik de dingen naderhand zie.

Door Een Cursus in Wonderen zie ik deze verschijnselen in een nieuw licht. 'Wat ik zie betekent niets' is een van de eerste lessen. We hebben ons de dingen persoonlijk en cultureel toegankelijk door een verleden, een toekomst en een functie te geven. Ze verliezen daardoor hun zelfstandige bestaan



buiten ons en dat geeft ons een gevoel van vertrouwdheid en veiligheid. Dit valt weg zodra we onze

## Gehoord

Wat is het verschil tussen een Course-groep en een AH-groep? In een Course-groep praten ze over God in plaats van over zichzelf.

betekenisgeving loslaten. We worden dan weer onderdeel van een bezielde werkelijkheid.

Ik kan me voorstellen dat kleine kinderen die wisseling dagelijks meemaken. Overdag leven ze in de door volwassenen ondersteunde, cultureel gecreëerde werkelijkheid. Ze kijken daar naar met hun typische, verbaasde babyblik. 's Nachts alleen gelaten, vallen ze terug in de bezielde wereld.

Ik moet dan denken aan de sprookjes van Andersen, waarin 's nachts allerlei keukengerei onderling gaat discussiëren. Achter dit soort verhalen gaat misschien meer schuil dan een rijke fantasie. Kinderen zeggen toch ook makkelijk: 'die tafel deed me pijn?'

Wij vinden het primitief of een teken van magisch denken om de materiële werkelijkheid als bezielde op te vatten. Maar in de directe ervaring is er geen verschil tussen leven en dood, bezielde en onbezielde. Het zijn kunstmatige onderscheidingen waarmee we onze dag vullen. Leven komt alleen voor in combinatie met dode materie en niemand van ons heeft ooit dode materie aanschouwd zonder daar als levend wezen bij te zijn. 'Dood' is een oordeel dat wij vellen om de werkelijkheid ondergeschikt te maken aan onze eigen doeleinden. Zo creëren we onze eigen illusies. Vergeet dit, is de boodschap van Een Cursus in Wonderen, keer terug naar de oorspronkelijke schepping. Want nog steeds ben je zoals je geschapen bent en daarin ligt je vrede.

Klaas Vos

## Jerry Jampolsky & Diane Cirincione in Nijmegen

Nijmegen, 9 juni 2001: een zaal met rond de tweehonderd mensen. Er loopt een echtpaar rond. Vrij kleine, haast tengere mensen. Rustig en kalm, samen, ze voelen zich thuis. Ze lijken te genieten. Jerry Jampolsky en Diane Cirincione. Wat leuk om ze in levende lijve te zien. Hun gezichten lijken zo vertrouwd, mogelijk door de verschillende foto's die ik van hen heb gezien. Jerry's nieuwste boek 'De kortste weg naar God' is net verschenen in het Nederlands. Dat is een mooie gelegenheid voor het presenteren van het boek en het geven van een lezing. Het thema van de lezing is 'Vergeving en ziekte.' Ze vertelden veel van hun eigen ervaringen, er werd uitgewisseld met de mensen in de zaal en Diane begeleidde ons in een oefening. In de pauze en na afloop hebben Jerry & Diane tientallen boeken gesigneerd, waaronder de allereerste exemplaren van het nieuwe boek, net vers van de pers.

Daar stonden ze dan op het podium, geflankeerd door ieder een eigen vertaalster. Een deel van de verhalen die ze vertelden had ik al eens eerder gehoord, of gelezen in één van hun boeken, of ik had de film gezien. Letterlijk, in één geval. Want een van de indrukwekkende waargebeurde verhalen over vergeving die Jerry en Diane vertelden is verfilmd. Een prachtig verhaal over hoe een vrouw, Zalinda Carusi Luger (zie haar verhaal eerder in dit nummer) haar gevoelens van haat en woede rond de jonge man die haar zoon had gedood, onderzoekt. Ze werd letterlijk ziek van de haat en woede en zag in dat ze zo niet langer door kon gaan. Ze besloot het anders te gaan zien. Daarvoor ging ze het contact aan met de jonge man die ze zo haatte en bezocht hem regelmatig in de gevangenis. Toen hij na een aantal jaren voorwaardelijk vrij kwam, was zij degene die voor zijn vrijlating had gepleit en hem zelf ophaalde uit de gevangenis om hem naar zijn ouders, naar huis, te brengen.

