

...van hart tot hart...

Tijdschrift voor Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen. Los nummer € 3,50



NU is de enige tijd...

Colofon

Jaargang 2, nr. 3, augustus 2002

...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.).

Stichtingsadres, redactie en administratie:

Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

Luipertstraat 12, 6237 NM Moortveld.

Tel: 043-3647987 (dinsdag en vrijdag);

fax: 043-3647987;

e-mail: AHJoyEls@hetnet.nl ;

website: www.ahn.org

KvK 41194138

Eindredactie: Anita Koster en Els Thissen

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

Medewerker: MARRIGIE 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

Opplage: 1500

Administratie: Claire Fangman

Webmaster: Antonet den Boer

Advertenties: 1/1 pag. 136; 1/2 pag. 68; 1/4 pag. 38,50; 1/8 pag. 23.

Losse nummers: 3,50 excl. verzendkosten

ABONNEMENT

Zie achterzijde omslag

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

INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

ARTIKELN

4 Vergeving: de eerste stap naar het NU
11 Verzoening: het helen van je hart door vergeving

COLUMN

7 Kamperen in het NU
10 De paardebloemen

DE PRINCIPES VAN AH

8 Principe 5 en de Cursus

EEN WONDER IN DE PRAKTIJK

9 Het is alsof ik een engel zie

BOEKEN EN CD'S

13 De kracht van het NU
13 Op de juiste tijd, op de juiste plaats
14 Muziek vanuit het hart, Kathy Zavada
15 De kortste weg naar God
15 CD lijst

AH-GROEPEN EN ACTIVITEITEN

16 Activiteiten van het Centrum voor AH i.s.m. centrum voor Miracles-studies
18 Attitudinal Healinggroepen
18 Intervisiegroepen
19 Oproepen

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:

Bestuur: Anja van Aarle, Marie-Thérèse Bergmans, Beppie Cloo, Claire Fangman, Emilia van Leent, Els Thissen. **Raad van Advies:** Dr. Jerry Jampolsky, *grondlegger Attitudinal Healing, auteur, psychiater*, Dr. Diane Cirincione, *auteur, psycholoog*, Dr. Willem Glademans, *auteur, eindredacteur Nederlandse vertaling A Course in Miracles*, Phoebe Lauren, *auteur, jurist*, Irene van Lippe-Biesterfeld, *auteur, begeleidster van veranderingsprocessen*, Fred Matsier, *co-initiator van humanitaire en ecologische projecten*, Mr. Paul van Teeffelen, *rechter*.

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

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

Foto omslag en pag 3, 10, 12: Clea Betlem.



Vergeving: de eerste stap naar het NU. Pag. 4



Verzoening: het helen van je hart door vergeving. Pag. 11



Muziek vanuit het hart, Kathy Zavada. Pag. 14

...VAN DE REDACTIE



Een VVV kan je de weg wijzen naar je vakantie-doel. Het NU houdt er een ander VVV op na: vrede, vreugde & vrijheid. Voor een reis zonder afstand, in een land dat Liefde heet - en het goede nieuws is: we zijn er al. Het slechte nieuws is, dat we het vaak niet ervaren. Gelukkig hebben we in dit themanummer van ...van hart tot hart...

over het NU Els Thissen om ons duidelijk te maken welke obstakels de ervaring hiervan in de weg kunnen staan. Zij doet dat in het artikel 'Vergeving, de eerste stap ... naar het NU'.

Van haar hand is ook de beschrijving van de negende Internationale AH-conferentie te Mexico. Zij ontving daar een Jampolsky-Award, voor meer dan tien jaar inzet en resultaten van het Nederlandse Centrum voor Attitudinal Healing. Verder bespreekt zij een boek over synchroniciteit en toeval van Deike Begg en het meest recente boek van Jampolsky.

De rubriek 'Een wonder in de praktijk' bevat een ervaring van Maria de Wilde. Een dreigend conflict met haar arts verandert, na een innerlijke vraag om hulp, in een adembenemende ervaring. Traditiegetrouw bijna, ondanks de korte historie van ...van hart tot hart..., bespreekt MARRIGIE DIJKSMA een

passend AH-Principe. Voor dit nummer is dat uiteraard principe 5: 'Nu is de enige tijd die er is en elk moment is bestemd om te geven.'
Klaas Vos doet dit keer weer mee en schrijft over een bijzondere ervaring. Hij schuilt voor de regen en gebruikt die tijd voor een oefening in zitten & zijn. Als hij daarna zijn oogleden opslaat ... Kijk mee door zijn ogen en verwonder je.
Zelf heb ik naar aanleiding van een boek dat ik las over de kracht van het NU (boekbespreking op p. 13), geprobeerd te kamperen in het NU. Hoe dat uitpakte is te lezen in de column met de gelijknamige titel. Anja van Aarle interviewt Kathy Zavada, die met haar muziek wil bijdragen aan het ervaren van vrede en genezing, aan het ons herinneren wie we zijn. Wake up! Bij het schrijven van dit redactioneel heb ik nog geen foto's gezien van Clea Betlem. Maar een afdruk van haar indruk van het NU zal in dit nummer op verschillende plaatsen te vinden zijn. Zoals gebruikelijk besluiten wij met de activiteiten van het Centrum voor Attitudinal Healing en een overzicht van de AH-groepen. Veel leesplezier & mogelijk inspiratie,

Annemarie van Unnik

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 vreed 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.

Vergeving, de eerste stap ... naar het NU

Vrede kun je alleen in het NU kennen. Door het opgeven van oordelen over het verleden en angst voor de toekomst kun je dit daadwerkelijk ervaren. Het verleden is voorbij en het NU is al hier. Nu nog je bewustzijn daarvan!

Els Thissen

Leven in het NU, dat zou ik willen en ik weet niet hoe ik dat moet doen,' hoor ik mensen vaak zeggen. Wat is dat eigenlijk, leven in het NU? Het lijkt of dit alleen maar te definiëren is in wat het allemaal niet is. En dat is misschien wel héél logisch. De werkelijkheid kent namelijk geen enkel concept, geen enkel idee. Géén verhaal over wat iets is en wat niet. Zelfs geen idee over vrede en het NU. Geen oordeel dus! De Cursus zegt dat het mogelijk is zonder oordeel naar de werkelijkheid te kijken en er slechts bewust van te zijn, dat die er is. De werkelijkheid wordt verder niet gedefinieerd, er wordt slechts gezegd dat alle beelden, alle woorden, in het beste geval een afspiegeling van de werkelijkheid zijn. En dat kan ook niet anders, want elk beeld dat je vormt, kan pas ontstaan op het moment dat je het afzet tegen andere beelden. Het ontstaat pas op het moment dat je gaat vergelijken of, anders gezegd, gaat oordelen. Een beeld vormen, zou je ook 'waarnemen' of 'het toekennen van waarde' kunnen noemen. Wat zou er gebeuren zonder oordeel, zonder beeld over wat dan ook? Waarneming zou verdwijnen, omdat er niets meer te vergelijken valt. Als je geen idee, geen gedachten hebt over hoe iets zou moeten zijn, heb je niets om het tegen af te zetten. In die zin is leven in het NU heel simpel. Stop met oordelen en vergelijken over verleden, heden en toekomst en je leeft meteen in het NU.

Bewustzijn van het NU

Hoe moet het dan met de dingen uit het verleden en die nog komen gaan? Duidelijk is dat het verleden voorbij is en de toekomst nog niet hier. Dat is een gegeven. Je moeder is nu niet hier om te blijven herhalen, wat ze gisteren of misschien wel 20 jaar geleden zei. En ze is ook nog niet hier om dát te zeggen, wat ze morgen of misschien over 20 jaar gaat zeggen. De enige die wat gezegd is herhaalt of dat wat nog gezegd

kan gaan worden verzint, ben je zelf. En je herhaalt het in je denken, door het verhaal telkens in gedachten en in levende lijve aan jezelf en anderen te vertellen. Je zou kunnen zeggen dat je op die manier een verleden en een toekomst scheidt, die er - in alle eerlijkheid - helemaal niet is.

