

...van hart tot hart...

**De gebeurtenissen
in Amerika,
innerlijke vrede
en vergeving**

Colofon

Jaargang 1, nr. 4, november 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.ahn.org

Eindredactie: Anita Koster en Els Thissen

Redactie: Anja van Aarle, Clea Betlem,
Anita Koster, Emilia van Leent en Els Thissen

Medewerkers: Marringje Dijkma

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

Losse nummers: f7,50 excl. verzendkosten

**...van hart tot hart...Gun uzelf een
abonnement op jaargang 2002 door
overmaking van:**

-Nederland: f 30,85 (EUR 14) of meer op
postgiro 905507

-België: EUR 20 of meer op Dexia Bank
Maasmechelen nr. 088-2190186-18

-andere landen: EUR 20 of meer op post-
giro 8905507

t.n.v. Stichting Centrum voor Attitudinal
Healing te Moortveld o.v.v. 'jaargang 2002'
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

ARTIKELEN

4 Stel dat ik de kaper ben...

6 De kracht van vergeving

8 De koning en zijn emoties

MET HART EN ZIEL

11 De cursus lezen

BOEKEN EN CD'S

12 Instrument van vrede

13 CD lijst

DE PRINCIPES VAN AH

3 De principes

10 De principes van AH en

de Cursus. Principe 8

AH-GROEPEN EN ACTIVITEITEN

13 Activiteiten van het Centrum voor AH

14 Attitudinal Healinggroepen

14 Nieuwe AH-Groepen

14 Intervisiegroepen

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.ahn.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, *programmamaker 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.



De kracht van vergeving.

Pag. 6

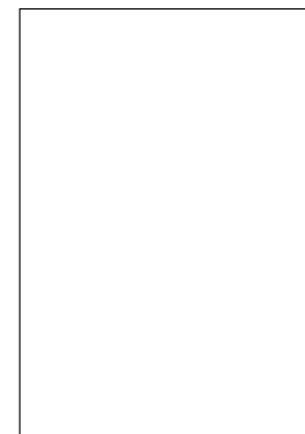


De koning en zijn emoties.

Pag. 8

*De principes van AH en de
Cursus. Principe 8. Pag. 10*

...VAN DE REDACTIE



Principe 8 van Attitudinal Healing: 'We kunnen er bewust voor kiezen van binnen vredig te zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt,' is het thema dat deze keer als een rode draad door dit laatste nummer van ...van hart tot hart... loopt. Het wonderlijke is, dat dit thema al

bepaald was vóór 11 september, vóór de aanslagen op het World Trade Center in New York en het Pentagon in Washington.

De shock en alle gedachten, meningen en emoties die ermee gepaard gaan, zijn toch het bekijken waard. Wanneer maken we de uitzondering? Wanneer voelen we ons écht bedreigd, denken we dat het wáár is wat er gebeurt? Els Thissen schrijft over de gebeurtenissen in Amerika en bekijkt deze vanuit de visie van de Cursus. Vergeving blijkt dan ook weer een thema te worden. Jerry Jampolsky en Diane Cirincione schrijven over de stappen naar vergeving. Ook aan de reacties op het vorige nummer kunnen we zien hoe levend dit thema is. De foto's maakten, tot groot genoegen van mij als fotograaf, nogal wat reacties los. Onze ideeën over vorm en uiterlijk van het blad gaan dan ook dieper dan menigeen vermoedt (hoewel het jammer is van de drie opzeggings!).

Naar welke raadsman luisteren we? Welk advies, welke emotie laten we het eerst, soms als enige toe? We kunnen altijd kiezen, zo was het toch? In de vorm van een sprookje van Nelly van Rooij kunt u lezen over de keuzemogelijkheden. Verder in dit nummer Klaas Vos over zijn ervaring met het lezen van de Cursus. Het zou mooi zijn als ook u uw ervaring hiermee opstuurt. Tot slot bekijkt Marringje Dijkma principe 8 wat nader in relatie tot de Cursus. En ook de boek- en CD-bespreking in dit nummer, over *The Order of the Beloved*

Disciple van James Twyman, lijkt wel erg aan te sluiten bij de gebeurtenissen in Amerika. Twyman, vredestroubadour, heeft gezongen voor Saddam Houssein en de partijen in Ierland. Is dat niet hetzelfde als een prachtig lied zingen voor Bush en Osama bin Laden?

Verder vindt u bij het blad de acceptgiro voor het abonnement van volgend jaar. De prijs van het abonnement is omhoog gegaan. Niet vanwege de komst van de euro, maar vanwege het feit dat we het blad niet kunnen maken en verzenden voor f25,- per jaar met een nog relatief geringe oplage. Daarom gaat het abonnementsgeld omhoog naar f30,85 (EUR 14) voor vier nummers. Abonnementen voor het buitenland blijven EUR 20. Méér overmaken mag natuurlijk ook als u ons werk wilt steunen. De acceptgiro kan overigens uitsluitend gebruikt worden voor het overschrijven van gulden. We verheugen ons erop u weer als abonnee te mogen begroeten in het nieuwe jaar.

Clea Betlem

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

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

Facilitatoroefendag, 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)

HOE KAN IK KIJKEN NAAR DE AANSLAGEN IN AMERIKA?

Op 11 september 2001 boorden door terroristen gekaapte vliegtuigen zich in de Twin Towers van het World Trade Center in New York en het Pentagon in Washington. Enkele gevolgen: twee torens ingestort, het Pentagon deels verwoest en duizenden doden. Reacties van afschuw en ontzetting naast hier en daar juist vreugde over de aantasting van het 'arrogante' Amerika. De roep om vergelding naast de roep om vrede en vergeving. Waarmee willen we ons verbinden?

Els Thissen bekijkt de gebeurtenissen vanuit de visie van Een Cursus in Wonderen en Attitudinal Healing.

Els Thissen

Heb ik de moed van mensen te houden die mij haten,' zegt een Amerikaanse dominee van een kerk in Amsterdam. Een totaal ander geluid dan hetgeen ik tot nu toe op de televisie gehoord heb. En ik zeg er meteen achteraan: 'Heb ik de moed van mensen te houden waarvan ik denk dat ze mij haten.' Deze eenvoudige aanpassing maakt het makkelijker voor me om me te herinneren wat het is dat ik écht wil.

Het was de zoveelste uitzending over wat er in New York en Washington is gebeurd. Inmiddels is het eind september. En als ik weer de beelden zie van hoe vliegtuigen de Twin Towers binnenvliegen, dan verbaas ik me erover dat ik me er nog steeds over verbaas. Nog steeds is het alsof ik naar een groots opgezette stuntfilm kijk. En als ik me realiseer dat het echt gebeurd is, vraag ik me weer af: 'Wie doet zoiets in Godsnaam?' Als toeschouwer van mezelf zie ik, op de dag dat het gebeurt, mijn gedachten tekeer gaan. Hoe kan ik dit in vrede zien? Hoe hiernaar te kijken vanuit het gedachtegoed van AH en Een Cursus in Wonderen? Ik denk aan de avond die komt. Dan komt de AH-groep bijeen. Ik heb een vermoeden waar deze avond over zal gaan. De televisie gaat uit. We maken koffie en thee. Over een half uur begint de groep. De stilte nu is een zegen. Ik ben alleen met mijn gedachten over hetgeen er zich afspeelt in New York en Washington. Hoe moet ik daarnaar kijken? Wat als eerste naar boven komt is: wat een vergissing om zoiets te doen! Dan moet je echt in de war zijn! Ongeloof heeft plaats gemaakt voor het zoeken naar een manier om naar de gebeurtenissen te kijken en tegelijkertijd in vrede te blijven.