Ook in andere verhalen kwam het thema 'vergeving en ziekte' regelmatig terug. Waarbij steeds weer duidelijke

lijken naar voren kwam dat geluk en vrede niet afhangen van de toestand van het lichaam. En dat vasthouden aan woede en wrok, aan angst, zich zelfs fysiek kan uiten. Zoals Jerry & Diane aangeven: 'We besteden zoveel aandacht aan wat we eten, aan gezond voedsel, en ondertussen zitten we vol giftige gedachten!'

In de woorden van Jerry en Diane: 'Attitudinal Healing is een basis-filosofie die het eigen geloofssysteem van mensen ondersteunt. Het opent onze keuzes om op een andere manier naar de wereld te kijken. Door, als je dat wilt en er aan toe bent, contact te maken met de persoon waar je boos op bent, kan dit misschien een opening

geven om naast die pijnlijke gevoelens iets anders te gaan zien. En om te kunnen vergeven is het zelfs niet nodig dat de persoon in kwestie nog aanwezig is in ons leven. Want hier en nu doet de ander ons geen pijn, alleen onze gedachten over de ander en over wat diegene heeft gedaan, doen ons pijn. Vergeving heeft niets te maken met de ander veranderen, maar met het veranderen van de gedachten in onze eigen geest. Niet vergeven is pijn, vergeven is vrede. Hoeveel tijd heb je nodig om te vergeven? Het vraagt uiteindelijk slechts een enkele seconde. Hoe kan ik weten dat ik echt heb vergeven? De "test" is voortdurende innerlijke vrede, dat laat je weten dat je hebt vergeven.'

De essentie van Attitudinal Healing-groepen, vertelde Jerry, is de ervaring van onvoorwaardelijke liefde, door te luisteren zonder oordelen. Daardoor kunnen mensen op een punt komen waar ze mogelijk veranderingen in hun leven gaan maken. In een oefening konden we zelf het effect ervaren. De ervaring van alleen maar luisteren, zonder oordelen; de ervaring van in alle rust vertellen tegen iemand die stil luistert.

Wat een schatten zijn het, Jerry en Diane. En wat een genoegens ze te ontmoeten en ze te horen praten over hun persoonlijke ervaringen met Attitudinal Healing.

Antoniet den Boer





## Een econoom en leraar liefdevol 'ontmaskerd'

Het is mijn verlangen om het wezen der dingen te ontdekken. Vanuit deze instelling stapte ik de Facilitatortraining I binnen. Met als doel eens te ondervinden wat het is met open hart te faciliteren... Wat me opviel was dat er zich in korte tijd van de individuele deelnemers een hechte groep vormde. Wat me verder opviel was dat de trainers op geen enkele wijze adviezen of aanbevelingen gaven naar aanleiding van de thema's die in de groep aan de orde gesteld werden. Dat maakte mij nerveus want ik dacht: 'Kom op dames, jullie hebben zo veel ervaring, waar blijven jullie met je adviezen?' En gelukkig, vlak na deze innerlijke overpeinzing werd deze vraag door iemand anders gesteld. Het antwoord van Els: 'Hoe kan ik weten wat op dit moment goed is voor de persoon die met haar of zijn probleem naar voren gekomen is. Dat kan de persoon alleen zelf weten. Door met open hart te luisteren geef ik de ander de kans de oplossing in zijn binnenste te zoeken. Daar alleen kan het gevonden worden.' Op dat moment gebeurde er iets met mij waardoor ik het contact met de vloer dreigde te verliezen. Niemand heeft in de gaten gehad hoe het dubbeltje bij mij viel. Ik, Ger Heupink, de econoom, de leraar, omgeschoold tot therapeut, kwam hier en nu tot de ontdekking, dat al de adviezen, aanbevelingen, vingerwijzingen, verduidelijkingen waar ik zo lang en zo kwistig mee rondgestrooid heb, in feite elke grond van realiteit en nuttigheid missen. Hoe kan inderdaad een ander weten wat goed voor mij is? Je kunt er alleen maar naar gissen en dat heeft geen waarde. Het

