

...van hart tot hart...

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



1 De illusie van de waanzin

Colofon

Jaargang 3, nr. 1, februari 2003

...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 Luiperstraat 12, 6237 NM Moordveld. Telefoon: 043-3647987; fax: 043-3653014; 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: MARRIGJE DIJKSMA

Vertalingen: Emilia van Leent

Illustraties: Annemarie van Unnik

Foto's: Clea Betlem

Vormgeving: Oudejans Grafische Vormgeving, Alkmaar

Druk: Drukvorm, Geulle

Oplage: 1000

Administratie: Anja van Aarle,

Emilia van Leent, Els Thissen

Webmaster: Antonet den Boer

Advertenties: 1/1 pag. 150; 1/2 pag. 75; 1/4 pag. 40; 1/8 pag. 25.

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. Stichting Centrum voor Attitudinal Healing.

INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

ARTIKELN

- 4 Geneesheer, genees uzelf
- 6 Alleen de denkkeest heeft genezing nodig Een drieluik
- 6 Mijn terugkeer naar liefde
- 8 Interview met Walter Eric Jacobson
- 9 Interview met Sue Schoetker
- 13 Mijn zaak, zijn zaak, Gods zaak

RUBRIEKEN

- 11 Uit de groepen
- 14 De cursus en werken in de psychiatrie
- 16 Met hart en ziel de cursus lezen

DE PRINCIPES VAN AH

- 12 Principe 10 en de Cursus

COLUMN

- 15 Elluk nadeel hèp ze voordeel

BOEKEN EN CD'S

- 19 Het wonder uitnodigen
- 19 CD lijst
- 20 Vrede zijn

ACTIVITEITEN EN AH-GROEPEN

- 3 Activiteiten chronologisch
- 21 Activiteiten
- 22 Attitudinal Healinggroepen
- 22 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.

Uitleg verwijzing citaten: p. 109, **Aanhangsel ECIW**.

Stichting Centrum voor Attitudinal Healing:

Bestuur: Anja van Aarle, Marie-Thérèse Bergmans, Beppie Cloo, Claire Fangman, Emilia van Leent, Els Thissen. **Raad van Advies:** Dr. Jerry Jampolsky, *grondlegger Attitudinal Healing, auteur, psychiater*, Dr. Diane Cirincione, *auteur, psycholoog*, Dr. Willem Glaudemans, *auteur, eindredacteur Nederlandse vertaling A Course in Miracles*, Phoebe Lauren, *auteur, jurist*, Irene van Lippe-Biesterfeld, *auteur, begeleidster van veranderingsprocessen*, Fred Matscher, *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 pagina 3 en 11: Clea Betlem.



Geneesheer, genees uzelf. Pagina 4



Walter Eric Jacobson en Sue Schoetker. Pagina 6



Principe 10 en de cursus. Pagina 12

...VAN DE REDACTIE



Bijna 35 jaar geleden bracht ik vier maanden door in een psychiatrische kliniek. Iedereen vond me vrij 'normaal'. Toch was ik daar, en ik schreef: *De uren tellen hier niet meer, want hier heerst rust en stilte, tenminste dat zou de bedoeling zijn, als er maar geen mensen waren die voortdurend zich vertellen.*

Kort geleden zag ik 'The sixth sense' op televisie. Waarschijnlijk hoor ik daarmee tot de laatste groep mensen die dit kassucces heeft gezien. Ik zag met belangstelling hoe een hulpverlener zich inzet voor een 'helderziend' jongetje, dat door zijn gave om de doden te zien problemen heeft. En passant blijkt het kind ook nog iets voor de hulpverlener te betekenen. Mooi, maar niet echt aangrijpend. Tot me duidelijk werd dat de hulpverlener dood was, iets wat ik niet had beseft, evenals hijzelf trouwens. Getroffen zag ik nu achteraf de film vanuit een heel ander perspectief. Het was de hulpverlener die, wanhopig en in een volkomen isolement, de hulp van het jongetje nodig had. En natuurlijk, hij hielp hem ook. Maar wat centraal kwam te staan, was dat ze 'genazen' door elkaar te helpen.