De deelnemers komen binnen en de groep begint. In de openingsronde vertelt iemand dat ze geschokt is over zichzelf. Ze zag wat er gebeurde en dacht meteen: 'Heer vergeef het hun, want ze weten niet wat ze doen.' Ze vertelde dat er daarna onmiddellijk een innerlijke rust opkwam die ze nog nooit eerder had ervaren en die niet meer verdween. Maar als ze eraan dacht om dat tegen anderen te zeggen, maakte ze zich zorgen om hierover aangevallen te worden.

Hoe kan ik dit anders zien?

'Hoe kan ik dit anders zien' is het thema van de avond. De Cursus zegt dat het ene wonder niet moeilijker of groter is dan het andere. Het wonder is een omslag in de waarneming van angst naar liefde. Vergeving is daarbij het belangrijkste ingrediënt, vooral vergeving van mijn foute waarneming. Kennelijk zie ik zonde en schuld en vraagt dat om vergeving. De Cursus leert immers: 'God maakt zonde niet waar door te vergeven.' Ik ben bereid daarvan uit te gaan. Ook ik heb de

Stel dat ik de kaper ben...

beelden van de aanslagen op de televisie gezien. Ze kunnen een angstaanjagende indruk maken. Een inslag, een gebouw dat brandt, rondvliegend puin en rondvliegende mensen, gebouwen die instorten, gewonden en doden. En dan de gedachten over al die mensen in de vliegtuigen die hun dood tegemoet vlogen. Ik realiseer me dat de gedachte dat ik mijn lichaam ben, zich lijkt te versterken nu het om zoveel mensen gaat die bij deze gebeurtenissen zijn betrokken. Maar als mijn lichaam een illusie is, dan is ook het sterven van mijn lichaam dat, evenals het sterven van zoveel mensen. En het sterven van één of van tienduizend mensen is dan precies hetzelfde. Het is net zo erg, of net zo niet-erg, en nog steeds niet het bewijs dat ik mijn lichaam ben. Voor mijzelf beschouw ik de situatie als een nadrukkelijke uitnodiging om vanuit liefde hiernaar te kijken. Als ik vanuit angst kijk, zo realiseer ik me, word ik alleen maar angstiger. Daarnaast vraag ik me af wat NU in deze situatie nodig is. Dat valt uiteen in twee delen. Enerzijds zie ik de geestelijke ontredde en verwarring. Dat vraagt om zorgvuldige aandacht. Ik mag behulpzaam zijn, ik mag luisteren naar de angst en machteloosheid, ik mag mededogen voelen, erbij blijven als mensen hun verdriet, pijn en woede delen. Ik mag luisteren en delen in het rouwproces om zoveel doden en gewonden. Verder vraagt de situatie erom me te blijven realiseren

dat de enige manier om vrede te ervaren, is om alles in liefde te bezien. Dat houdt niet in het goedkeuren van hetgeen er gebeurde en ook niet zeggen, dat het zó weer mag gebeuren. Het betekent wél dat als zoiets gebeurt, ik wil kijken naar hoe ik vrede kan sluiten met het feit dat het gebeurd is. Vooral omdat ik het niet kan veranderen en ik er kennelijk mee moet leven. Kennelijk kan het gebeuren, dat vliegtuigen gebouwen binnenvliegen, dat deze instorten, mensen gewond raken en dood gaan. Ik kán er eenvoudigweg niets aan veranderen. Ik kan alleen maar een manier vinden om ermee te leven, als ik innerlijk in vrede wil leven. Mij verzetten tegen wat er is gebeurd, levert vooral pijn, wrok, ongenoegen en onvrede op. Ook wil ik niet uit het oog verliezen, dat mensen héél zijn. Dat ikzelf héél ben, hoe het er ook uitziet. Ik wil helder blijven over het feit dat niemand werkelijk beschadigd is, hoezeer mensen het zelf ook geloven. Dat alles oké is en dat iedereen, hoe het er ook uitziet, om van te houden is, zelfs al geloven mensen het zelf niet en zelfs al geloof ik het op enig moment ook niet. Dat ik iedereen insluit in mijn ervaring van liefde en dat ik

geen uitzonderingen maak. Niet voor de mensen in en buiten de gebouwen, niet voor de passagiers, niet voor de kapers, niet voor de mensen die het ene, dan wel het andere antwoord willen geven op deze situatie. De Cursus zegt niemand iets te leren wat ik zelf niet zou willen zijn. Vooral omdat ik in de ander alleen mezelf kan zien. De ander is een spiegel. Dus als ik de ander leer dat hij een slachtoffer of dader is, bevestig ik dat idee in mezelf.

Wat is jouw antwoord op deze situatie?

Je kunt reageren alsof je gekruisigd wordt. Het kan zijn dat je gevoel van veiligheid volkomen onderuit gehaald is, zelfs als je niet in het getroffen gebied aanwezig was. Het kan zijn dat je denkt dat wraak nodig is. Dit is een extreme situatie in de ogen van het ego. 'Er zijn zoveel doden en het is een laffe aanval die veel onschuldige slachtoffers heeft gemaakt,' heb ik mensen horen zeggen. Als we zo spreken in termen van schuld in relatie tot onschuld is onmiskenbaar het ego aan het woord. En het ego wil vergelden. Is dit ook wat jij wilt? Mijn ervaring is dat kiezen voor wraak, méér angst in mijzelf te weeg brengt. Het enige dat ik weet, is dat ik dit niet kon verhinderen en dat ik niet kan voorkomen dat het weer gebeurt. Het gaat hier vanuit het ego gezien om een extreem voorbeeld. Alleen een voor het ego extreme keuze lijkt mij uit deze angst en

verwarring weg te leiden. En voor het ego is de keuze voor verdedigingsloosheid en onschuld onbegrijpelijk en extreem. Dat wat ik kies als leidraad om naar deze situatie te kijken, is meteen wat ik mezelf leer. Kies ik in deze situatie voor verdedigingsloosheid, wat er ook maar met mijn lichaam gebeurt, dan kies ik ook voor veiligheid en zekerheid in mezelf. En daarmee ook voor mijn eigen onkwetsbaarheid en die van anderen. Ook realiseer ik me ten volle dat ik niet mijn lichaam ben.