leidt alleen maar af bij het vinden van een oplossing. Het mooie daarna was, dat ik met eigen ogen heb gezien, dat door geen adviezen te geven, de betreffende persoon gestimuleerd wordt in zijn eigen binnenste te rade te gaan. Ik heb ervaren welk een kracht in de ander gemobiliseerd wordt door alleen maar liefdevol naar hem of haar te luisteren. Wat een wijsheid! Ik ben daarna flink aan het oefenen gegaan om vervolgens tot de ontdekking te komen, dat het met open hart luisteren voor mij nog een moeilijke zaak is. Het gaat nog niet op een natuurlijke manier. In al mijn cellen zitten blijkbaar nog de boodschappen van mijn ouders en leraren die vonden dat ik goed mijn best moet doen, dat ik echt iets neer moet zetten, het initiatief niet uit handen moet geven en als econoom en nu als therapeut zeker adviezen moet geven. Ik zal nog behoorlijk tegenspel moeten bieden aan mijn ego dat zo graag zijn kennis wil spuien en het heft in handen wil houden. Maar het gaat de goede kant op. Mijn motto is: 'Het was heel eenvoudig zonder ego op de wereld te komen en ik werk eraan er ook zonder ego weer van te vertrekken.' ... De trainers hebben mij duidelijk laten zien wat het is met open hart te faciliteren. Met open mond heb ik ze gadegeslagen en mogen ontdekken welk een kracht er in het luisteren ligt. Ze hebben mij laten zien dat in de stilte van het luisteren zich een wonder voltrekt, het wonder van innerlijk inzicht. Ze hebben mij mijn leraar- en missionarisschap ontnomen, maar mij er veel meer voor teruggegeven, namelijk een beter inzicht in mijzelf en daardoor in de ander...

*Ger Heupink*

## Intervisiegroepen

In Limburg is sinds twee jaar een intervisiegroep actief voor facilitators/begeleiders van AH- en/of ECIW-groepen. De intervisiegroep is een initiatief van Els Thissen. We leiden de intervisiegroep om de beurt en evalueren aan het eind van de bijeenkomst het faciliteren van de facilitator. Zodoende is het meteen een veilige oefening in het faciliteren. De groep bestaat uit een aantal facilitators uit Limburg en Brabant en we komen ongeveer 1x per maand een avond bij elkaar. In deze groep bespreken we de dingen die we tegenkomen bij het faciliteren. Vragen als: 'Hoe doe ik dat, groepen faciliteren? Wat vind ik moeilijk aan het faciliteren en wat vind ik prettig?' komen aan de orde. Ook spreken we over wat ons opvalt dat we altijd doen, of waar we tegenaan lopen in de groep. Verder bespreken we de strekking van de principes en richtlijnen en alles wat voor ons van belang is om in de groep naar voren te

brengen. De principes en richtlijnen van AH worden bij de bijeenkomsten als uitgangspunt gehanteerd. Wil je een intervisiegroep in jouw regio beginnen, dan kun je een oproep plaatsen in ... van hart tot hart... Wil je deelnemen aan een bestaande intervisiegroep of aan een intervisiegroep die wil starten, bel dan met de contactpersoon. Wil je méér informatie over het opstarten van een intervisiegroep, dan kun je bellen met Els Thissen of Anja van Aarle van het Centrum voor Attitudinal Healing.

*Anja van Aarle*

### Intervisiegroepen

*Limburg, Moorveld, Anja van Aarle & Els Thissen*  
043-3647987

### In de volgende regio's wil de contactpersoon een intervisiegroep starten.

*Brabant, Henny van der Feer 076-5208377*  
*Randstad, Gemma Blaauw 070-5112410*

## ACTIVITEITEN VAN HET CENTRUM VOOR ATTITUDINAL HEALING

### WORKSHOPS

AH is gericht op het helen van onze innerlijke houding. In de workshops kun je kennis maken met AH en de wijze waarop AH voor jezelf werkt. Zowel Workshop I als II kan gevolgd worden als een eerste kennismaking met AH.

**In AH Workshop I** kijken we naar het verleden en vertellen we over ervaringen van kort of langer geleden. Onze 'pijnlijke' herinneringen uit het verleden houden ons vaak af van het ervaren van innerlijke vrede. Je hebt de gelegenheid te ontdekken, te zien en te erkennen wat je gevoelens zijn en daarover te delen. We werken met een aantal principes en richtlijnen van AH, die aansluiten bij hetgeen aan de orde is.  
Za 16-zo 17 mrt 2002.

**In AH Workshop II** is de rode draad principe 5: 'Nu is de enige tijd die er is.' We richten onze aandacht op de huidige situatie, op hoe ons leven is op dit moment. Hebben we vrede met dat wat er is of voelen we verzet, opstandigheid of andere emoties die ons afhouden van het ervaren van innerlijke vrede? Hoe gelukkig ben je nu? De principes van AH helpen ons om ons te herinneren aan wie we werkelijk zijn.  
Za 17-zo 18 nov 2001.  
Za 16-zo 17 nov 2002.