Dit nummer van ...van hart tot hart... is gewijd aan de illusie van de waanzin. En dat gaat ons allen aan, want

omdat we in de afscheiding geloven en denken dat we een lichaam zijn, zijn we volgens Een Cursus in Wonderen allemaal waanzinnigen in een waanzinnige wereld. 'De wereld die je ziet is het waansysteem van hen die gek geworden zijn van schuld' (T13.Inl.2:2). Degenen die wij in onze blinde arrogantie 'gek' noemen, laten slechts uitvergroot zien wat wij allemaal kennen. Emilia van Leent, die al ruim 11 jaar als psychiatrisch verpleegkundige werkt, laat daar in haar artikel geen misverstand over bestaan. Els Thissen gaat in op het illusoire onderscheid tussen genezer en degene die genezing nodig heeft. Uiteindelijk is iedereen beide. In een drieluik kunnen wij lezen hoe Sue Schoetker, een zwaar zieke vrouw, door het advies van haar psychiater Walter Jacobson om Een Cursus in Wonderen te lezen, als het ware uit haar ziekte verrijst. Een liefhebbende moeder vertelt hoe Attitudinal Healing haar helpt bij de omgang met haar schizofrene zoon. Onze rubriek *Uit de groepen* is dit keer gewijd aan een groep voor (ex)psychiatrische patiënten. MARRIGJE DIJKSMA behandelt principe 10: We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten, en legt een link naar onze waanzin. Klaas Vos behandelt de illusietheorie in Een Cursus in Wonderen. En Annemarie van Unnik maakt ons in haar column op de haar bekende humoristische wijze deelgenoot van haar angsten. Tenslotte nog twee boekbesprekingen. Els Thissen over het nieuwe boek van Byron Katie en Emilia van Leent bespreekt *Vrede zijn* van James Twyman. Overigens heeft dit nummer vierentwintig pagina's. Veel leesplezier gewenst!