Het enige dat er is, is het NU. Hoe zou het NU er ooit niet kunnen zijn. Alleen het bewustzijn van de aanwezigheid van het NU kan ontbreken. Dus in feite zijn er allerlei dingen die zich vóór het bewustzijn van het leven in het NU schuiven en die mij daardoor afleiden. En dat zijn vooral mijn gedachten. Dit klinkt misschien een beetje vreemd. Er zou een gedachte kunnen zijn die zegt: de werkelijke, harde realiteit leidt mij af van het NU. Maar als ik het NU écht ga ontleden, kom ik niet verder dan: wat ik NU op dit moment doe, is zitten op een bank en tikken op een computer. Er is een gedachte, er zijn woorden en die tik ik in op een computer. Meer is er gewoon niet. Hoezeer ik ook mijn best doe iets anders naar voren te halen, dát is het enige wat er NU is, dat is de realiteit. Door het wegnemen van de blokkades voor het bewustzijn van de aanwezigheid van mijn Zelf in dit NU, kan ik het NU ervaren. In het NU verdwijnt de tijd, alsof tijd er niet is, nooit heeft bestaan, nooit zal terugkeren, en wordt uitsluitend een ongenoemde eeuwigheid ervaren. Een oneindige tijd waarin ongeduld geen plek heeft, wegvalt omdat het nooit heeft bestaan. Waarin alles even perfect is en mij insluit omdat het niets uitsluit. Een groot ervaren van vrijheid en gelijkheid omdat er geen onvrijheid en ongelijkheid gekend wordt. Het is dat moment waarin alles samenvalt. De Cursus zou zeggen dat dit hetzelfde is als de werkelijkheid welkom heten. De enige onveranderlijke werkelijkheid dan wel.

Als we dit niet zo ervaren, brengt ons dit direct bij de eerste lessen van de Cursus. Daar worden we uitgenodigd ons te realiseren, dat we eenvoudig niet weten wat we zien als we de dingen als apart waarnemen. Je denkt dat wat je ziet en denkt simpel te benoemen is,

en dat is niet zo. We kennen eenvoudigweg de werkelijke betekenis niet van wat we zien. We hebben niet één totaal ware gedachte. En elke interpretatie beperkt onze leefwereld en de mogelijkheid in waarheid, of in het NU te zijn. De Cursus nodigt ons uit telkens wanneer we toch denken te moeten interpreteren, dat te doen met de ogen van de Heilige Geest. Je zou kunnen zeggen, dat de schade zo - zonder dat er sprake is van schuld - beperkt blijft. Je leeft in een prettige droomwereld in plaats van in de beperkende en pijnlijke hel, die je anders voor jezelf maakt.

Wat is werkelijk waar?

Dus met verhalen over het verleden en gedachten over de toekomst haal je jezelf weg uit de ervaring van het eeuwige, vredige NU. Het is alsof je jouw verhaal over het verleden aan een dartpijlje bevestigt en in

een dartbord gooit dat je toekomst verbeeldt. Je kiest de gids waarmee je kijkt, je benoemt je zogenaamde beperkingen en leeft binnen de jezelf toegemeten leefruimte. Géén verrassingen meer. Niet van jezelf, niet van een ander. Je gooit al je angsten de toekomst in en leeft nu al in de hel van wat nog komen moet. Dan stel je je vervolgens voor dat dit ook écht zal komen, waardoor je angst nog verder toeneemt.

Als je echt zou kijken naar wat er werkelijk is en je zou volkomen eerlijk zijn over wat je werkelijk weet van de toekomst, dan kun je niets anders zeggen dan dat je niet weet wat de toekomst brengt. Ik weet zelfs niet wat het woord betekent. Ik weet gewoon totaal niets. Niets over mijn leven, niets over mijn sterven. Wat er dan gebeurt, is dat er geen referentiekader meer is. Niets voor en niets tegen een toekomst. Niet eens een toekomst, en geen angst. Als ik dan met

mijn gedachten weg beweeg uit dat eeuwige moment, kan ik alleen mijn 'plannen' in mijn denken vinden over de toekomst, maar geen enkele realiteit, geen enkele garantie. Uitsluitend een geweldige, ongebreidelde, briljante, fascinerende fantasie, maar alleen als die er is en die ik zo kleurrijk of dramatisch kan maken als ik maar wil.

Een aantal jaren geleden bezocht ik mijn zwager, die ziek was en naar verwachting snel dood zou gaan. In een andere kamer zaten mensen die hem ook bezocht hadden. Twee weken later stierf, volkomen onverwacht, een van deze bezoekers. Er was dus een begrafenis op korte termijn, maar van een ander dan degene van wie iedereen het verwacht had.

Vergeven brengt je in het NU

Onze wrokkige en wrange verhalen over gebeurtenissen uit het



Tekening: Willem Veldhuizen

verleden houden in onze gedachten dit verleden in stand. En dan doen we telkens of dat verleden in het heden aanwezig is, waarmee we de ervaring van dit moment, het NU, missen. Vergeven kun je zien als het oversteken van de brug van tijd naar tijdloosheid, van verleden en toekomst naar het NU. Vergeven is het opgeven van alle concepten, het opgeven van een binding met het verleden of de toekomst door het opgeven van je verhalen daarover. Vergeven brengt je in het NU. De Cursus zegt in de lessen 121 en 122, dat vergeving de sleutel tot geluk is en dat het alles biedt wat je wenst. Vrede, vreugde, innerlijke rust, helderheid in je doel, en een waarde en schoonheid die voorbij gaan aan wat de wereld te bieden heeft, en dat allemaal voor altijd. En vrede is, zoals gezegd, te vinden in het eeuwige NU. Vergeven lijkt dus héél aantrekkelijk.

Valt er wat te vergeven?

Vergeven heeft in relatie tot waarheid geen enkele betekenis. God vergeeft niet, die heeft nooit zonde gezien. Liefde is wat je bent. En dat geldt voor iedereen en alles. En 'iedereen en alles' zeggen we alleen zolang we onszelf nog niet als totaal Eén ervaren. Als we dat ervaren, is er geen andere ervaring meer dan wie we werkelijk zijn. Die ervaring sluit alles in, juist omdat de ervaring van eenheid dat inhoudt en niets uitsluit. Alles valt daarin samen, maakt ons bewust van de ervaring van het NU, zonder in detail te treden, zonder af te scheiden, uit te sluiten, te rubriceren of te ordenen. Alles is perfect zoals het is en is gereduceerd en totaal geworden tot één, wat ik niet kan onderscheiden van alles.

Vergeving brengt je die ervaring! Vergeef, niet omdat er iets is gebeurd dat dit noodzakelijk maakt, maar uitsluitend omdat er iets is gebeurd, dat door jou is geïnterpreteerd als iets dat niet had mogen gebeuren. Vergeven is ook stoppen met investeren in het verhaal over iets dat vroeger is gebeurd. En vroeger betekent ook gisteren. De realiteit NU is, dat het voorbij is. Ook stop ik met eisen dat mijn verleden anders moet zijn dan het was. De feiten van het verleden veranderen is onmogelijk. Alleen mijn verhaal over het verleden kan veranderen. Ik reduceer mijn verhaal over het verleden tot de simpele feiten en laat het daarbij.

Zolang je pijn voelt!