**De AH Workshops I en II** worden gehouden te Amersfoort; za 10-zo 16 uur.  
Kosten deelname:  
In 2001, f350,- (Euro 158,82);  
In 2002, Euro 170 (f374,63); incl. verblijf.

### FACILITATORTRAINING I,

### II EN III

Aan de hand van de principes en richtlijnen van AH werken we aan een innerlijke houding, die het ons mogelijk maakt anderen van dienst te zijn in hun proces van het zoeken naar innerlijke vrede. Een AH-facilitator is iemand die gericht is op zijn eigen innerlijke heelwording en bereid is vanuit liefde naar een ander te luisteren, zonder oordeel of advies te geven. De trainingen zijn bedoeld voor mensen die de principes van AH in praktijk willen brengen in hun eigen leven. Mensen die vanuit deze innerlijke houding willen leren werken in hun eigen beroep. Mensen die in de toekomst een AH-groep willen opzetten en begeleiden, of die dat nu al doen. In de trainingen worden verschillende vaardigheden, die samenhangen met de AH-richtlijnen geoefend, zoals empathisch luisteren, bewustwording van je gevoelens, ze accepteren en ermee leren omgaan, angst loslaten en door de ogen van liefde leren kijken. Daarnaast komen aspecten van het begeleiden van een groep en specifieke groepsproblemen aan de orde.

### Facilitatortraining I

Faciliteren 'met een open hart.'  
Vrij 21-zon 23 sept 2001.  
Vrij 13-zon 15 sept 2002.

### Facilitatortraining II

Luisteren zonder te oordelen, zonder de wens de ander te willen veranderen. Faciliteren 'met een open mind.'  
Vrij 10-zon 12 mei 2002.

### Facilitatortraining III

Dienstbaar zijn in je rol als facilitator. Aspecten van dienstbaarheid en de ontwikkeling daarvan.  
Vrij 12-zon 14 okt 2001.  
Vrij 18-zon 20 okt 2002.

**Facilitatortraining I, II en III** worden gehouden te Amersfoort; vrij 10 - zon 16 uur.  
Kosten deelname:  
In 2001 per training: f575,- (Euro 260,92) incl. verblijf en cursusmateriaal.  
In 2002 per training Euro 275 (f606,02).

### FACILITATOROEFENDAG

Za 8 sept 2001,  
Za 5 okt 2002,  
Hilversum, 10 -16 uur, f75,- (Euro 34,03).

### LANDELIJKE FACILITATORDAG

Za 23 mrt 2002; Hilversum; 10.30-16 uur.

### Voor informatie en voor opgave:

Centrum voor Attitudinal Healing,  
Luipertstraat 12, 6237 NM  
Moorveld, tel/fax: 043-3647987;  
e-mail: AHJoyEls@hetnet.nl;  
Website: www.ahn.org

De activiteiten worden verzorgd door Els Thissen

## ATTITUDINAL HEALINGGROEPEN

In diverse plaatsen in Nederland komen AH groepen bijeen. Deze groepen werken op basis van de principes en richtlijnen voor het werken in AH groepen. Indien je belangstelling hebt om aan een groep deel te nemen kun je contact opnemen met een van de facilitators. Kosten van deelname lopen uiteen van gratis tot maximaal f15,- per bijeenkomst.

### Groningen

Groningen:  
Godelieve Bos 050-5420233  
Haren (1):  
Marrigje Dijkma 050-5340729  
Haren (2):  
Henk Kamerling 050-5340729  
Onstwedde:  
Johan Maarsingh 0599-331722  
Ten Boer:

Maatje Visbeen 050-3021940

### Gelderland

Apeldoorn  
Nicole Blaauw 055-5336916  
Doetinchem:  
Pieter Vegter 0575-465102  
Gorssel:  
Herman Kreike 0575-492864

Hengelo:  
Pieter Vegter 0575-465102

Lochem:  
Jan Helmus 0573-257927

Nijmegen:  
Nanja 024-3224327

### Flevoland

Almere<sup>1</sup>:  
Erik Kluit 036-5452951  
Lelystad:  
Cees Bakker 0320-256355

### Friesland

IJlst:  
José van der Werf 0515-533183  
Oosterend:  
Willem Feijten & Jaqueline Feijten  
0515-332472

**Noord-Holland**

Amsterdam:  
Paulien Linnenbank 020-6820718  
Renée van der Vijgh 020-6473075  
Haarlem<sup>2</sup>:  
Ineke Smit 023-5365417