Anita Koster

ACTIVITEITEN CHRONOLOGISCH

9 februari 2003

Mini-workshop, Moordveld

16 maart 2003

Mini-workshop, Moordveld

22-23 maart 2003

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

5 april 2003

Landelijke facilitatordag, Hilversum

3-4 mei 2003

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

11 mei 2003

Mini-workshop, Moordveld

16-18 mei 2003

Facilitatortraining II, Amersfoort

14 juni 2003

Mini-workshop, Middelburg

15 juni 2003

Mini-workshop, Moordveld

27-29 juni 2003

Meditatieve workshop, Echt

6 juli 2003,

Mini-workshop, Moordveld

20 juli-3 augustus 2003

Intensieve workshop, Mölmeshof, Duitsland

22-29 augustus 2003

Intensieve workshop, Wehl,

bij Doetinchem

7 september 2003

Mini-workshop, Breda

14 september 2003

Mini-workshop, Moordveld

19-21 september 2003

Facilitatortraining I, Amersfoort

12 oktober 2003

Mini-workshop, Moordveld

31 oktober-2 november 2003

Facilitatortraining III, Amersfoort

9 november 2003

Mini-workshop, Moordveld

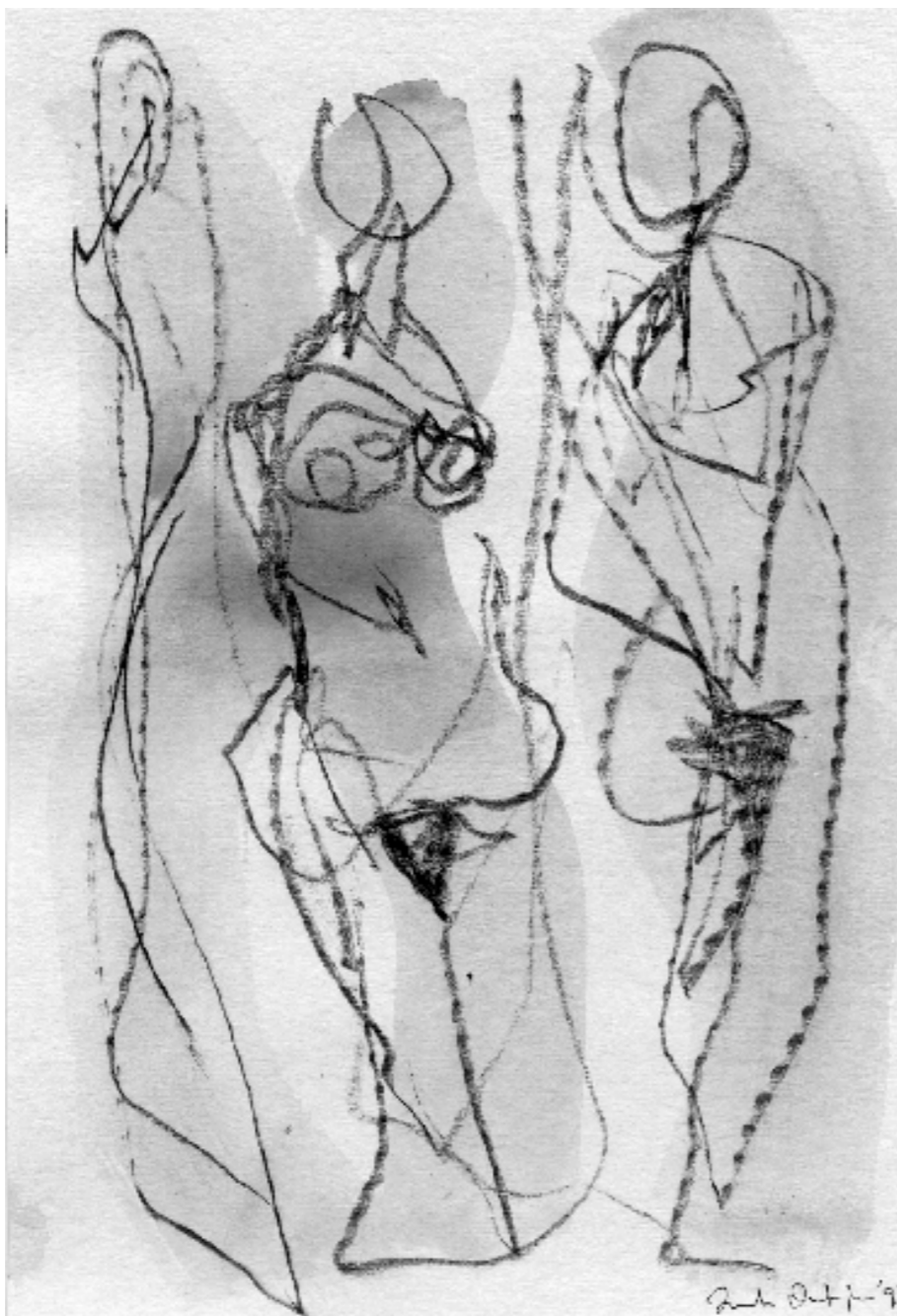
14 december 2003

Mini-workshop, Moordveld

Voor informatie en opgave zie

pagina 21

Zijn mensen met psychiatrische klachten gek en degenen die buiten een inrichting verblijven en het zonder psychiatrische hulp doen niet? Een Cursus in Wonderen neemt het radicale standpunt in dat wij allemaal waanzinnig zijn, omdat we anders niet in deze wereld zouden verblijven. Daarmee vervalt ook meteen het onderscheid tussen genezer en degene die genezing nodig heeft. Uiteindelijk is iedereen beide.



Tekening Ineke Out

Geneesheer, genees uzelf

Wie anders valt er te genezen?

Els Thissen

Het kan zijn dat je dol bent op helpen. En helpen willen we vaak vanuit de beste bedoelingen. Vanuit pure goeieheid bemoeien we ons met anderen. Kijk of je dit herkent in je leven. Sta je al klaar met antwoorden en oplossingen voordat je iets gevraagd is? Weet je al hoe het met iets of iemand verder moet, zonder dat de

direct betrokkene überhaupt een probleem ziet? Weet je precies wat goed voor iemand is, speciaal voor de situatie waar hij of zij in zit?

Wat kan ik niet verdragen?