Angst maakt het eenvoudigweg onmogelijk de dingen in hun juiste perspectief te zien. Angst zoekt bondgenoten voor de strijd, geen broeders om te delen, terwijl delen leidt tot eenheid. Dat angst dat doet kun je zien aan voorbeelden in je leven van alledag. Het is dáár, waar ik wat een ander doet als aanval waarneem en me verdedig of gelijk wil hebben. Daar waar ik gelijk boven geluk stel en kies voor een reactie vanuit angst. Precies datzelfde mechanisme werkt ook bij dit soort 'extreme' voorbeelden. Ik zou me dus kunnen vergissen en denken dat wraak nemen naar vrede leidt. Dat is een vergissing die al vaak gemaakt is en keer op keer zie ik dat de angst toeneemt in plaats van afneemt. Dat gebeurt ook als ik denk over hoe ik mezelf hiertegen moet beschermen. Het enige dat ik kan doen is de feiten accepteren zoals ze zijn. En het kan zo zijn, dat ik een hele tijd wrok, haat en pijn voel tot ik vrede wil.

De keuze voor vrede

Uiteindelijk kies ik voor vrede. En dat is wat ik ook altijd mensen om me heen zie doen. Wat dat betreft zijn mensen geweldig. Uiteindelijk is vrede wat ze werkelijk willen. Het kan dat de ander het nu niet wil, prima! Maar ik wil nu wel vrede. Dat gun ik mezelf door te accepteren wat er nu is. Door daar 'Ja' tegen te zeggen. De vraag is: wat is de les die ik mezelf wil leren, een les van angst of een les van vrede? En in vrede kan ik geen beeld maken van een tegenaanval. Een kind dat vreselijk geschrokken is stel je ook op z'n gemak. Daar zeg je niet tegen: ik zal de ander pakken en een goede aframmeling geven en dan voel jij je weer beter. Het zich 'beter' voelen van het kind staat daar volkomen los van. Het kind voelt zich beter als het zich beter voelt, als het de angst achter zich laat, als het zich gerustgesteld voelt met wat op dat moment gebeurt. En wat er met de ander gebeurt is een volkomen andere zaak. Stel dat ik de kaper ben en ik wil mijn kaperstaak doen, dan zou een passagier die niet bang voor mij is, mij de meeste angst aanjagen. Iemand die volkomen zonder verdediging, volkomen weerloos is. Iemand die mij recht in mijn ogen kijkt en mij zonder angst ziet. Iemand die zou snappen dat de kern van zijn en mijn wezen onveranderlijk liefde is, wat ik ook doe. Iemand die zich niet uit het veld laat slaan over wat ik

Lees verder op pagina 12



Gerald Jampolsky en Diane Cirincione
Vertaling: Emilia van Leent

Zowel in zaken als in ons persoonlijk leven is er niets wat voor meer stress en verminderde productiviteit zorgt als relationele problemen. Onze gerichtheid op het vinden van fouten en het veroordelen van onszelf en anderen veroorzaakt niet alleen stress, maar vormt ook een mogelijk gevaar voor onze gezondheid. De grieven die we vasthouden ten opzichte van iemand waarvan we vinden dat die ons iets heeft aangedaan, of de wrok die we met ons meedragen uit oude en nieuwe persoonlijke relaties, kunnen een belangrijke rol spelen in veel van de ziekten waarvoor we medische behandeling zoeken.

Als je een advertentie tegenkwam over een nieuw medicijn dat iedereen gegarandeerd zou bevrijden van boosheid, wrok, schuld en schaamte, en ook van veel van de hoofdpijn, rugpijn, slapeloosheid en andere kwalen die vaak worden veroorzaakt door onze emoties van boosheid en niet vergevende gedachten, en als je bovendien werd verteld dat dit geneesmiddel geen bijwerkingen had, dat het onmogelijk is om er een overdosis van te

nemen en dat het gratis was, zou je het dan niet als de wiedeweerga in huis halen? Het eenvoudige besluit om te vergeven biedt dat allemaal, en nog veel meer. Door middel van bewuste vergeving zul je jezelf vredig voelen, gelukkig, vervuld, en zul je een levensvreugde ervaren die je voorstellingsvermogen te boven gaat. Het is een gegeven dat het vasthouden van wrok en niet vergevende gedachten is alsof je je denken volstopt met vergif. We zouden nooit bewust vergif innemen, maar wel gaan we rustig door met het vasthouden van boosaardige, giftige gedachten. Onze emoties zijn van invloed op ons immuunsysteem en alle organen in ons lichaam. Het vasthouden van 'aanvallende gedachten' en wrok is als het innemen van vergif met daarbij de verwachting dat iemand anders eraan zal sterven!

Tien stappen naar geestelijke, fysieke en emotionele gezondheid

1. Sta open voor de mogelijkheid dat je overtuigingen omtrent vergeving kunnen veranderen. Herken dat vergeving een daad van kracht is, niet van zwakheid.
2. Ben bereid om slachtofferschap te laten varen. Kies ervoor te geloven dat het vasthouden van wrok en niet-vergevende gedachten hetzelfde is als kiezen om te lijden. Hecht je niet aan zelf-medelijden.
3. Herinner jezelf eraan dat je boosheid en oordelen het verleden niet kunnen veranderen, maar dat ze je wel kunnen schaden. Dat wat in het verleden gebeurd is, kan je nu geen pijn doen, maar je gedachten over het verleden kunnen je enorm veel verdriet en pijn bezorgen. Herken dat alle emotionele pijn die je nu voelt alleen maar veroorzaakt wordt door je gedachten.
4. Hecht belang aan het opgeven van al je oordelen, niet slechts enkele. Het is geen toeval dat de meest gelukkigen diegenen zijn die ervoor kiezen niet te oordelen, en die de waarde van vergeving kennen.
5. Herken dat het vasthouden aan boosheid je niet brengt wat je wezenlijk wilt. Stel jezelf de vraag: 'Brenghet vasthouden aan boosheid me werkelijk vrede?' Woede en vrede, oordeel en geluk doen zich niet op hetzelfde moment voor.
6. Zie in dat zelfbestrafing geen waarde heeft. Zodra je werkelijk herkent dat je boze, ongelukkig makende gedachten over je verleden je leven vergiftigen, zul je vergeving toelaten en de betekenis van liefde kennen.
7. Ga ervan uit dat vergeving betekent dat je alle hoop op een beter verleden laat varen! Accepteer je verleden, vergeef je verleden, en sta hoopvol tegenover het heden en de toekomst! Er is geen wet die zegt dat je slachtoffer van het verleden moet blijven.
8. Kies ervoor liever gelukkig te zijn dan gelijk te hebben. Als we ermee stoppen te proberen anderen te beheersen, en in plaats daarvan onze aandacht richten op onze eigen gedachten, dan geven we onszelf het geschenk van vrijheid en vrede.
9. Geloof in je eigen kracht om te bepalen met welke gedachten je je denken wil voeden. Het grootste geschenk dat ons gegeven is, is misschien wel de kracht om te kiezen voor liefdevolle gedachten in plaats van gedachten van boosheid. Je denken is geen vuilnisbak. Je denken kan beïnvloed worden door de rommel die je erin gooit. Behandel je denken als een tuin, en dan zal deze zeker bloeien.
10. Ben bereid om vrede tot je enige doel te maken, en ervan uit te gaan dat vergeving de sleutel tot geluk is. Ongeacht de chaos om ons heen kunnen we vrede ervaren als dat ons enige doel is. Neem het besluit dat je niet zult toestaan dat uiterlijke omstandigheden of andere mensen je geluk bepalen. Het zijn boosheid, oordelen en niet-vergevende gedachten die ons doen lijden, en het loslaten daarvan brengt ons vreugde. Zo eenvoudig ligt het!