Zolang je pijn voelt als je een verhaal vertelt, weet je dat je niet vergeven hebt. Weet je dat er (nog steeds) een verwijt is. Weet je dat je (nog steeds) denkt dat jou iets aangedaan is. En dat is oké. Je vertelt het verhaal tot je daar genoeg van hebt. Dan kun je besluiten te stoppen. In 'waarheid' is vergeven niet nodig, dat weten we. In jouw eigen waarheid wél, als dat zo is voor jou. Je kunt vergeven en besluiten jezelf als heel te zien, ongeschonden. Want dat is wat je bent! Jezelf

uitsluitend te zien als de uitdrukking van God, zoals het zich op dat moment uitdrukt. Zonder oordeel is er eenvoudigweg geen probleem en kun je jezelf alleen in waarheid waarnemen. En als je het vergeet, kies je eenvoudigweg weer opnieuw om jezelf als heel te zien. Stel je voor dat je je verleden benadert met het verhaal: het verleden is voorbij en slechts haar schoonheid en zegening zijn overgebleven. Dat jij je verleden als 'één grote zegening' ziet en daar zo over spreekt! Oneindige dankbaarheid zal onmiddellijk tot je ervaring behoren, en dankbaarheid brengt zegening en de ervaring van het NU.

We mogen vrede ervaren

Het geweldige aan ons 'vrij zijn' is, dat we alles kunnen en mogen doen dat behulpzaam is om onze vrede of vrijheid werkelijk te ervaren. We besluiten zelf of we willen vergeven. Niemand anders dan ikzelf kan mij dwingen iets te doen of te denken, iets te kiezen of iets te besluiten. We zijn vrij en kunnen elk moment een nieuw en ander besluit nemen. Het nemen van de verantwoordelijkheid voor ons eigen denken en handelen, is het realiseren van vrede en vrijheid. En dat is tegelijkertijd onze eigen redding uit onze eigen angsten. Dat kun je ook genezing noemen. Want vrij van angst voel ik me werkelijk genezen. En nog steeds gaat het niet om schuld. Kortom, we hoeven niet eeuwig door te gaan met het spelen van dezelfde langspeelplaat, met hetzelfde te zeggen, te denken, te doen of niet te doen. We hoeven de wereld niet te vernietigen, we hoeven slechts onze waarneming van de wereld te veranderen. We kunnen deze omzetten in vrijheid, vrede en liefde. We kunnen telkens als we dat werkelijk willen een andere keus maken, telkens weer. We kunnen ervoor kiezen te vergeven, om dat wat we zien anders te willen zien, anders op waarde te schatten. Dat is het meest hoopvolle dat ikzelf ooit heb ervaren. Ik ben vrij om elk moment vrijheid te realiseren.

In feite ligt mijn vrijheid in het totale vergeven. De aardappel vergeven dat hij de aardappel is, de olifant vergeven dat hij de olifant is en mijzelf omdat ik in al de verhalen en concepten heb geloofd die ikzelf en anderen hebben verteld en die ik niet heb gecontroleerd op waarheid. Het gaat daarbij niet om schuld. Slechts om het niet herkend hebben van onschuld in alles wat zich aan mij voordoet en waar ik me van bewust ben. Ik hoef niets anders te doen dan liefde in alles te herkennen. En daarin zal ik God herkennen, in Alles en Alles in God. Daarin wordt alles even aanvaardbaar. En in die herkenning tref ik mijn Zelf in het eeuwige NU. ●

COLUMN

Kamperen in het NU

Zomer in Frankrijk. Het is nog niet zo heet in de tent als ik wakker word. Ik neem plaats op een strandstoeltje en voordat ik de meditatie begin, loop ik eerst aandachtig mijn innerlijk energielichaam langs. Het lijkt alsof alle cellen daardoor tintelend ontwaken. De oefening die ik mij deze vakantie vooral ten doel heb gesteld, is aanwezig zijn in het NU. Dit geïnspireerd door een boek over dat onderwerp dat ik net uit heb. Eigenlijk ben ik een klein beetje bang dat het een verschrikkelijk saaie bezigheid zal zijn. Want ik weet dat ik voor het ervaren van het NU vooral moet proberen mijn denken te onttrekken aan bezigheden. Mij niet te identificeren met mijn verstand. En mijn denken is behalve mijn grootste bron van ellende beslist ook een bron van vermaak. Maar ik wil het een kans geven.

Als ik naar het washok loop, luister ik naar het gekraak van de uitgedroogde boomblaadjes onder mijn voeten. Tijdens het douchen voel ik de afzonderlijke straaltjes kriebelen in mijn nek. Aan de koffie beluister ik de gesprekken meer met mijn oren. En als ik praat, houd ik een

deel van mijn aandacht bij mijn innerlijk lichaam. Als ik een afwasje doe, voel ik de verschillende materialen die door mijn handen gaan en raak elk idee van tijd kwijt. Emoties die mijn vrede verstoren, laat ik oplossen in het volle licht van mijn bewustzijn (althans dat probeer ik). Ik oefen en oefen. En vaak ook niet, totdat ik mij mijn doel weer herinner.

Als ik mij op mijn rug door de rivier laat dragen en zachtjes meedein met het water, de zonnewarmte op mijn huid, overvalt mij een intens gevoel van vreugde. En op een gegeven moment begin ik mij af te vragen, waar ik eindig en waar het water begint. Op een nacht vieren wij met onze omvangrijke vakantiegroep de verjaardag van een vriendin. Vanaf 23.00 uur moet alles stil zijn op de camping. Om 24.00 uur ontkurkt zij zo stil mogelijk twee flessen champagne. Wij kennen haar intentie achter de enorme knallen in de donkere nacht. Een van onze vrienden zit op een afstandje iets geheimzinnigs te doen op het pad. Bij het licht van de sterren en de kaarsjes op tafel kom ik er niet achter wat. Maar dat wordt duidelijk! Terwijl ik mijn

champagne in m'n neus gooi van schrik, gaat er gierend een vuurpijl de lucht in die met een daverende klap ontploft boven de camping. Alle honden in de wijde omgeving beginnen te blaffen en een enorme vonkenregen daalt neer boven het uitgedroogde bos. Misschien ben ik niet de enige in dit gezelschap die zich niet identificeert met zijn verstand, bedenk ik me, en ik houd mijn adem in als ik de vallende vonken volg. Het is niet te geloven, het loopt goed af. Blijkbaar is het onze tijd nog niet. Een uur later als ik in de tent lig, blaffen de honden nog steeds. Nooit geweten dat er zoveel honden zijn in Frankrijk. Het fuifnummer dat de vuurpijl ontstak, komt uit een cultuur waar men weet wat feesten is. En ik geef toe: Calvijn zou dit nóóit hebben bedacht.

De volgende morgen, nog voor de koffie, is de campingbaas er al. Hij vraagt of wij de reden weten van zijn bezoek aan ons. Wij hebben beslist een donkerbruin vermoeden. Hij uit zijn woede ingetogen. Ik probeer mij open te stellen voor deze man. Ik begrijp dat er elegantere manieren zijn om van je camping af te komen dan volgens de tactiek van de verschoeide aarde.

En zijn gasten hebben vanaf middernacht minstens een uur lang stijl rechtop gezeten op hun selfinflatie matjes. Hij heeft veel klachten gehad. Wij zullen de camping moeten verlaten. Ik voel van binnen wat die mededeling mij doet. Alles voelt alert maar ook ontspannen. Het is goed. Ik accepteer zijn gebod. Dan dwalen zijn ogen af naar de vele kleintjes in ons gezelschap. Hoewel zij het Frans klinkende Engels niet verstaan, lijkt het wel alsof zij weten dat er een en ander op het spel staat (zwembad, ijsjes). Zij gedragen zich minstens 12 keer zo schattig als anders. Ik kijk mijn ogen op ze uit. Hij ook. Een moment is het stil en dan zegt hij, dat we bij de eerstvolgende klacht het terrein voorgoed dienen te verlaten. Het is goed. Ik accepteer zijn aanbod.

Als hij uit het zicht verdwenen is, begint iedereen zijn emoties over het gebeurde te uiten. Het varieert van angst en diepe schaamte, tot lacherigheid. Ik loop met een wasje naar het washok en luister naar het gekraak van de uitgedroogde boomblaadjes onder mijn voeten.

Annemarie van Unnik

De principes van Attitudinal Healing zijn ontleend aan Een Cursus in Wonderen. Dat is bekend. Maar hoe? In deze rubriek willen we weergeven, hoe de principes van AH functioneren binnen het gedachtegoed van de Cursus. MARRIGJE DIJKSMA over principe 5.