Je kunt jezelf op zo'n moment afvragen wat je niet verdragen kunt en daarom meteen probeert op te lossen. Dat zou een eerlijker manier van omgaan met

anderen en jezelf zijn. Je kunt dan tegen de ander zeggen: 'Ik help je en ik doe dat vooral, omdat ik niet kan verdragen waar jij nu inzit of hoe het nu met jou gesteld is'. Wellicht lukt het je, jezelf tijdig tot de orde te roepen als je je hulp in allerlei situaties opdringt. Of je realiseert je dat iemand zeer wel in staat is, zijn of haar eigen antwoorden te vinden en problemen op te lossen. En het kan zijn dat je in sommige situaties echt denkt dat jouw hulp onontbeerlijk is. Bijvoorbeeld als iemand onaangepast gedrag vertoont, dan jij gemiddeld van jezelf of anderen gewend bent. Dan kan er een idee bij je opkomen over iemands geestelijke toestand. Het kan zijn dat je denkt dat iemand niet in orde is, of gevaarlijk voor anderen of zichzelf. Of dat iemand zozeer beschadigd is, dat het nooit meer goed kan komen met die persoon. En het kan zijn, dat dit bij jou angst of medelijden oproept. Soms noemen we mensen die we zo waarnemen psychiatrisch patiënt, of depressief, of gevaarlijk. Zelf beschouw ik zo'n ontmoeting als een krachtige uitnodiging om anders te kijken. Om liefde te zien in plaats van angst of oordelen.

Help ik als ik help?

Zolang helpen is gebaseerd op ideeën van hulpbehoefte, mankement of tekort, wordt daardoor juist afscheiding gemaakt en in stand gehouden. Want zolang ik denk dat de ander zielig of hulpbehoefend is, zie ik de ander als incompleet, als niet-heel. Ik denk kennelijk dat ik iets in de aanbieding heb, dat de ander echt nodig heeft en zelf niet heeft. Zo zie ik de ander als apart van mezelf en als anders dan ik. En dat gaat regelrecht in tegen wat onze essentie is, namelijk éénheid. Als we deze eenheid uit het oog verliezen, gaan we vanuit onze goede bedoelingen, met een volkomen verwarde interpretatie van helpen, op pad om 'goed te doen' en houden we ongewild de afscheiding in stand. We leven ons in de ander in en hebben niet in de gaten dat we alles behalve liefde als maatstaf gebruiken om de situatie te beoordelen. Dit kun je 'inleving op de egomanier' noemen. Deze soort van inleving is erg selectief. De ene situatie beschouwt ze wel als probleem, de andere niet. En het idee over wat een probleem is, wisselt met de ideeën van degene die de situatie beoordeelt.

Wat zo'n manier van kijken in elk geval niet doet, is verbinden. Je zou kunnen zeggen dat we willen helpen, genezen, terwijl we niet het goede gereedschap hanteren. Want van het ego weten we inmiddels, dat het er alles aan doet om verwarring en onrust te zaaien, om een werkelijke vredige en structurele oplossing uit de weg te gaan. Het ego is er dol op zich te richten op afscheiding, op fragmentatie en het grote geheel uit de weg te gaan.

De ongenezen genezer

Vraag jezelf af of je helpt om iets te krijgen of met een speciaal doel voor ogen. Waar gebruik je de ander, onder het mom van helpen, om jezelf meer waard of belangrijker te voelen? Heb je een verborgen agenda als je helpt? Wil je misschien dankbaarheid? Bedenk dat het bij het beantwoorden van deze vragen niet om schuld gaat. Het gaat om het bewustzijn van je motieven om te helpen. Hoe meer zicht je hebt op je eigen motieven, hoe meer je voor werkelijk helpen kunt kiezen, vanuit volledige herkenning van wat waar is over jezelf en de ander.

Iemand die helpt met verborgen motieven, zou je ongenezen kunnen noemen, omdat er nog steeds vanuit verschillen gedacht en gehandeld wordt. Zolang je als ongenezen genezer, ongenezen hulpverlener, ongenezen facilitator, ongenezen broer of zus, iemand benadert, herken je misschien een of meer van de volgende gedachten:

- Met die persoon is er echt iets mis.
- Ik ben beter dan die ander.
- De ander is ziek en ik niet.
- Ik moet en kan iets aan de 'ziekte' van de ander doen.
- De ander mist de innerlijke kracht om 'beter' te worden.
- Ik persoonlijk ben in staat de ander te genezen.
- De ander heeft mij nodig, zonder mij redt hij of zij het niet.
- Ik moet het oplossen.