De brug naar liefde, vrede en geluk

In feite is het besluit om niet te vergeven in wezen een besluit om door te gaan met lijden. Waarom vinden veel mensen het dan zo moeilijk om te vergeven? Wij denken dat dat is omdat we de functie en voordelen van de beoefening ervan niet begrijpen. Het is essentieel om te beseffen, dat vergeving niet betekent dat je een verschrikkelijke daad toelaat of goedkeurt. Het betekent niet dat de betrokken persoon niet verantwoordelijk is voor wat hij of zij gedaan heeft. Vergeving houdt eenvoudigweg in dat we het besluit hebben genomen om ons eigen denken te genezen door het pijnlijke verleden los te laten, een verleden dat niet veranderd kan worden door onze boosheid en onze oordelen.

Enkele jaren geleden ontmoetten we een arts die ons vertelde, dat hij en zijn broer zo'n ruzie hadden, dat ze meer dan zeven jaar niet met elkaar hadden gesproken. Hij herkende uiteindelijk dat zijn niet vergevende en boze gedachten over zijn broer gewoon bij hem terugkwamen. Hij besloot niet langer vast te houden aan zijn pijnlijke verleden, belde zijn broer op, en nodigde

hem uit de volgende ochtend samen te ontbijten. Hij had geen idee hoe zijn broer zou reageren, en het bleef een behoorlijke poos stil voordat hij akkoord ging. Twee uur lang ontbeten ze samen: alle vijandigheid uit het verleden loste op en ze gingen uit elkaar als vrienden. Drie dagen later stierf zijn broer door een auto-ongeluk.

Vergeving is de brug naar liefde, vrede, geluk en welzijn. Ze staat ons toe vaarwel te zeggen tegen schuld, verwijt en schaamte. Ze zuivert het hart en de ziel, en brengt ons in contact met wat heilig is. Door vergeving verbinden we ons met wat groter is dan onszelf, en worden de persoon die God bedoeld had.

De bereidheid om het te willen is de sleutel tot vergeving. Hoe lang het duurt hangt af van je overtuigingen. Als je denkt dat het onmogelijk is, gebeurt het niet. Als je denkt dat het jaren gaat duren, dan zal dat je ervaring worden. Maar als je bereid bent te geloven dat het in een ogenblik kan gebeuren, dan is dat alles wat er nodig is. ●

Er was eens een jonge koning met een nieuw koninkrijk. Enthousiast begon hij aan zijn taak. Dat hoefde hij niet alleen te doen. Hij werd daarbij aan de hand genomen door zijn ouders die ook koning en koningin waren, ieder over hun eigen koninkrijk. De koning groeide op en leerde en leerde. Op een dag was hij volwassen en mocht hij verder alleen heersen over zijn eigen koninkrijk. Dat ging een tijdlang goed en als het niet goed ging, praatte hij daar met niemand over en hoopte hij dat het niet op zou vallen. De koning werd geholpen door twee hoofdadvisers: de heren Angst en Liefde. Deze kregen hun informatie van een grote groep helpers die zich de Emoties noemden. Waar zij hun informatie vandaan haalden, had de koning zich nog nooit afgevraagd. Daar had hij het veel te druk voor. Zo ging het een tijdlang door. Tot op een dag een belangrijke onderdaan, meneer Ziel, aan de deur klopte. Hij wilde graag met de koning praten. 'Waarde koning,' zo sprak meneer Ziel, 'het gaat niet zo goed met het koninkrijk. Hebt u dat niet gemerkt?' Hij keek de koning vriendelijk aan. De koning bloosde. Als Ziel het lelijk tegen hem had gezegd, had hij iets lelijks terug kunnen zeggen en hem

wegsturen. Maar nu deze zo vriendelijk deed, voelde hij zich wat machteloos. Kon hij toegeven, dat hij zich al lang zorgen maakte? Maar meneer Ziel zag ernaar uit dat hij het zou begrijpen. Hij was al oud, en zou hem misschien zelfs wel kunnen helpen. Hij had vast al vele koningen meegemaakt...

Het leek alsof meneer Ziel zijn gedachten kon raden. Hij ging op een makkelijke stoel tegenover de koning zitten en zei: 'Koning, ik kom niet om te mopperen, maar om te helpen. Ik heb eens rondgekeken en denk dat ik wel weet wat er aan de hand is.' De koning keek meneer Ziel eens aan. 'Hoe weet u dat en waarom komt u juist bij mij?' vroeg hij. 'Weet u koning, de boodschappen die uw adviseurs aan u doorgeven, komen van mij af,' begon Ziel. De koning was stom-

verbaasd en viel neer in een stoel. 'Oké Ziel, ik ben benieuwd, vertel je verhaal maar,' zei hij toen. Meneer Ziel nam een slokje van zijn koffie en stak van wal. 'Ik ben een soort uitkijkpost,' begon hij. 'Ik houd in de gaten wat er in de omgeving van ons koninkrijk gebeurt. En als er dan iets gebeurt, stuur ik boodschappers naar u toe. Met een briefje. Die boodschappers zijn de Emoties. Ik stuur nooit één boodschapper. Ik bekijk iedere gebeurtenis zoals ik een diamant bekijk; ik zie al de verschillende facetten. En ieder facet krijgt een boodschapper en die stuur ik allemaal naar u toe.' De koning kreeg een kleur. Iedere gebeurtenis zoveel boodschappers? Hij zag er vaak maar één. Waar bleven die andere dan? Opnieuw leek het alsof Ziel zijn gedachten raadde, want hij vervolgde zijn verhaal. 'Het gebeurt echter steeds vaker dat veel van deze boodschappers bij mij terugkomen. Ze hebben dan aan uw deur geklopt en

hebben zelfs om de hoek gekeken. Soms zijn ze tot aan uw stoel gekomen. Maar steeds opnieuw werden ze teruggestuurd, omdat u het te druk had met andere dingen. Bovendien zag ik dan even later uw reactie op de gebeurtenis. Daaruit maakte ik op, dat u niet erg gelukkig bent. U reageert vaak boos of trekt zich terug. Soms draait u als een bange kat om de hele zaak heen. Andere mensen reageren dan soms ook boos of op een andere manier onprettig. Op zich maakt het me niet zoveel uit. Maar het doet me pijn als u niet gelukkig bent, want dat wil ik toch graag bereiken. Dat is mijn taak. Dat u gelukkig wordt, en steeds meer uitgroeit tot een goede koning. En dat lukt niet op deze manier.'