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

Het meest opvallende aan principe 5 is dat er geen enkel opvallend woord in staat. Geen woord waarbij je meteen afvraagt, wat er precies mee bedoeld wordt. Liefde, gezondheid, vergeving, het wordt allemaal niet genoemd. Het intrigerende van dit principe zit hem in de combinatie van beide zinsdelen, die op het eerste gezicht wat los van elkaar lijken te staan. Vanwaar die verbinding? Laten we er eens stapsgewijs naar kijken.

NU is de enige tijd die er is

Een centraal en steeds weer herhaald thema in de Cursus is, dat het moment van het NU de enige tijd die er is. De toekomst bestaat nog niet en het verleden is er niet meer. Het enige dat je met zekerheid over het verleden kunt zeggen, is dat het er nu niet is (WdI.8.2:1). Dat lijkt een open deur, dus wat is nu de diepere zin? Dat het moment van NU deel uitmaakt van de eeuwigheid. Op de horizontale tijdslijn tussen verleden en toekomst vindt alleen in het NU het contact plaats met het diepe, eeuwige Zijn. En dat alleen is werkelijk.

Elk moment is bestemd om te geven

Het tweede deel van principe 5 zegt dat elk ogenblik bestemd is om te geven. Wát geven? Aan wie geven? Wát wordt met dit geven bedoeld? Het ligt voor de hand te denken, dat elk moment bestemd is om liefde te geven, of vergeving, of dát waar iemand maar om kan vragen. Maar zou dat de bedoeling van dit principe zijn?

Wat hebben het NU en GEVEN met elkaar te maken?

Ik heb een paar teksten gevonden, die voor ons het onderlinge verband tussen 'dit moment' en 'bestemd om te geven' kunnen verduidelijken:

a) 'Het heilig ogenblik is niets anders dan een bijzonder geval, of een extreem voorbeeld, van hoe elke situatie is bedoeld' (T17.VIII.1:1).



b) 'Ik verlang dit heilig ogenblik voor mijzelf, zodat ik het kan delen met mijn broeder die ik liefheb. Het is onmogelijk dat ik het zonder hem, of hij het zonder mij beleven kan. Toch is het ons geheel en al mogelijk het nu te delen. En dus kies ik dit ogenblik als het ogenblik dat ik de Heilige Geest aanbied, opdat Zijn zegen op ons mag neerdalen, en ons beiden bewaren in vrede' (T18.V.7:3-6).

Beide citaten samen leiden tot de volgende stappen:

1. Wát is het heilig ogenblik?

Het gaat niet zomaar om een moment van NU, het gaat om het heilig ogenblik. Dat het begrip 'holy instant' in de Cursus 156 keer voorkomt, geeft aan dat het belangrijk is. De bovenaangehaalde teksten zeggen ook, dat het heilig ogenblik zowel begerenswaardig als de bedoeling is. Maar wat is het precies? Wel, wie het uitvoerig wil bestuderen: hoofdstuk 15 van het Tekstboek is volledig aan het heilig ogenblik gewijd.

In het kort komt het hierop neer: 'Neem dit ogenblik, nu, en beschouw het als alle tijd die er is' (T15.I.9:5). Je laat dus verleden en toekomst los. In het NU is alles wat werkelijk is aanwezig. Dit moment is compleet, in zichzelf volledig. Je komt tot het heilig ogenblik met lege handen, zonder één enkel oordeel of egobelang.

2. Het heilig ogenblik kun je niet alléén beleven.

Er komt dus nog iets bij. Je hebt een ander nodig om het heilig ogenblik te kunnen ervaren. (Waarom dat zo prettig is volgt bij 3). In het heilig ogenblik verbind je je met iemand anders, of met meer anderen, in een gemeenschappelijk doel waarbij je het moment samen uit handen geeft aan de Heilige Geest.

3. Wil je het ervaren, dan moet je het geven.

'En dus kies ik dit ogenblik als het ogenblik dat ik de Heilige Geest aanbied' (T18.V.7:6). Dan wordt het tot een gezamenlijke belevens. Het is een ervaring van verbondenheid, ontspanning, van vrede en blijheid.

Het is alsof ik een engel zie

Als ik de envelop open en een positieve uitslag lees van een onderzoek naar de ziekte van Lyme, voel ik hoe de angst bezit van me neemt. Veel herinneringen over diagnoses, constatering van wéér een ziekte erbij, hameren door mijn hoofd. In 1972 Hepatitis B, een ziekte die ik overbracht op mijn ongeboren kind, dat aan de gevolgen daarvan overleed. Verschillende whiplashes, fibromyalgie, M.E. en tinnitus. Mijn gedachten gaan terug naar augustus 2000. Ik had een steek opgelopen van een insect en in een paar weken tijd was mijn linkerbeen 'versierd' met een flink aantal rood-paarse kringen om een klein wondje. Na een bezoek aan mijn huisarts, dat niets opleverde, ging ik in haar vakantie naar een vervanger die snel een Doxycyclinekuur voorschreef en een bloedonderzoek liet doen naar een bacterieziekte, die door een tekenbeet veroorzaakt kan worden. Na de kuur namen de symptomen alleen maar toe, dus terug naar de huisarts. De uitslag van de bloedtest was negatief. Haar conclusie was dan ook dat alles over moest zijn. Dan krijg ik in oktober 2001 een gewrichtsontsteking. Op mijn verzoek wordt mijn bloed weer onderzocht en nu als ik lees dat de uitslag positief is, voel ik me bang maar ook razend worden. Ik vlieg de deur uit en rijd naar de huisartsenpraktijk om mijn verhaal te halen. Ik eis van de doktersassistente dat ik de arts nog deze dag te spreken krijg. 'NU', zeg ik, 'Vandaag! Je baas is nalatig geweest, niet alleen door mij niet te belen, maar vooral omdat ze mij vorig jaar een verder onderzoek herhaaldelijk heeft geweigerd.' Dit is de bloody limit voor mij. Nu moet het maar eens afgelopen zijn met het superieure gedrag van artsen. Ik blijf er daarom op staan 'gehoord' te worden.

En zowaar, na anderhalf uur mag ik terugkomen. Als ik naar huis rijd, probeer ik wat rustiger te worden. Met woede en razernij zal ik niet veel bereiken, bedenk ik me. Later weer op weg naar de praktijk, zie ik opeens de oplossing. Ik zal de Heilige Geest (H.G.) vragen mij te helpen. In de wachtkamer vraag ik voortdurend om hulp. 'H.G., neem dit gesprek alsjeblieft van mij over, ik maak er een puinhoop van. Help me alsjeblieft.' Ik sluit mijn ogen en probeer me van mijn omgeving 'los' te maken.

Als ik binnen word geroepen, is mij één ding duidelijk. Ik ga deze arts zeker zeggen, dat ze volgens mij nalatig is geweest door mij ruim een jaar daarvoor verder onderzoek te weigeren.

Op haar vraag wat de reden van mijn bezoek is, doe ik haar mijn verhaal. Maar als ik haar aankijk, zie ik een prachtige vrouw, totaal onschuldig, met een aura van lichte kleuren om haar heen. Het is alsof ik een engel zie, omstraald door een licht, zo beeldschoon en onaards, dat ik mijn blikken moet afwenden. En telkens als ik al pratend weer naar haar kijk, zie ik de totale onschuld. Vanuit haar ego spreekt zij mij toe en ik hoor haar woorden, maar het beeld wat ik van haar zie, is daar volkomen mee in tegenspraak. Ik voel dat mijn Hogere Zelf het gesprek en mijn 'zien' heeft overgenomen. Vanuit innerlijke vrede kan ik haar mijn mening zeggen, zonder in extreme angst en woede te geraken.

Na dit gesprek vraag ik iedere keer als ik haar bezoek om hulp, nu wetende dat ik de hulp krijg die ik op dat moment nodig heb, ook als de gesprekken niet opleveren wat IK WIL.