In je verwarring denk je, dat je een persoonlijke rol in het geheel hebt. En dat lijkt typisch op inmenging van het ego. De ongenezen genezer kijkt dan ook vanuit het idee van verschil, gebrek en ziekte. En zolang je daarin waarde ziet, houd je jezelf weg van genezing en help je jezelf niet. Genezing is angst laten varen of schuld opgeven. Genezing is iets van de denkkeest en niets van het lichaam. Genezing vindt plaats waar je verwarde ideeën inruilt voor heelheid.

Maak geen uitzondering

De Cursus nodigt ons nadrukkelijk uit om niet mee te gaan in het lijden en zegt dat je lijden 'moet weigeren te begrijpen', omdat het ego lijden gebruikt om een speciale relatie te maken, waarin je beiden leeft met het waanbeeld van lijden. Inlevingsvermogen is dienstbaar zolang je het ten dienste stelt van de waarheid. Dat betekent dat je er geen eigen ideeën op loslaat, maar het samen laat vallen met hoe waarheid zichzelf ervaart. In het delen van een waanzinnig idee, is geen heling te vinden. De Cursus geeft niet voor niets aan het begin van het werkboek zo'n duidelijke instructie om geen uitzondering te maken in de toepassing van de ideeën. De toepassing van de lessen brengt ons dan ook niet in de problemen. Het maken van de uitzondering op de ideeën doet dat wel.

Vervolg op pagina 18

Alleen de denkgeest heeft genezing nodig

Een drieluik

Sue Schoetker uit Palmdale, Californië schreef in het januari/februari-nummer 2001 van *The Holy Encounter* over haar 'wonderbaarlijke' genezing van haar 'ongeneeslijke' kwalen door het lezen van *Een Cursus in Wonderen*. Dit laatste was haar door haar psychiater Walter Eric Jacobson aangeraden. De redactie was getroffen door dit verhaal en wilde daar graag meer over weten. Als drieluik krijgt u nu eerst het verhaal van Sue gepresenteerd, dan een interview met haar psychiater en wordt het geheel afgerond door een interview met haarzelf nu twee jaar later.

Mijn terugkeer naar liefde (1)

Sue Schoetker

Vertaling: Emilia van Leent

Na een zenuwinstorting in november 1997, die gevolgd werd door tweeënhalft jaar van emotionele en fysieke ontreddering, kwam ik in aanraking met *Een Cursus in Wonderen*.

In het begin van mijn ziek zijn, was ik vastbesloten om beter te worden, en ik dwong mezelf er steeds weer toe te gaan werken, om alleen maar keer op keer terug te vallen. Ik was depressief en boos met een allesoverheersende angst, slapeloosheid, een maag die van streek was, hoofdpijnen, en verschrikkelijke spiertrekkingen. Als gevolg van mijn medicatie kreeg ik in januari 1999 ook nog geelzucht. De medicatie werd toen in versneld tempo afgebouwd en daardoor kreeg ik weer last van tremoren, nachtmerries, stemmingswisselingen en een zo ernstige vorm van opkomend maagzuur, dat mijn keel voortdurend gezwollen en ontstoken was. Ik had pijnen in mijn voorhoofd, die zo blind maakten dat ik letterlijk tegen muren opbotste. Het ergste was echter dat mijn brein niet meer goed werkte. Mijn denken, concentratie, korte termijn geheugen en andere cognitieve vermogens waren ernstig beschadigd. Ik ontwikkelde paniekaanvallen, was bang om bij andere mensen en op andere plaatsen te zijn en om dingen te doen die in het verleden gewoon alledaagse activiteiten waren. Ik was overgevoelig voor geluid, licht en chaos en het werd steeds erger. Steeds meer diagnoses werden aan mijn lijst toegevoegd: irritable bowel syndrome (aandoening van de ingewanden), maag- en slokdarmzuurbrand, migraines, encephalopathie en posttraumatische stress stoornis. Mijn zorg was allang niet meer om weer aan het werk

te komen. De meeste dagen kwam ik niet eens uit bed.