Angst aan het werk

De koning haalde diep adem en zei: 'Maar ik heb nooit geweten dat er meer boodschappers waren. Ik weet wel dat Angst vaak heel snel binnenkomt. En die adviseert me dan met zo'n klem, dat ik verder niet meer kijk of er nog iets na hem komt.' De Ziel glimlachte. 'Ach ja, Angst... Altijd een harde werker geweest. Was altijd al de eerste. Doet zo ontzettend zijn best om het goed te doen, en doet zijn taak ook bijzonder netjes. Het is jammer dat hij daarmee de anderen soms overstemt, maar dat is niet zijn schuld. Hij kan toch niet minder zijn best gaan doen, omdat de andere boodschappers niet zo hard roepen, of omdat u hen niet meer ziet?' 'Nee, natuurlijk niet,' beaamde de koning die stiekem een beetje boos geworden was op Angst. Hij begreep nu, dat zoiets niet terecht was. Hij moest niet Angst de schuld geven, maar toegeven dat hij zelf niet beter had opgelet... Ai, dat deed wel even pijn, maar het voelde

tegelijkertijd ook goed. Het was zo. Meneer Ziel had de worsteling gezien van de koning en glimlachte blij toen hij de uitkomst ervan zag. De koning was zich bewuster geworden van zijn gedrag, en dat alleen al zou een verbetering geven. In gedachten zag de koning Angst aan het werk. Zeer plichtsgetrouw en steeds met dezelfde boodschap: 'Pas op, er dreigt gevaar!' Tja, er dreigde altijd wel gevaar, maar misschien was het grootste gevaar eigenlijk, dat hij niet verder keek dan de eerste boodschapper. Hoe ging dat bij andere boodschappers? Als Liefde kwam, voelde hij zich blij en had hij wel oog voor wie er verder nog binnenkwamen. Van Liefde kwamen vaak heel veel boodschappers. En heel soms, realiseerde hij zich nu, kwamen er ook meer van Angst. 'Oké, Ziel,' sprak de koning. 'Ik heb blijkbaar niet goed opgelet, en ik wil die fout niet meer maken. Hoe kan ik dat doen? Zijn er soms goede en slechte boodschap-

pers?' 'Nee,' antwoordde Ziel. Ik bekijk de situatie en stuur de boodschappers. De boodschappen zeggen alleen iets over wat ik zie, over mijn Emoties. Als u die allemaal gehoord hebt, dan kunt u aan de hand daarvan uw reactie bepalen. Maar dan moet u ze wel allemaal gehoord hebben. Kijk, ik stuur ook heel vaak Nieuwsgierigheid mee. Maar die is niet zo snel, blijft makkelijk ergens staan onderweg, omdat hij alles wil weten. Is meer zoals een klein kind. Huppelt en springt, neemt soms een omweg. Op zich prima, hij doet precies wat hij hoort te doen, maar het houdt wel in dat hij later bij u aankomt. Dat u dan al in zak en as zit, omdat Angst er eerder was, daar kan hij niets aan doen. Dat is eigenlijk een voorbarige reactie van u, voor u alle facetten kent. Het zou het mooiste zijn als u rustig zou kunnen wachten tot alle boodschappen binnen zijn, dat u ze dan allemaal naast elkaar op tafel legt, er goed naar kijkt en dan pas reageert.' Nadenkend zei de koning: 'Als ik een boodschap krijg, zegt die dus iets over wat er aan de hand is en dat wil dan niet zeggen, dat IK me zo moet gaan voelen... Maar weet u, als ik de boodschap van Angst heb ontvangen, dan word ik zo angstig...' Glimlachend antwoordde meneer Ziel: 'Dat hoeft niet. Het is de bedoeling dat de koning er van bovenaf naar kijkt, niet dat hij het allemaal voelt. Als u alles voelt dan hebt u geen leven meer, dan kunt u niet meer goed regeren. Het voelen doen andere onderdanen van uw koninkrijk wel, zoals Hart, Bloed en Zweet. Het is de bedoeling dat u als koning ons leidt, dat u een beetje overzicht houdt door er boven te blijven zweven en alleen maar te kijken.' 'Maar hoe moet dat dan? Ik bedoel, passen die boodschappen

wel bij elkaar? Angst en nieuwsgierigheid of hoop, vechten die niet met elkaar dan?' De koning had het moeilijk met al deze nieuwe ideeën over zijn boodschappers.

Niet goed, niet slecht

Meneer Ziel glimlachte opnieuw. Hij nam de koning bij de hand en bracht hem naar een raam dat uitkeek op de kasteeltuin. Daar zaten de boodschappers lui in stoelen onder de bomen. Samen kletsend en koffiedrinkend. Grapjes makend en vertellend, of gewoon alleen maar lui te zijn. Ieder op zijn eigen manier. 'De boodschappers doen hun werk. Niet meer en niet minder. Ze geven de boodschappen door die ik ervaar bij een situatie. Het is aan u de taak om te reageren. Met alles wat u weet. Niet met slechts een klein beetje van de informatie. En de manier waarop u reageert, zegt iets over hoe dit koninkrijk in elkaar steekt. Of we vredelie-

vend zijn of oorlogszuchtig. Of we snel aangebrand zijn of liefdevol.' Een diepe rimpel kwam in het voorhoofd van de koning. Daarna keek hij Ziel aan en zei: 'Ik denk dat we eigenlijk liefdevol zijn. Tenminste, dat zou ik als koning het belangrijkste vinden. We zijn dat niet aldoor zo geweest, omdat ik me te snel liet leiden door onvolledige informatie. Van nu af aan zal dat anders zijn.' 'Fijn' antwoordde Ziel en hij richtte zich op. 'Ik wist wel dat u er zo over zou denken. Ik verheug me op een hechtere samenwerking, want eigenlijk willen we beiden hetzelfde. Vindt u het goed als ik zo af en toe bij u op bezoek blijf komen?' 'Waarde Ziel, ik beschouw je als mijn beste vriend,' antwoordde de koning en hij omhelsde meneer Ziel hartelijk. 'En zeg alsjeblieft jij en jou tegen me.' Ernstiger ging hij verder: 'Ik ben erg blij dat je gekomen bent en dat je mijn ogen hebt geopend. Samen kunnen we ons koninkrijk gelukkig maken.' Even later stond de koning aan het raam. Hij zag hoe Ziel zijn boodschappers om zich heen verzamelde en met hen huiswaarts trok. Angst keek steeds behoedzaam om zich heen, Nieuwsgierigheid lette op van alles en nog wat, dwaalde af en sloot zich weer aan. Hoop voelde aan iedere boomknop, aaide over iedere bloemknop en keek achter iedere grasspriet. Liefde zorgde als een moederkloek dat iedereen bij de groep bleef. En Boosheid stampvoette erachter aan... Iedere Emotie had zijn eigen manier van uiten en samen hadden ze plezier. Ze waren zoals ze waren. Niet goed, niet slecht. Boodschappers. En voortaan zou hij ze allemaal de aandacht geven die ze verdienden. ●

De principes van Attitudinal Healing zijn ontleend aan Een cursus in wonderen. In deze rubriek willen we weergeven, hoe de principes van AH functioneren binnen het gedachtegoed van de Cursus.

Marrigje Dijkma over principe 8.