Maria de Wilde

Er vallen zoveel blokkades weg, dat de mogelijkheid geopend wordt om je God te herinneren. En dat is uiteindelijk de bedoeling.

4. Elk gewoon moment is bedoeld om een heilig ogenblik te zijn.

Want 'elk moment is bestemd om te geven'. 'Zou je niet van iedere situatie een heilig ogenblik willen maken?' (T17.VII-I.3:1). Omdat het zo'n heerlijke ervaring is, lijkt dit een retorische vraag. We kunnen van elk tijdstip in elke situatie een heilig ogenblik maken. Het is dus niet alleen de bedoeling dat we moeilijke momenten en conflicten aan de Heilige Geest geven, nee elk moment, ook heel fijne.

Samenvatting

'NU is de enige tijd die er is en elk moment is

bestemd om te geven'. Principe 5 verwijst naar de bedoeling om de tijd, die een illusie is, anders te gaan gebruiken, namelijk om te leren ons God te herinneren. Elk moment en elke situatie kan daartoe dienen door er een heilig ogenblik van te maken. Om ervaren te worden, dient het gedeeld en aan de Heilige Geest gegeven te worden. Het moment geven is het ontvangen. Wat we dan ontvangen is een ervaring. Een diepe ervaring van Zijn, van eeuwigheid, zegen (T18.V.7:6) en gedeelde vreugde. Kortom, het resultaat is niet minder dan een herinnering aan God.

Marrigje Dijkma

Uitleg vindplaats citaten: zie p. 109, Aanhangsel ECIW

De paardebloemen

Afgelopen zomer werd ik in mijn volkstuin overvallen door een plensbui. Ik zocht beschutting op een houtblok onder een afdakje met allerlei tuinspullen. Het zag er naar uit dat de regen nog wel even kon aanhouden en ik besloot er een zazenessie van te maken: zitten en zijn, bewust van alles, met niets geïdentificeerd. Toen de regen gestopt was en ik de ogen weer opsloeg, staarde ik met ontzag naar de paardebloemen voor me aan de slootkant. Hun stelen leken tweemaal zolang als normaal en ze reikten kaarsrecht naar boven. Het was alsof ik hun reikkracht voelde. De bloemen waren als schotelantennes op de hemel gericht, intens geel, alsof het licht van binnen kwam. Gele-straal zenders, verbonden met de hemel, beter kan ik het niet omschrijven. Ik keek om me heen of er meer veranderd was, maar ontdekte niets bijzonders. En toen ik weer naar de paardebloemen keek, waren die ook weer normaal. Vitaal door de regen, dat wel, maar zonder de magie van daarnet.

Denken is tijd

Wie de eerste vijftien lessen van Een Cursus in Wonderen gelezen heeft, zal begrijpen wat er aan de hand was. In ons dagelijks leven zien we de dingen niet zoals ze zijn, maar zoals we denken dat ze zijn, overeenkomstig de beelden die we ons er in het verleden over gevormd hebben. Waarschijnlijk had door de zazenbeoefening mijn beeldvorming even op nul gestaan. Dat veranderde weer toen ik onderzoekend om me heen keek. Nog duidelijker las ik het onlangs in een boekje van Krishnamurti. Vergelijken is volgens hem denken en denken is tijd. Juist door de paardebloemen te vergelijken met de omgeving raakte ik in mijn denken en daarmee in de bedachte tijd. Krishnamurti maakt onderscheid tussen echte tijd, het voortdurend heden, en tijd als mentale constructie, waarin het NU doorgetrokken wordt naar verleden en toekomst. Alleen de echte tijd biedt toegang tot wat hij het heilige noemt. Ik denk dat dit overeenkomt met de goddelijke werkelijkheid waar de Cursus over spreekt, de werkelijkheid voorbij het denken, achter de wereld van illusies.

Het stoppen met denken en het afzien van betekenisgeving om God de ruimte te geven, zoals aanbevolen in de Cursus, heeft wellicht iets te maken met boeddhistische leegte, het achter zich laten van de verlangens van de persoonlijkheid.

Zin in pannenkoeken

Dat doet me ook denken aan de 'gagentheorie' van A.H. Almaas. Volgens Almaas probeert de persoonlijkheid elk innerlijk gemis te compenseren met iets uit



de buitenwereld. Zo ontwikkelt iedereen een ego - in feite niet meer dan een mentale constructie, die we graag ondersteund zien door anderen - als surrogaat voor het echte Zelf. Massaconsumptie moet innerlijke armoede maskeren. Het gemis wordt volgens hem vanzelf opgevuld, als men niet zijn toevlucht neemt tot oplossingen van buiten.

Afgelopen zondag zag ik een gelegenheid om zijn methode uit te proberen. Ik had me erop verheugd uit te slapen, maar dingen die ik de afgelopen week niet rond had kunnen krijgen, begonnen op te spelen. 'Hoe moet ik hier volgende week mee verder,' vroeg ik me angstig af en ik voelde een pijn opflakkeren in mijn maagstreek. Ik besloot met mijn aandacht bij de angst en de pijn te blijven, zonder oplossingen of verontschuldigen te bedenken. De tijd verstreek en angst en pijn flakkerden op en neer. Totdat er in een onbewaakt ogenblik iets omkeerde. Het leek een dijkdoorbraak: van het ene moment op het andere was mijn lijf gevuld met vrede en geluk.

Ik weet niet of ik daarna geslapen heb of dat het iets anders was, maar toen ik weer op de wekker keek was het tien over twaalf en had ik zin in pannenkoeken. Een uur later zaten we gezellig te ontbijten in het Pannenkoekenschip.

Klaas Vos

Verzoening: het helen van je hart door vergeving



In april van dit jaar vond de negende Internationale Attitudinal Healing Conferentie plaats in Guadalajara, Mexico. Het thema was verzoening. 'Reconciliation: Healing the heart through forgiveness', luidde de titel. 370 mensen, komend uit alle werelddelen, deden mee. Els Thissen was erbij en gaf een preconference workshop.

Ik was diep onder de indruk van de bereidwilligheid en de openheid bij de aanwezige Mexicanen om werkelijk de innerlijke reis aan te gaan. In de preconference workshop die ik gaf, wisten een aantal jonge deelnemers prachtig te verwoorden wat voor hen principe 1 van AH inhield en hoe het verlangen naar leven op basis van dit principe en de regelmatige strijd om er contact mee te houden, altijd weer opduikt. Toen konden we ervaren dat we altijd leraren en leerlingen van en voor elkaar zijn en dat die rol van de een op de ander overgaat, ongeacht leeftijd of ervaring. In stilte en respect werd ontvangen wat daar, op dat moment werd gedeeld.

Tien glazen tequila

Vrijdagmiddag werd een welkomstcocktail gegeven. Een terugzien van oude vrienden en het maken van nieuwe, in het Engels en Spaans, met handen en voeten. Verder was het makkelijker om in vijf minuten tien glazen tequila te krijgen, dan in een half uur een

glas mineraalwater. Bij elke feestelijke gelegenheid van de Conferentie bleef dit zo en dat was een ervaring op zich.

Op vrijdagavond opende Chief Luciano Perez, een spiritueel leider van de indianen, en Patricia Rios met een verhaal en ceremonieel, waarbij vier mannen zongen en op een grote trom sloegen, waardoor er weldra werd gedanst. De Mexicaanse historicus en filosoof Antonio Velasco Piño gaf zijn visie op de oorzaken van de huidige wereldgebeurtenissen. Hij sprak over de kosmische krachten die Mexico kunnen leiden naar een nieuw bewustzijn als land en deed dit onder andere aan de hand van een aantal voorvallen, die hij beschouwt als werking van deze kosmische krachten. Jerry Jampolsky en Diane Cirincione gingen in op het feit dat vergeving werkt. Diane vertelde hoe ze lopend langs het strand met Jerry, juist toen ze sprak over dat ze zich 'beschetten' voelde door iemand, helemaal door een meeuw werd onder gescheten. Een treffend voorbeeld van synchroniciteit! Lee Jampolsky sprak erover dat vriendelijk zijn niets extra's kost. Byron Katie werkte met een aantal mensen over de statements waarmee we leven.