Een pistool als mijn 'God'

Mijn artsen probeerden de ene behandeling na de andere, zonder resultaat. Tenslotte wisten ze het ook niet meer. Ze vertelden me dat ik nooit meer zou kunnen werken, niet eens part-time. Ze zeiden dat ik slokdarmkanker kon krijgen door het opkomende maagzuur en dat in de toekomst een levertransplantatie nodig zou kunnen zijn. Op die dag werd ik beroofd van het enige dat ik nog had gehad: hoop. Ik was er kapot van en kon niet stoppen met huilen. Toen vond ik in een kast een pistool en op het moment dat ik het in mijn handen had, werd ik overspoeld door een gevoel van vrede en kalmte dat ik in maanden niet meer had gevoeld. Ik had mijn oplossing gevonden, een engel in de gedaante van een pistool, die me zou verlossen van mijn hel op aarde. Dat pistool was mijn 'God'. De echte God was nergens in mijn bewustzijn aanwezig. Gek genoeg was ik niet bang voor de dood. De dood was mijn redding geworden, mijn uiteindelijke vrede.

Ik weet zeker dat ik me die dag van kant gemaakt zou hebben als ik een kogel had gehad, maar gelukkig kon ik er geen vinden, ondanks mijn wanhopige zoeken ernaar. Deze gebeurtenis vormde de katalysator die tot een intensieve ziekenhuisopname leidde met een nieuwe dokter, een psychiater, die bereid was om de nieuwste snufjes erbij te slepen in een uiteindelijke poging om me weer beter te maken.

Een nieuwe visie op God

Die eerste dag in het ziekenhuis was hij bijna twee uur bij me. En hij LUISTERDE. En hij zei me dat

ik beter zou worden. Het enige dat hij van me vroeg was om dat te geloven. Niet dat ik beter *zou kunnen* worden. Niet dat ik erop *hoopte* beter te worden. Maar dat ik beter *zou worden*. Hij bood een breed scala aan behandelingen aan: biofeedback, meditatie, leren omgaan met pijn, fysiotherapie, gesprekken en acupunctuur. Ik had hoop, maar was nog steeds heel bang, nog steeds onzeker of ik ooit weer een echt leven zou kunnen leiden. Dat veranderde toen mijn arts me de geest-lichaam-denkgeest verbanden leerde begrijpen, en een nieuwe visie op God gaf, een God die liefdevol en zorgzaam was en die door Zijn Aanwezigheid in mij meer voor mijn genezing kon doen dan wie of wat dan ook.

Toen hij merkte dat ik ontvankelijk was voor wat hij aandroeg, nam hij een boekje voor me mee: 'Een introductie tot een Cursus in Wonderen'. Het wonderbaarlijke is, dat de arts voor mij nog geen van zijn patiënten had benaderd met *Een Cursus in Wonderen*. Om precies te zijn, was hij zelf toen al een paar jaar wat minder met de Cursus bezig. Hij had er ook bedenkingen bij om in zijn praktijk een geestelijke methode van genezing te gebruiken, die een negatieve weerslag kon hebben op het oordeel van de gevestigde medische orde over zijn competentie als verantwoord arts. Maar in zijn zorg voor mij als zijn patiënt, besloot hij om me zelf te laten beslissen of de Cursus van nut kon zijn bij mijn genezing.

Ik las het introductieboekje en stond versteld van de eenvoud en uniciteit ervan. Bezien vanuit mijn traditionele katholieke opvoeding was dit omgekeerd denken, maar ja, ik had het katholicisme vaarwel gezegd en God daarbij, dus wellicht had omgekeerd denken me iets te bieden. Mijn arts hielp me te begrijpen dat 'omgekeerd' een relatieve term is en dat de wraakzuchtige, straffende God die ik jaren geleden vaarwel had gezegd, vervangen kon worden door een liefdevolle God die buiten alle vervorming, pijn en angst staat. Een paar dagen later had ik *Een Cursus in Wonderen* in mijn handen en begon deze hongerig te lezen.