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

‘Soms klopt dat,’ zo wordt vaak op dit principe gereageerd, ‘maar lang niet altijd, was het maar waar’. Dan volgen er extreme voorbeelden (kindermoord, verkrachting, Hitler) als het ware om te bewijzen, dat de theorie niet klopt. Er zijn echter ook voorbeelden van mensen, die innerlijk in vrede bleven onder omstandigheden die wij als gruwelijk bestempelen. Ik noem Etty Hillesum, Roberto Assagioli en vooral Jezus van Nazareth. Lees er over in zijn bekende werk met autobiografische passages ‘Een Cursus in Wonderen’, bijvoorbeeld het begin van hoofdstuk 6. Hierin noemt hij de kruisiging een extreem voorbeeld om ons te leren, dat je je nooit gekwetst, boos of aangevallen hoeft te voelen, ondanks de ogenschijnlijke intensiteit van welke (gewelddadige) gebeurtenis dan ook. Want ondanks dat hij vervolgd, verloochend, gemarteld en vermoord werd, bleef Jezus zich bewust van het Zoonschap, van de onsterfelijkheid van de geest en van zijn opstanding in God. Hij bleef van binnen in vrede en dus kunnen wij dat in potentie ook, wat er ook maar gebeurt. En wat er gebeurt, is voor ons gelukkig meestal minder extreem.

Een keuze

Wij hebben de mogelijkheid om innerlijk in vrede te blijven en Jezus heeft ons als leermodel door de kruisiging het voorbeeld gegeven. In deze wereld waarin wij leven waait ons niets aan, moet alles ontwikkeld en geleerd worden. Dat het voor ons niet om vanzelfsprekendheden, maar om processen gaat, wordt prachtig verwoord in de werkboekjes ‘Ik kan kiezen alle gedachten die pijn doen te veranderen,’ waarin staat: ‘Dit is de waarheid, die eerst alleen dient uitgesproken en dan veelvuldig herhaald, om vervolgens onder veel voorbehoud maar gedeeltelijk als waar te worden aanvaard. Om daarna steeds serieuzer te worden overwogen en uiteindelijk als de waarheid aangenomen’ (WdII.284.1:5-6).

We zijn onderweg, we zijn in proces. Keur jezelf niet af, als het je nu niet lukt om in vrede te zijn. Er komt



altijd een nieuwe kans om te leren. Christus blijft liefdevol tegen je zeggen: ‘Mijn broeder kies opnieuw’ (T31.VIII.3:2).

Het gaat dus om een keuze en als we nu alleen naar het eerste deel van principe 8 kijken: ‘We kunnen er bewust voor kiezen van binnen vredig te zijn...’ Het woordje ‘bewust’ is hier belangrijk. Als je je niet bewust bent van het feit, dat je een keus hebt, dan kun je helemaal niet kiezen. Leren de keuzemogelijkheid te zien, is dus een eerste belangrijke stap naar innerlijke vrede.

Richtlijnen bij de stappen onderweg

Een greep uit de rijkdom aan richtlijnen, die de Cursus geeft:

1. Je moet je eerst bewust worden, dat je überhaupt een keuze hebt. Dat veronderstelt, dat je je gevoelens kent. Dat je je realiseert, dat je niet in vrede bent. Gevoelens als woede en angst ontkennen of onderdrukken, betekent in elk geval niet in vrede zijn. Ze koesteren of laten voortduren, eraan hechten, betekent ook niet vredig zijn. Ze toestaan naar boven te komen, ze aan het licht brengen zonder verzet ertegen, maakt dat ze van je afgenomen kunnen worden, zodat je (weer) in vrede kunt zijn. ‘Er is een steek van pijn, een knagend schuldgevoel en bovenal een verlies aan vrede. Dit ken je goed. Wanneer die zich voordoen... kies snel een wonder ...’ (T23.IV.6:3-5).
2. Goed, je kunt dus kiezen hoe je met je gevoelens wilt omgaan. Een stap verder is, dat je gaat beseffen dat je alles wat je waarneemt, en dus ook wat je voelt, zelf kiest. ‘Waarneming is een keuze en geen feit. Maar van deze keuze hangt veel meer af dan jij vooralsnog beseft. Want van de stem die jij verkiest te horen en van de

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

Klaas Vos over het volgen van zijn hart.

Van trukendoos naar bouwdoos

Je kunt Een Cursus in Wonderen opvatten als trukendoos. Je probeert dan alles te begrijpen en alles precies zo te doen als voorgeschreven staat, ook al snap je het niet en ben je het er eigenlijk niet mee eens. Je vermoedt een achterliggende bedoeling, een toverformule. De titel van het boek suggereert ook dat het een soort magisch handboek is, vol formules die altijd werken, mits goed toegepast. Ook het taalgebruik suggereert dat: de uitkomst staat vast, zo wordt bij herhaling

gesteld. Je bent bang dat de truc niet werkt als je het anders doet en dat je dan het wonder misloopt. Ik ben daar mee gestopt. Toen ik alle tekst gelezen had en niet de geheime sleutel had gevonden, die alle mysteries van de tekst moest verklaren, toen kwam er iets van ontzuivering over me. Ik besloot dat ik me alleen door mijn hart kon laten leiden en niet door een boek. Vanaf dat moment luister ik alleen naar wat resoneert in mijn hart, de rest laat ik liggen: ik hou een heleboel blokjes over, maar er is

ook heel veel dat ik goed kan gebruiken. Soms geef ik blokjes een andere naam of een andere kleur. Soms geef ik een eigen vertaling aan de opdracht van de dag, soms sla ik een opdracht over omdat het me oude koek lijkt. Vanaf dat moment voel ik me dichter bij de Christusvonk in mijn eigen hart, voel ik meer vrijheid, voel ik mijn individuele opdracht beter. Ik heb wel eens de angst dat ik het kind met het badwater weggooi. Maar dan denk ik: iedereen vist hier zijn eigen kindje uit. Dat is geen verarming maar een verrijking. We hebben een kind nodig dat bij ons past. God heeft voor mij een betekenis uit het verleden die niet meer past. Bij broeders denk ik aan de Notariële Broederschap. Ik voel me ook geen Zoon van God, maar er gebeurt iets in mijn hart als ik zeg: Jouw weg is mijn weg, Jouw kracht de mijne.

Klaas Vos

beelden die jij verkiest te zien, is heel je geloof in wat jij bent volkomen afhankelijk. Waarneming getuigt slechts hiervan en nooit van de werkelijkheid’ (T21.V.1:7-10). Dat waarneming een keuze is, is makkelijker te begrijpen als je beseft, dat alle waarneming op interpretatie berust: ‘Toch kun je zonder interpretatie niets gewaarworden, want wat je waarneemt is jouw interpretatie’ (T11.VI.2:6) en ‘Weet dat je niet rechtstreeks op iets reageert, maar op jouw interpretatie daarvan. Je interpretatie wordt zodoende de rechtvaardiging voor je reactie’ (T12.I.1:4-5) en ‘Het is wellicht nuttig te onthouden dat niemand kwaad kan worden op een feit. Het is altijd een interpretatie die aanleiding geeft tot negatieve emoties, ongeacht hun ogenschijnlijke rechtvaardiging door wat feiten lijken te zijn (H17.4:1-2).