Jampolsky-Awards

Zaterdagavond gingen we per bus naar de oude binnenstad van Guadalajara, naar een voormalig weeshuis dat nu een museum is. Het had een grote binnenplaats waar een feestelijk programma en het avondeten plaats vonden. Een Aztekenritueel en Mexicaanse dansen werden opgevoerd en daarna werden, zoals bij elke Conferentie, de Jampolsky-Awards uitgereikt. Het was

Als alles
nu is
kan alles
zijn
verleden
slechts gedachten
toekomst
slechts wat
toe
komt

Clea Betlem



Vervolg van pag 11.

donker en nog aangenaam warm, met de sterren en de maan boven ons. Het was geheel en al perfect. Tijdens de prijsuitreiking vloog er een kerkuil over, die uiteindelijk neerstreek op een toren van het gebouw. De Awards gingen naar een Centrum voor AH in Argentinië en de AH-Connection Inc. in Oakland, Californië, beiden voor een speciaal project. De Stichting Centrum voor Attitudinal Healing in Nederland kreeg de prijs voor 'Sustainable Excellence', vrij vertaald iets als aanhoudende uitmuntendheid. Alleen centra die langer dan tien jaar bestaan, een zichtbare bijdrage hebben geleverd aan hun gemeenschap en kunnen laten zien welke geïntegreerde ontwikkeling in de afgelopen tien jaar rond AH heeft plaatsgevonden, kunnen deze prijs winnen. In Nederland werd deze ontwikkeling onder andere zichtbaar in de aanwas van het aantal groepen, de uitbreiding en afstemming van de activiteiten zoals workshops en trainingen, de ontwikkeling van de Nieuwsbrief naar het tijdschrift ...van hart tot hart... en het ontwerpen van de website. Nadat ik op het podium was terechtgekomen en de prijs had ontvangen, fluisterde Jerry tegen me: 'En Els, wat denk je ervan? De volgende Internationale

Conferentie in Nederland?' Mijn antwoord dat dit een mogelijkheid was, werd door Jerry als een erg veilig antwoord beschouwd. En dat was het ook! Ik dacht op dat moment vooral aan het werk dat dit met zich mee zou brengen... Inmiddels lijkt het erop dat de conferentie daadwerkelijk in Nederland gehouden gaat worden. We zullen veel deelnemers en vrijwilligers ter plekke nodig hebben voor zaken als registratie, assistentie, het op orde brengen van de zaal, vertalen en andere klussen, die we nu nog niet eens kunnen verzinnen. Als jij interesse hebt om deel te nemen aan een Internationale Attitudinal Healing Conferentie in Nederland en eventueel ook wilt assisteren, laat ons dit dan weten. Wij krijgen dan een idee van het draagvlak, dat er in Nederland, België en Duitsland voor een dergelijke conferentie is.

Els Thissen

Je kunt hierover e-mailen: AHjoyEls@hetnet.nl, bellen: 31 (0)43-3647987 of schrijven naar Stichting Centrum voor Attitudinal Healing, Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld, Nederland.

De kracht van het NU

Wat enorm jammer dat het bij een boekbespreking niet de bedoeling is, het halve boek over te schrijven. Dat zou ik bij de bespreking van De kracht van het NU namelijk het liefste doen. Een impressie.

Eckhart Tolle, de auteur van het boek, leefde tot zijn 30e jaar in een toestand van bijna onophoudelijke angst en depressie. Op een nacht bleef de gedachte 'Ik kan niet meer met mezelf leven' zich herhalen in zijn geest. En hij begon zich af te vragen: 'Ben ik één of twee?' Als ik niet met mezelf kan leven moeten er twee ikken zijn. Misschien is maar een van die twee echt. Daarna ervoer hij dat hij in een draaikolk van energie werd getrokken - en hoorde hij innerlijk de woorden klinken: 'Verzet je nergens tegen'. Vanaf het moment dat hij bij kwam, leefde hij twee jaar in een staat van opperste gelukzaligheid. En wat daarna overbleef, was een permanente onderstroom van vrede. De intense druk van het lijden had bij hem een finale breuk bewerkstelligd met het onware lijdende en angstige zelf, dat niets meer is dan een verzinsel van het verstand.

Er begonnen mensen bij hem te komen die zeiden: 'Wat jij hebt, wil ik ook.' Zijn antwoord daarop: 'Je hebt het al. Je voelt het alleen niet, omdat je denken te veel lawaai maakt.'

Tolle omschrijft verlichting als het einde van lijden, en de gevoelde eenheid met Zijn. Je kunt dit alleen kennen als het verstand zwijgt. De meesten van ons zijn dwangmatige denkers. Dit veroorzaakt de illusie van afgescheiden zijn, van fragmentatie. Verstand is bij goed gebruik een prima instrument. Bij verkeerd gebruik echter

wordt het destructief en gebruikt het jou. Denken je verstand te zijn, is een misvatting. Onze werkelijkheid gaat het verstand verre te boven. Om de uitknop van je verstand te vinden, zijn onder meer de volgende stappen te nemen. Weet dat je niet 'de denker' bent. Wanneer je dat weet, kun je 'de denker waarnemen' (zonder je denken te beoordelen). Of ... onderbreek je gedachtestroom en concentreer je volkomen op het NU. Wanneer je aanwezig bent in het NU, wordt een hoger bewustzijnsniveau actief. Het succes van je oefenen valt af te lezen aan de mate waarin je innerlijke vrede ervaart. Vrede, evenals vreugde en liefde, zijn namelijk aspecten van verbondenheid met Zijn. Tolle schrijft er verder over hoe wij bewust kunnen omgaan met relaties, met pijn, met emoties e.d. Ook brengt hij het (innerlijk) lichaam in beeld: het is gemakkelijker 'aanwezig' te blijven als je geworteld bent in jezelf, je lichaam bewoont. Houd daarom altijd een deel van je aandacht gevestigd op het innerlijk energieveld van het lichaam. Het verankert je in het NU.

Ik heb de gewoonte om zinnen die

mij treffen boven aan de bladzijde van het boek te schrijven. Soms schrijf ik ze letterlijk over, soms gecomprimeerd of in eigen woorden. Hier zijn er een aantal:

- Aanwezigheid is de sleutel tot vrijheid - je kunt alleen NU vrij worden.
- Zijn is geen kennisobject, probeer niet het te begrijpen.
- Streef niet naar verlichting. Word aanwezig. Streef niet: word!
- Wat het huidige moment ook inhoudt, aanvaard het alsof het jouw keuze was.
- In het NU verdwijnen al je problemen - voor lijden is tijd nodig.
- Verleden en toekomst versluisen het gezicht van God voor ons.
- Transformeren kun je niet zelf doen. Wat je kunt doen is ruimte maken waarin het kan binnenkomen.
- Maak je uiterlijk doel ondergeschikt aan je innerlijk doel.
- Verzet je niet tegen wat is.

Annemarie van Unnik

Eckhart Tolle, *De kracht van het NU*. Ankh-Hermes, Deventer 2001, 191 p., € 17,02

Op de juiste tijd, op de juiste plaats!/?

De omslag van het boek *Toevallig Wel!/?* Over synchroniciteit en toeval, ziet er absoluut niet aantrekkelijk uit, de inhoud daarentegen is dat bepaald wel. Het boek is makkelijk toegankelijk en behandelt synchroniciteit aan de hand van vele voorbeelden. Juist door deze benadering is het makkelijk, leuk en boeiend om de lijnen van synchroniciteit in je eigen dagelijks leven te herkennen. Het is fascinerend om te zien hoe dingen samen

kunnen vallen en daardoor eigen gevolgen kennen. Als synchroniciteit de bedoeling is, is er sprake van een buitengewoon ingenieus script om iedereen op de juiste tijd op de juiste plaats te laten zijn.