Uit angst ontstane illusies

Ik was tien weken in het ziekenhuis. Nadat ik begonnen was met het lezen van de Cursus ging mijn genezing met sprongen vooruit. Ik ontdekte een constante, zorgzame God die geen enkel verlangen had, behalve mij te verwelkomen, me te helen en lief te hebben zonder voorwaarden, en die daarvoor niets terug vroeg

behalve om die liefde uit te breiden naar anderen.

Mijn arts was veel bij me, legde de concepten van de Cursus aan me uit en hielp me deze toe te passen op mijn eigen genezingsproces.

Op een gegeven moment ontwikkelde ik een heel intense desoriëntatie en evenwichtsstoornis. Mijn arts wist zeker dat er niets mis was met mijn hersenen, maar dat het mijn ego was dat wanhopig vocht om te blijven leven. Ik vertrouwde daarop. Ik bad. Ik herinnerde me dat illusies niet waar zijn, en dat liefde de uit angst ontstane illusies te niet doet. De symptomen verdwenen binnen enkele dagen.

Maar mijn ego verdween niet zonder slag of stoot. Even later waren mijn leverenzymen zeer verhoogd, terwijl er niets veranderd was in de behandeling. Weer verzekerde mijn arts me dat er niets mis was met mijn lever, dat die enzymen een illusie waren, voortkomend uit mijn angst. Dat het opnieuw een poging van mijn ego was om me aan te vallen en met mij ook mijn geloof. Die avond las ik weer de Cursus en bad intens, een paar uur lang. Mijn arts bekeek de enzymen de volgende dag opnieuw. Ze waren weer normaal. Sinds die tijd heb ik drie verschillende psychiatrische medicaties afgebouwd, terwijl tegelijk al mijn symptomen afnamen.

Niet alléén genezen

Zoals later bleek was ik niet de enige die genezen werd. Toen mijn arts mijn enthousiasme en vasthoudendheid zag met betrekking tot de Cursus, werd hij weer geïnspireerd en begon zelf opnieuw met zijn studie van de Cursus. Hij bereikte nieuwe niveaus van begrip en persoonlijke groei. Ook mijn man heeft ervoor gekozen met de Cursus te werken en we zijn meer verbonden dan ooit. Ik merk dat ik de Cursus dagelijks deel met de mensen die ik tegenkom, nieuwe schakels smedend in de keten van vergeving, waarbij mijn welzijn een demonstratie is van de kracht van de Cursus om levens te veranderen.

Ik ben nu zes weken uit het ziekenhuis. De genezing is nog niet voltooid. Maar ik ben ervan *overtuigd* dat ik zoveel vooruit zal gaan dat ik op een dag weer kan gaan werken, en dat het werk dat ik zal doen krachtiger en gezegend zal zijn door mijn eigen persoonlijke heling en 'terugkeer naar liefde'. ●

Dit artikel is overgenomen met toestemming van Miracle Distribution Center, 3947 E. la Palma Ave. Anaheim, CA 92807 USA, uit The Holy Encounter jan/feb 2001

Genezing voor haar èn mij (2)

Interview met Walter Eric Jacobson

Emilia van Leent

Ik ben van joodse afkomst, vijftig jaar en opgegroeid op Long Island in New York. Daar heb ik ook psychologie gedaan en later geneeskunde, om vervolgens te starten met de studie psychiatrie. Na zes maanden ben ik daarmee gestopt en heb ik me twintig jaar bezig gehouden met journalistiek en het schrijven van sociaal-politieke commentaren. Dat bracht me naar Los Angeles in Californië, waar ik ook nu nog woon.

In 1988 was ik aan het pokeren toen een van de spelers die ik nog nooit eerder had ontmoet, zich excuuseerde, naar zijn auto ging en terugkwam met drie gebonden boeken met de titel 'A Course In Miracles'. Hij zei me dat iemand ze hem gegeven had, dat hij ze nooit had gelezen en dat hij tijdens het spel beseftte dat ze voor mij bedoeld waren. Hij zette me op het pad dat me terugleidde naar de psychiatrie. In 1999, 22 jaar nadat ik met de studie was gestopt, maakte ik deze in Californië af.