3. Herinner je steeds, wanneer je je naar voelt: ‘Op zijn minst kan ik besluiten dat ik niet prettig vind wat ik nu voel’ (T30.I.8:2). Verder kun je hopen, dat je ongelijk hebt in de waarneming die je kennelijk gekozen hebt en ‘Misschien is er een andere manier om hiernaar te kijken’ (T30.I.12:3), waarbij je hulp kunt vragen van de Heilige Geest.

4. Om onder ogenschijnlijk moeilijke omstandigheden principe 8 te kunnen toepassen, lijkt het mij noodza-

kelijk in onsterfelijkheid te geloven en te weten, dat de dood niet bestaat. (Lees les 167: ‘Er is één leven, en dat deel ik met God’).

Samenvatting

Als we het moeilijk hebben, lijden we niet door de feiten, maar door onze interpretatie ervan. Het extreme voorbeeld van Jezus, die voortleefte ondanks dat zijn lichaam vermoord werd, helpt ons om ook consequent voor de vrede van God te kiezen. Als je zelf bij jouw voorbeelden gaat merken dat je voor een wonder kunt kiezen, is dat een stimulans om op deze weg door te gaan. Je bewust worden van de keuzemogelijkheid is belangrijk: wil je echt innerlijke vrede of wil je iets anders (gelijk hebben, strijd, lijden, noem maar op wat het ego allemaal kan willen)? In principe 8 wordt ons dé spirituele wet onderwezen: je gevoelens hangen niet af van mensen of situaties. Ongeacht welke omstandigheden dan ook: je bent vrij om je reacties erop te kiezen. Jij kiest hoe je over die omstandigheden denkt, wat je erbij voelt en wat je ermee doet.

Marrigje Dijkma

Voor uitleg citaten: zie pagina 109 Aanhangel van ECIW.

Een instrument van vrede

In zijn boek *Emissary of Light* beschrijft James Twyman hoe hij op de Balkan werd onderwezen door het geheime genootschap 'de Afgezanten van het Licht'. Hun boodschap kan worden samengevat in twee simpele waarheden. De eerste is: Je bent klaar. Klaar om de angst, het lijden en de afgescheidenheid los te laten en de realiteit van de liefde te accepteren en te verspreiden. De tweede is: Je bent heilig. Je bent, zoals ieder ander, medeschepper met God. *Het geheim van de geliefde discipel* is een vervolg op dit boek. Hierin keert de schrijver terug naar de Balkan en ontmoet in Medjugorje Maria, de moeder van Jezus. Zij herinnert hem aan de belofte dat hij een instrument van vrede zou zijn, die hij haar als kind deed. Nu is de tijd gekomen om die belofte in te lossen. Maria vertelt hem dat we in de dageraad staan van de wereld van vrede en mededogen. Er is een nieuw tijdperk aangebroken, waarin de vrouwelijke kant van God steeds meer centraal zal komen te staan. 'Mededogen,

begrip en tolerantie zijn de paden die tot mij voeren. Dit is de poort waar de mensheid voor staat. (...) Wanneer de mensheid in staat is die verschuiving naar de vrouwelijke energie tot stand te brengen, zal de vrede zich over de hele aarde verspreiden.' En James zal de behoeder van het vrouwelijke principe dienen te zijn: 'Wees meedogend, adem vrede uit, onderwijs alleen liefde.' Maria wijst hem erop hoe Jezus toen hij aan het kruis hing, haar aan de zorgen van de apostel Johannes, zijn geliefde discipel, heeft toevertrouwd. En James beseft hoe hij op dit moment samenvalt met deze geliefde discipel. Hij ontmoet Maria in verschillende verschijningsvormen tot het moment dat hij uiteindelijk beseft, dat hij haar kan zien in iedereen die hij tegenkomt. In het boek worden vele wonderen beschreven. Zo is er de schilderes Jacqueline Ripstein, die een schilderij van Maria maakt waarin buitengewone vibraties voelbaar zijn. Uiteindelijk laat James Twyman zich geheel door Maria leiden bij de opname van een nieuwe CD

met dezelfde titel als het boek. Maria zingt als het ware de muziek voor; James speelt en zingt de woorden en de muziek die Maria hem op dat moment doorgeeft: *'Het licht is in jou, open de poort, voel dat ik binnenkom. Jouw hart is het mijne, ik eis jou op, Goddelijke Mens. Weet wie ik ben, nu ik bij je binnenkom. Want ik ben je Moeder, ik geef je al wat je nodig hebt. Om het Licht van het Goddelijke overal te verspreiden.'*

Ik heb het boek twee keer in één adem uitgelezen. Sindsdien is het altijd bij me. Ik herken de uitspraak van Maria, dat de wereld aan het veranderen is in een richting van meer liefde en mededogen en ik voel er veel bemoediging in. Het inspireert me steeds weer om mijn eigen aandeel in de schepping met enthousiasme te aanvaarden en uit te dragen.

Marian van den Beuken

James F. Twyman, *Het geheim van de geliefde discipel*. Ankh-Hermes, Deventer 2000, f 35,-.
 James F. Twyman, *The Order of the Beloved Disciple* (CD).

ren, kan ik niet anders dan mij daarmee verbinden en dat in mijn leven tot uitdrukking brengen, waarmee ik het tevens onderwijs. En daarin zal ik mijn eigen ervaring van wat ik leef terugvinden.

Een oefening

Een oefening die we op die dinsdagavond in de AH-groep hebben gedaan is de volgende: Sluit je ogen en ga met je aandacht naar de meest vredige plek in jezelf. Neem daar de tijd voor die je nodig hebt.

1. Kijk vanuit die plek, waarom er een vliegtuig in jou, of in jouw natie is binnengevlogen en schrijf dat op.
 2. Kijk vervolgens vanuit die meest vredige plek, waarom jij dat als kaper gedaan hebt en schrijf dat op.
 3. Kijk vervolgens vanuit die meest vredige plek, hoe het met jou gaat als omgekomen werknemer of passagier en schrijf dat op.
- Deze oefening kan behulpzaam zijn bij het hervinden van je innerlijke vrede over deze situatie of elke andere situatie die je uit je evenwicht brengt. ●

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 die 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 loopt principe 5, 'Nu is de enige tijd die er is' als een rode draad door het weekend. 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 onszelf en anderen van dienst te zijn in het 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, met een open hart, naar een ander te luisteren, zonder oordeel of advies te geven. De trainingen zijn bedoeld voor mensen die willen leven en werken met de principes van AH in hun dagelijks bestaan, in het gezin, op het werk. Verder voor mensen die 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 kijken. Daarnaast komen aspecten van het begeleiden van een groep en specifieke groepsproblemen aan de orde.

Facilitatortraining I
 Faciliteren met een open hart.
 Vrij 13-zon 15 sept 2002.

Facilitatortraining II
 Luisteren zonder te oordelen, zonder de wens de ander te willen veranderen.
 Vrij 10-zon 12 mei 2002.

Facilitatortraining III
 Dienstbaar zijn.
 Aspecten van dienstbaarheid in je rol als facilitator.
 Vrij 18-zon 20 okt 2002.

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

FACILITATOROEFENDAG
 Za 5 okt 2002,
 Hilversum, 10-16 uur, Euro 35 (f77,13).