Els Thissen

Deike Begg, *Toevallig Wel!/?* Over synchroniciteit en toeval. Mirananda 2001, 128 p., € 12,95

ACTIVITEITEN VAN HET CENTRUM VOOR ATTITUDINAL HEALING
I.S.M. CENTRUM VOOR MIRACLES-STUDIES

In gezamenlijkheid bieden we een keur aan verschillende workshops en trainingen aan, allen gebaseerd op het gedachtegoed van Attitudinal Healing en/of Een Cursus in

Wonderen. Hieronder treft u een overzicht van het programma aan.

Voor meer uitgebreide informatie kunt u ook onze website bezoeken: www.ahnl.org, of schriftelijke informatie vragen.

TRAININGEN

De Facilitatortrainingen zijn bedoeld voor mensen die willen leven en werken met de principes van AH in hun dagelijks bestaan, in het gezin, op het werk. In de trainingen I en II 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. In de Facilitatortrainingen III en IV kijken we vooral naar onze eigen motieven om groepen te begeleiden en naar dat wat ons inspireert.

Facilitatortraining I

Faciliteren met een open hart.
Luisteren met een open hart.
13-15 sept 2002 of
19-21 sept 2003.

Facilitatortraining II

Faciliteren met een open mind.
Luisteren zonder te oordelen.
16-18 mei 2003.

Facilitatortraining III

Dienstbaar zijn.
Dienstbaar zijn in je rol als facilitator.

18-20 okt 2002 of
31 okt-2 nov 2003.

Facilitatortraining IV

NIEUW: *Inspiratie.*
Wat inspireert je echt en wat betekent dat voor jou als facilitator?
24-26 jan 2003.

De Facilitatortrainingen worden gehouden te Amersfoort, vrij

10-zon 16 uur, kosten €275 per trainingsdeel, incl. verblijf en cursusmateriaal.

Training Course-Groepen begeleiden

is bedoeld voor mensen die een course-groep begeleiden of overwegen dat te gaan doen. Je maakt kennis met diverse manieren van het begeleiden van een course-groep en gaat op zoek naar de voor jou meest passende wijze van begeleiden.

15-16 feb 2003.

Amersfoort, za 10-zon 16 uur, kosten €180, incl. verblijf en cursusmateriaal.

FACILITATORS

van AH-groepen, die één of méér facilitatortrainingen hebben gevolgd zijn welkom bij de

Facilitator-oefendag,
5 okt 2002.

Hilversum, za 10-16 uur, kosten €35.

Landelijke Facilitatordag
5 april 2003.

Hilversum, za 10.30-16 uur, op basis van donatie.

WORKSHOPS

Intensieve Workshops

'Jij bent het op wie je gewacht hebt!'
Voor iedereen die op intensieve wijze wil kennismaken met Attitudinal Healing, Een Cursus in Wonderen en The Work of Byron Katie, en hoe de toepassing van dit gedachtegoed diep kan doorwerken in je dagelijks leven.

Mölmeshof, Duitsland (bij

Eisenach).

11-18 aug 2002.

Zon 18-zon 10 uur, max. 25 deelnemers. Cursuskosten €230, Verblijf incl maaltijden €303 (1pk); €240 (2pk); €170 (kamperen).

Mölmeshof, Duitsland (bij Eisenach).

20 jul-3 aug 2003.

zon 18-zon 10 uur. Prijzen nog niet bekend.

Meditatieve Workshops

Voor wie de stilte en diepte in zichzelf wil verkennen en de ervaring van het vinden van eigen antwoorden wil opdoen.

In de contemplatieve sfeer van abdij Lilbosch of op het landgoed van Kasteel Nyswiller.

Echt, Abdij Lilbosch.
6-8 sept 2002.

vrij 16-zon 16 uur, max. 9 deelnemers, €140 incl verblijf en maaltijden.

Nyswiller, Kasteel Nyswiller
1-3 nov 2002.

vrij 10-zon 16 uur, max. 16 deelnemers. Cursuskosten €135, Verblijf incl maaltijden €135 (1pk); €120 (2pk).

Echt, Abdij Lilbosch.
27-29 juni 2003.

vrij 16-zon 16 uur, max. 9 deelnemers, €150 incl verblijf en maaltijden.

AH-Workshop

Principe 5, 'Nu is de enige tijd die er is' loopt als een rode draad door deze workshop. Hoe gelukkig ben je nu en wat houdt je af van het

ervaren van innerlijke vrede?

16-17 nov 2002.

Amersfoort, za 10-zo 16 uur, kosten €170, incl. verblijf.

Workshops 'Ben je bereid...?'

Het verlangen onszelf als vredig, onschuldig en héél te ervaren dringt zich altijd weer aan ons op. Dit vraagt bereidheid 'JA' te zeggen tegen vergeving, vrede, onschuld en heelheid. We kijken naar onze (verhulde) motieven om (nog) niet voor vergeving, schuldeloosheid, heelheid en vrede te kiezen en maken, als je daartoe bereid bent, contact met de ervaring die samengaat met het werkelijk kiezen voor vergeving, onschuld, heelheid en innerlijke vrede.

Ben je bereid.... jezelf, de ander en de wereld te vergeven?
22-23 maart 2003.

Ben je bereid... voor je eigen onschuld / heelheid te kiezen?

3-4 mei 2003.

Ben je bereid... vrede als je enige doel te kiezen?

22-23 nov 2003.

Deze drie workshops worden gehouden te Amersfoort, za 10-zon 16 uur, kosten €170 per workshops, incl verblijf.

1-daagse Workshop

Duidelijk communiceren

op basis van ECIW
za 11 jan 2003, Venlo,
't Groenewold, 10-16.30 uur,
€37, aanm/info 077-3546689

Mini-Workshops ECIW/AH

zo 25 aug 2002, Moorveld,
10.30-12.30 uur, €4,50,
aanm/info 043-3647987

zo 29 sept. 2002, Gorinchem,
14-16.30 uur, €8,
aanm/info 076-5208377

za 26 okt 2002, Zierikzee,
14-16.30 uur, €8,

aanm/info 076-5208377

zo 27 okt 2002, Moorveld,
10.30-12.30 uur, €4,50,

aanm/info 043-3647987

zo 10 nov 2002, Breda,
14-16.30 uur, €8,

aanm/info 076-5208377

wo 13 nov 2002, Maastricht,
20-22.30 uur, €7,

aanm/info 043-3215703

zo 24 nov 2002, Dordrecht,
14-16.30 uur, €8,

aanm/info 076-5208377

Voor informatie en opgave

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

De activiteiten worden verzorgd door Els Thissen.

ACTIVITEITEN CHRONOLOGISCH

11-18 augustus 2002

Intensieve workshop, 'Jij bent het op wie je gewacht hebt', Mölmeshof, Duitsland.

25 augustus 2002

Mini-Workshop Moorveld

6-8 september 2002

Meditatieve workshop, Echt.

13-15 september 2002

Facilitatortraining I

29 september 2002

Mini-Workshop Gorinchem

5 oktober 2002

Facilitatoroefendag

18-20 oktober 2002

Facilitatortraining III

26 oktober 2002

Mini-Workshop Zierikzee

27 oktober 2002

Mini-Workshop Moorveld

1-3 november 2002

Meditatieve workshop, Nyswiller.

10 november 2002

Mini-Workshop Breda

13 november 2002

Mini-Workshop Maastricht

16-17 november 2002

AH Workshop II

24 november 2002

Mini-Workshop Dordrecht

11 januari 2003

Workshop 'Duidelijk communiceren'

24-26 januari 2003

Facilitatortraining IV (NIEUW)

15-16 februari 2003

Training Course-Groepen

begeleiden

22-23 maart 2003

Workshop 'Ben je bereid ... jezelf, de ander en de wereld te vergeven?'

5 april 2003

Landelijke facilitatordag.

3-4 mei 2003

Workshop 'Ben je bereid ... voor je eigen onschuld / heelheid te kiezen?'