Heiloo:  
Martí Op de Weegh 072-5334398

Hoofddorp:  
Jane Struiksma 023-5614347

Santpoort-Noord:  
Robin Wennegers &  
Sandra van Altena 023-5382926

### Zuid-Holland

Den Haag (1):  
Michelle Bauer 070-3542074  
Den Haag (2):  
Yvonne Scharis 070-3522379  
& Gemma Blaauw 070-5112410

Den Haag (3):

Annemarie van Unnik  
070-3467932

Rotterdam:

Mieke Borgdorff 010-2201520  
Streefkerk:

Krystyna Bergsma 0184-684340  
Voorschoten:

Else Sutorius 071-5611994  
Wassenaar<sup>3</sup>:

Gemma Blaauw 070-5112410  
Zuid-Beyerland:

Anna Eppinga 0186-662055  
**Utrecht**

Amersfoort (1) en (2)<sup>4</sup>:  
Rozemarijn Ockhuysen

033-4728602  
Eemnes:

Loek Kattekamp 030-2721290  
& Wim van Ginkel 0343-431577

Houten:

Carla Glaudemans 030-6350269  
& Susan Plomp 030-6353041

Nieuwegein (1):  
Loek Kattekamp 030-2721290

Nieuwegein (2):  
Anneke Renes: 030-6065319

Utrecht:

Antoniet den Boer 030-2713197  
Soest<sup>5</sup>:

Maria de Wilde 035-6026486  
Zeist:

Etty de Graaf 030-6990028

### Brabant

Breda:  
Jopie van Heeren &  
Henny van der Feer 076-5208377

Eindhoven:  
Wil Oskam 040-2484452

Geldrop:  
Mariëtte de Visscher 040-2260859

& Annemarie Korn 013-5350932  
Tilburg (1):  
Anja Gussinko 013-5363784

Tilburg (2):  
Annemarie Korn 013-5350932 &  
Mariëtte de Visscher 040-2260859

Vessem:  
Joyce Jansen-Willer 0497-515707

Vlijmen:  
Marian van den Beuken

& Anita Koster 073-5119156  
**Limburg**

Berg en Terblijt:

Riny Dijkman-Blom 043-6041816  
Maastricht<sup>4</sup>:

Anja van Aarle 043-3647987  
& Gait Welling

Moorveld:

Anja van Aarle & Els Thissen  
043-3647987

Roermond:

Jeannette Manders 0475-341130  
Sittard:

Beppie Cloo 046-4581597  
Venlo-Blerick:

Jolanda Megens 06-17516018  
Weert:

Gerrie van Gestel 0495-533232  
**Zeeland**

Dreischor (1) en (2):

Trudy Huter 0111-401801  
Middelburg:

Heleen de Meijer 0118-629625  
Vlissingen:

Ria Castenmiller 0118-639949  
Ellen Heystek 0118-418294

### Drenthe en Overijssel

geen groepen

### Nederlandstalige groepen in het buitenland:

#### BELGIË:

Ruimte voor innerlijke vrede:  
Beja Pingnet, Victor Nelisstraat 16,  
2900 Schoten, tel 03-6588287

Brugge:

Henk Content 050-352943  
Kessel-Lo:

Antje Bex 016-250267  
Merelbeke:

Rita Bero 09-2300730  
Schoten:

Beja Pingnet 03-6588287  
Turnhout:

Jef Stevens 014-415198  
**NOORD-FRANKRIJK**

Esquéhéries (Aisne):

Jos Visser (0033) 323970349  
**OOST-SPANJE**

Denia (Alicante):

Vazal Mai Mattheij  
(0034) 626502075

<sup>1</sup> Groep met als vast thema: Werken aan werk

<sup>2</sup> Groep voor rouwverwerking na het verlies van een naaste of dierbare

<sup>3</sup> Groep voor mensen die gedurende een lange tijd ziek zijn

<sup>4</sup> Groep voor (ex)psychiatrische patiënten i.s.m. Stichting In De Rooden Leeuw.

<sup>5</sup> Groep voor ouders van mensen met psychiatrische klachten

<sup>6</sup> Groep voor ouders van kinderen die kort of lang geleden overleden zijn.

## NIEUWE AH GROEPEN

Wil je deelnemen of informatie? Neem contact op met één van de facilitators.