LANDELIJKE FACILITATORDAG
 Voor facilitators van groepen en allen die een facilitatortraining hebben gevolgd.
 Za 23 mrt 2002.
 Hilversum, 10.30-16 uur.
 Op basis van donatie.

Voor informatie en opgave:
 Centrum voor Attitudinal Healing,
 Luiptertstraat 12, 6237 NM
 Moorveld, tel/fax: 043-3647987;
 e-mail: AHJoyEls@hetnet.nl;
 Website: www.ahn.nl

De activiteiten worden verzorgd door Els Thissen.

Stel dat ik de kaper ben...

Vervolg van pagina 5

of hijzelf ook doet en zich geen zorgen maakt over de afloop voor zichzelf en anderen. In zo iemand zou ik Liefde Zelf herkennen en ik zou niets anders meer kunnen, dan me daaraan overgeven. Het zou me totaal van mijn vooropgezette doel, bijvoorbeeld het kapen, afbrengen. Zoals dat ook bij Jezus gebeurde en bij andere mensen die Liefde Zelf gestalte geven. Het zou me uitnodigen te kijken naar wat ik als doel in mijn leven heb gesteld en alles wat niet liefde als doel heeft, zou ik laten vallen en liefde als nieuw doel kiezen. Voor mij is het enorm aantrekkelijk om met die liefde geconfronteerd te worden, als het inderdaad liefde is die ik op dat moment wil ervaren. En daarmee realiseer ik me, dat de beslissing over wat ik mijzelf en anderen wil onderwijzen, bij mij ligt. Als ik vrede wil ervaren, is het aan mij om vrede te onderwijzen door in vrede te leven, in elke situatie. Als ik liefde wil erva-

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:

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

Almere¹:
Erik Kluit 036-5452951
Lelystad:
Cees Bakker 0320-256355

Friesland

IJlst:
José van der Werf 0515-533183
Oosterend (1) en (2)⁷:
Willem & Jacqueline Feijten
0515-332472

Noord-Holland

Amsterdam:
Paulien Linnenbank 020-6820718
Renée van der Vijgh 020-6473075
Haarlem (1)²:
Ineke Smit 023-5365417
Haarlem (2):
Ynze Keetlapper 023-5365417
Heiloo:
Marti Op de Weegh 072-5334398
Hoofddorp:
Jane Struiksmá 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
Dordrecht:
Heleen de Meijer 078-6317787
Rotterdam:
Mieke Borgdorff 010-2201520
Streefkerk:
Krystyna Bergsma 0184-684340
Voorschoten:
Else Sutorius 071-5611994
Wassenaar⁵:
Gemma Blaauw 070-5112410
Zuid-Beyerland:
Anna Eppinga 0186-662055

Utrecht

Amersfoort (1) en (2)³:
Rozemarijn Ockhuysen
033-4728602
Eemnes:

Loek Kattkamp 030-2721290
& Wim van Ginkel 0343-431577
Houten:

Carla Glaudemans 030-6350269
& Susan Plomp 030-6353041
Nieuwegein:
Anneke Renes: 030-6065319

Vleuten:

Antoniet den Boer 030-2713197
Soest⁶:
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
Tilburg (1):
Anja Gussinko 013-5363784
Vessem:

Joyce Jansen-Willer 0497-515707
Vlijmen:
Marian van den Beuken
& Anita Koster 073-5119156

Limburg

Berg en Terblijt:
Riny Dijkman-Blom 043-6041816
Maastricht⁴:
Anja van Aarle 043-3647987
& Gait Welling

Moorveld:

Anja van Aarle & Els Thissen
043-3647987

Roermond:

Jeannette Manders 0475-341130
Sittard:

Beppe Cloo 046-4581597
Venlo-Blerick:

Jolanda Megens 06-17516018
Weert:

Gerrit van Gestel 0495-533232
Zeeland

Dreischor (1) en (2):

Trudy Huter 0111-401801
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

¹ Groep met als vast thema: Werken aan werk

² Groep voor rouwverwerking na het verlies van een naaste of dierbare

³ Groep voor mensen die gedurende een lange tijd ziek zijn

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

⁵ Groep voor ouders van mensen met psychiatrische klachten

⁶ Groep voor ouders van kinderen die kort of lang geleden overleden zijn.

⁷ Groep voor kinderen die een ouder, broertje of zusje verloren hebben of kinderen die chronisch ziek zijn.

NIEUWE AH GROEPEN

Haarlem

Ynze Keetlapper
023-5365417

Oosterend ⁷

Willem & Jacqueline Feijten
0515-3324472

Dordrecht

Heleen de Meijer
078-6317787

INTERVISIE-GROEPEN

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

Limburg, Moorveld

Anja van Aarle
043-3647987

Brabant

Henny van der Feer
076-5208377

Randstad

Gemma Blaauw
070-5112410

-advertentie-

Centrum voor Miracles-Studies

Activiteiten door Els Thissen

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, EUR170, (f374,63) incl. verblijf

MEERDAAGSE INTENSIEVE WORKSHOPS 'JJ BENT HET OP WIE JE GEWACHT HEBT'

Op basis van Een Cursus in Wonderen, AH en The Work of Byron Katie
Di 12-za 16 feb. 2002, Ossendrecht, di.19-za.16 uur, cursuskosten EUR185, verblijfskosten EUR180
Vr 12-vr 19 juli 2002, Wehl (bij Doetinchem), vr.19-vr.10 uur, cursuskosten EUR230, verblijfskosten EUR225
Zo 11-zo 18 aug. 2002, Mölmeshof (bij Eisenach, Duitsland), zo.18-zo.11 uur
cursuskosten EUR230, verblijfskosten EUR170, EUR240 of EUR303

TRAINING 'OMGAAN MET MENSEN MET PSYCHIATRISCHE KLACHTEN'

Voor familieleden, werkers, hulpverleners en anderen die geïnteresseerd zijn.
Za 15-zo 16 juni 2002, Amersfoort, za 10 - zo 16 uur, EUR158,82 (f350,-) incl. verblijf

LEZINGEN/MINI-WORKSHOPS/1-DAAGSE WORKSHOPS

woe 14 november, Maastricht, 20-22.30 uur, Boekhandel La Nouvel'Ve, 043-3215703, f15,-
za 1 december, Goes, 14-16.30 uur, Wijkcentrum De Spinne, 076-5208377, f17,50
zo 16 december, Moorveld bij Geulle, 10.30-12.30 uur, Kollekamp, Heerenstraat 77, f10,-
za 26 januari 2002, Middelburg, 14-16.30 uur, 076-5208377, f17,50
za 23 februari 2002, Venlo, Course-werkdag, 10-16.30 uur, 't Groenewold, 077-3546689, EUR36,20

INFO EN OPGAVE

Centrum voor Miracles-Studies

Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld

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

...van hart tot hart...

Geef een abonnement kado op jaargang 2002!

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 8



WE KUNNEN ER BEWUST VOOR KIEZEN
VAN BINNEN VREDIG TE ZIJN,

■ WAT ER OOK MAAR BUITEN ONS GEBEURT. ■

Illustratie: Annemarie van Unnik

De enige manier om vrede te ervaren,
is om álles in liefde te bezien