16-18 mei 2003

Facilitatortraining II

27-29 juni 2003

Meditatieve workshop, Echt.

20 juli-3 aug 2003

Intensieve workshop, Mölmeshof, Duitsland.

19-21 september 2003

Facilitatortraining I

31 okt-2 nov 2003

Facilitatortraining III

22-23 november 2003

Workshop 'Ben je bereid ... vrede als je enige doel te kiezen?'

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 €7,- per bijeenkomst.

Groningen

Groningen:
Godelieve Bos 050-5420233
Haren (1):
Marrigje Dijkma 050-5340729
Haren (2)^{1, 2, 3}:
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
Zutphen:
Pieter Vegter 0575-465102

Flevoland

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:
Renée van der Vijgh 020-6473075
& Peter Mulder 023-5635620
Haarlem (1)²:
Ineke Smit 023-5365417
Haarlem (2):
Ynze Keetlapper 023-5367538
Heiloo:
Marti Op de Weegh 072-5334398
Hoofddorp:
Jane Struiksma 023-5614347
Zwaag:
Peter Oud 0229-234028

Zuid-Holland

Delft:
Wil Rijsterborgh 015-2615998
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
Gouda:
Marianne Spoor 0182-532396 &
Jans Ooms 0180-663408
Lekkerkerk:
Marianne Spoor 0182-532396 &
Jans Ooms 0180-663408
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 Claudemans 030-6350269
& Susan Plomp 030-6353041
Nieuwegein:
Anneke Renes: 030-6065319
Soest⁶:
Maria de Wilde 035-6026486
Utrecht:
Mirjam Bossink 030-2626405
Vleuten:
Antoniet den Boer 030-2713197
Zeist:
Etty de Graaf 030-6990028
Brabant
Breda:
Jopie van Heeren &
Henny van der Feer 076-5208377
Eindhoven:
Wil Oskam 040-2484452
Tilburg:
Anja Gussinko 013-5363784
Vessem:
Maria van Engeland 0497-571303
& Ineke Out 0497-514199
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
Maastricht:
Jacqueline Houben 043-3638173
Moorveld:
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:
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,
Website: www.InnerlijkeVrede.be
Brugge:
Henk Content 050-352943
Kalmthout:
Rina & Jean-Pierre Lenders
03-6663618
Kessel-Lo:
Antje Bex 016-250267
Nijlen:
Fons & Diane Melis 03-4816439
Schoten:
Beja Pingnet 03-6588287
OOST-SPANJE
Denia (Alicante):
Guido Visbeek
(0034) 966498394

¹Thema: Werken aan werk

²Voor rouwverwerking na het verlies van een naaste of dierbare

³Voor mensen die gedurende een lange tijd ziek zijn

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

⁵Voor ouders van mensen met psychiatrische klachten

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

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

NIEUWE AH GROEPEN

Zwaag:
Peter Oud
0229-234028

Delft:
Wil Rijsterborgh
015-2615998

Maastricht:
Jacqueline Houben
043-3638173

INTERVISIE-GROEPEN

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

Limburg, Moorveld
Els Thissen
043-3647987

Brabant
Henny van der Feer
076-5208377

Randstad
Gemma Blaauw
070-5112410

Noordelijke regio
Henk Kamerling
050-5340729

MIRACLES IN CONTACT

De principes en richtlijnen van Attitudinal Healing stammen uit Een Cursus in Wonderen. Dit is de Nederlandse vertaling van *A Course in Miracles*©, die in 1976 in Amerika verscheen. In Nederland is de Stichting Miracles in Contact (MIC) actief om studenten en andere geïnteresseerden in de Cursus met elkaar in contact te brengen en informatie te geven over activiteiten rond de Cursus. MIC organiseert daartoe maandelijkse bijeenkomsten, workshops en lezingen. MIC geeft een Nieuwsbrief uit en beheert een boekenvoorraad, met de Cursus in verschillende talen, literatuur over de Cursus, en audio- en videotapes. U wordt van harte uitgenodigd meer informatie aan te vragen bij:
MIC, Postbus 127, 8200 AC Lelystad,
telefoon: 0320-284535; fax: 0320-284536.

OPROEPEN

Huisartsen, tandartsen, gezondheidscentra, ziekenhuizen, bibliotheken en dergelijke, die ...van hart tot hart... op de leestafel in de wachtkamer willen leggen kunnen, voor dit doel, het blad gratis toegezonden krijgen. Bel/Fax met: 043-3647987 of mail naar: AHJoyEls@hetnet.nl

Karrien Vanhoucke, Piet Verhaertstraat 86, 8670 Oostduinkerke, België, e-mail: katrienvanhoucke@tiscali.be wil in contact komen met mensen die, net als zij, stotteren en proberen het gedachtegoed van AH en/of de Cursus toe te passen op dit specifieke probleem. Sommige lessen uit de cursus worden door haar als erg confronterend gezien, bijvoorbeeld: 'In plaats van deze stotteringsituatie kan ik vrede zien'. Je kunt haar mailen of schrijven.



TRAINERSOPLEIDING 'GEDACHTEN CREËREN'

door inzicht naar innerlijke vrijheid
een opleiding gebaseerd op de filosofie van wereld's grootste Vernieuwende Denkers

Het liefdevolle werk van schrijvers als Gerald Jampolsky, Marianne Williamson, Louise Hay, Wayne Dyer, Joseph Murphy, Neale Walsch, en vele anderen zijn het uitgangspunt in deze training. De training is verdeeld in twee delen, verspreid over twee jaar. In het eerste jaar van de training word je opgeleid om zelfstandig een basistraining van twaalf lessen aan een groep mensen te kunnen geven. In het tweede jaar leer je hoe je individueel kunt coachen en wordt er dieper ingegaan op specifieke interventies. Waar dit toe leidt verwoordt Louise Hay zelf heel treffend in een van haar boeken: "Ik ben geen genezeres. Ik zie mezelf als een richtingaanwijzer op de ontdekkingsreis naar jezelf. Ik ben iemand die mensen steunt. Ik help mensen zelf de leiding te nemen. Ik help ze blokkades en weerstanden uit de weg te ruimen, zodat ze in alle omstandigheden van zichzelf kunnen houden. Dit betekent niet dat we nooit meer problemen zullen hebben, maar het verschil is de nieuwe manier waarop we op een probleem reageren".

Trainer: Carmen de Haan

Startdata: 13 en 14 september of 20-21 september 2002.

Het eerste jaar duurt 9 maanden, 1x per maand twee dagen en wordt afgesloten met een deelcertificaat. Het tweede jaar begint opnieuw in september en duurt 5 maanden. Dit tweede jaar wordt afgesloten met een totaal certificaat met vermelding van alle verworven vaardigheden.

Kosten: 1135 voor het eerste jaar en 455 voor het tweede jaar. Je kunt het deelnamebedrag eventueel in termijnen voldoen.

Locatie: Praktijk voor Communicatie, Hagelingerweg 74, Santpoort-Noord.

Informatie: Carmen de Haan, telefoon: 023-526.11.44 - fax: 023-584.21.45
email: info@carmendehaan.nl - website: www.carmendehaan.nl

PRINCIPE 5

NU - IS DE ENIGE TIJD DIE ER IS
EN ELK MOMENT IS BESTEMD
OM TE GEVEN.



Illustratie: Annemarie van Unnik

ABONNEMENT!

Gun uzelf een abonnement

op jaargang 2002, door overmaking van:

- Nederland: €14 of meer op postgiro 8905507
- België: €20 of meer op rek.nr. 088-2190186-18, Dexia Bank Maasmechelen
- Overige landen: €20 of meer op postgiro 8905507

t.n.v. Stichting Centrum voor Attitudinal Healing te Moorveld onder vermelding van:
Abonnement 2002. De reeds verschenen nummers van 2002 worden nagezonden.

Een abonnement loopt tot wederopzegging.

Gun uw buurvrouw een abonnement!

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