### Apeldoorn

Nicole Blaauw 055-5336916

### Berg en Terblijt:

Riny Dijkman-Blom  
043-6041816

### Onstwedde:

Johan Maarsingh  
0599-331722

### Soest

Maria de Wilde 035-6026486  
Start een groep voor ouders van kinderen die kort of lang geleden overleden zijn

### Streefkerk

Krystyna Bergsma  
0184-684340

### Venlo-Blerick

Jolanda Megens  
06-17516018

### Vlissingen

Ria Castenmiller  
0118-639949  
Ellen Heystek  
0118-418294

-advertentie-

## Centrum voor Miracles-Studies

Activiteiten met/door Els Thissen

### COURSE-WERKDAG

Za 29 september 2001, Venlo, 10-16.30 uur, Info/aanm: 't Groenewold 077-3546689  
Za 23 februari 2002, Venlo, 10-16.30 uur, Info/aanm: 't Groenewold 077-3546689

### TRAINING 'COURSEGROEPEN BEGELEIDEN'

Hoe doe je dat, een course-groep begeleiden? Zoek in deze training de voor jou beste manier.  
Za 9 - zo 10 februari 2002, Amersfoort, za 10 - zo 16 uur, Euro 170,- (f374,63) incl. verblijf

### SATSANG\*/LEZINGEN

#### Een Cursus in Wonderen, AH en The Work of Byron Katie

zo 26 augustus, **Moorveld** bij Geulle, 10.30-12.30 uur, Kollekamp, Heerenstraat 77, f10,-  
zo 9 september, **Bergen op Zoom**, 14-16.30 uur, Rembrandtstraat 58, f17,50  
zo 16 september, **Moorveld** bij Geulle, 10.30-12.30 uur, Kollekamp, Heerenstraat 77, f10,-  
zo 7 okt, **Amersfoort**, 15-16.30 uur, Daam Fockemalaan 12, f15,-  
zo 21 oktober, **'s-Hertogenbosch**, 14-16.30 uur, Het Wielsem 21, f17,50  
zo 28 oktober, **Moorveld** bij Geulle, 10.30-12.30 uur, Kollekamp, Heerenstraat 77, f10,-  
zo 4 november, **Breda**, 14-16.30 uur, info 076-5208377, f17,50

\*Satsang = zitten in waarheid

### INFO EN OPGAVE

Centrum voor Miracles-Studies

Luijperstraat 12, 6237 NM Moorveld

tel/fax: 043-3647987, e-mail: AHJoyEls@hetnet.nl; website: www.ahnl.org

## Worden wie je bent

Praktijk voor  
individuele begeleiding  
en cursussen



Gesprek/counseling  
'the Work' van Byron Katie  
vergevingsprocessen  
kunstzinnige werkvormen

Folder/afpraak  
Yvonne Scharis  
Den Haag  
070-3522379

## ...van hart tot hart...

Geef een abonnement kado op jaargang 2001!

Door overmaking van het abonnementsgeld en het sturen van een kaartje met uw naam en adres en de naam en het adres van degene voor wie het abonnement bestemd is. Zie pagina 2 colofon voor verdere gegevens.

## MIRACLES IN CONTACT

De principes en richtlijnen van Attitudinal Healing stammen uit Een Cursus in Wonderen. Dit is de Nederlandse vertaling van *A Course in Miracles*®, die in 1976 in Amerika verscheen.

In Nederland is de Stichting Miracles in Contact (MIC) actief om studenten en andere geïnteresseerden in de Cursus met elkaar in contact te brengen en informatie te geven over activiteiten rond de Cursus.

MIC organiseert daartoe maandelijks bijeenkomsten, workshops en lezingen. MIC geeft een Nieuwsbrief uit en beheert een boekenvoorraad, met de Cursus in verschillende talen, literatuur over de Cursus, en audio- en videotapes. U wordt van harte uitgenodigd meer informatie aan te vragen bij: MIC, Postbus 127, 8200 AC Lelystad, telefoon: 0320-284535; fax: 0320-284536.

## PRINCIPE 6

WE KUNNEN LEREN VAN ONSZELF  
EN VAN ANDEREN TE HOUDEN  
DOOR TE VERGEVEN  
IN PLAATS VAN TE VERDOORDELEN.



*Illustratie: Annemarie van Unnik*

Als we de bereidheid konden opbrengen  
onzelf en elkaar te zien als eeuwigdurende spirituele wezens  
en niet slechts als lichamen,  
wordt het veel makkelijker de waarde van vergeving te zien.

(Uit: De kracht van liefde en vergeving, Gerald Jampolsky, Ankh Hermes, p.73)