Vergevingstherapie

Momenteel heb ik een privé-praktijk, en daarnaast werk ik nauw samen met een afdeling in het ziekenhuis voor mensen met chronische pijn en een afdeling voor rehabilitatie. Ik maak gebruik van een groot aantal technieken, zoals inzicht gevende therapie, psycho-farmaca, en de geest-gezondheid techniek. Bij dit laatste wordt aan genezing van de denkkeest gewerkt door eerst het 'doel' van ziekte te begrijpen. Ook heb ik een vergevingstherapie, waarbij de aandacht erop gericht is om grieven, wrok en aanvallende gedachten los te laten. Er zijn vijf patiënten bij wie ik Een Cursus in Wonderen in z'n geheel gebruik. Daarnaast geef ik in een psychiatrisch ziekenhuis in Northridge een cursus 'de kunst van het vergeven'. Deze heeft als uitgangspunt dat 'boosheid pijn doet en vergeving geneest' en dat het uitbreiden van liefde ondanks wat er gaande lijkt te zijn, leidt tot een groter welzijn op fysiek, emotioneel en spiritueel vlak.

Voor mij is de Cursus mijn werk en mijn leven, die twee haal ik niet uit elkaar. Ik probeer de principes van de Cursus ieder moment toe te passen op alle aspecten van mijn leven, ook in mijn praktijk, en ook als het voorschrijven van medicatie het belangrijkste onderdeel van de behandeling is. Je hoeft de terminologie van de Cursus niet te gebruiken om duidelijk te maken dat het Zoonschap¹ slaapt, dat we de illusie hebben dat we ons lichaam zijn dat ziek is en sterft,

om de belangrijkste boodschap van de Cursus te onderwijzen. Ik merk dat ik werk met de Cursus in een taal die mijn patiënten kunnen begrijpen, op het niveau dat ze kunnen accepteren en verdragen. Ofwel: 'Wil je vrede, onderwijs vrede om vrede te leren'. De consequentie hiervan is dat ik probeer de praktische waarde die het loslaten van boosheid, oordelen en aanvallende gedachten met zich meebrengt, te delen met mijn patiënten. Net zoals de vreugde en innerlijke vrede die mogelijk zijn als je onvoorwaardelijke liefde, acceptatie en vergeving toepast. Dit hangt niet af van de soort therapie die ik gebruik. Ik kan de trauma's uit de kindertijd bespreken, evenals zaken als weinig zelfvertrouwen, schaamte en schuld. Tegelijkertijd gebruik ik de cognitieve principes van de Cursus, dat de oplossing van alle problemen ligt in het vervangen van gedachten van angst in de talloze vormen die deze aannemen (depressie, angst, boosheid, ziekte), met liefhebbende gedachten in de talloze vormen die deze hebben. Ik stimuleer mijn patiënten om vrijgevig te zijn in de geest, om anderen van dienst te zijn, dankbaar te zijn voor wat er is ondanks het gevoel van tekort dat ze ervaren. Dat het niet nodig is om zichzelf te zien als slachtoffers van de wereld die ze zien, ondanks wat hen is overkomen en dat ze voor vrede en liefde kunnen kiezen, ondanks wat hen is overkomen.

Alleen de denkkeest kan ziek zijn

De Cursus heeft mijn werk beïnvloed. Toch ben ik ook wel eens een tijd gestopt met er actief mee bezig te zijn. Toen ik Sue Schoetker, die wanhopig en suïcidaal was, probeerde te genezen, beseftte ik dat al haar fysieke problemen (hoofdpijnen, spierspasmen, problemen met de ingewanden en de slokdarm, cognitieve stoornissen) allemaal op de tweede plaats kwamen na haar angst. Dat haar enige manier om eruit te komen was te beseffen dat 'alleen de denkkeest ziek kan zijn' en dat 'alleen de denkkeest genezing nodig heeft'. Dit bracht me ertoe haar met de Cursus kennis te laten maken, waarop ze met zo'n enthousiasme en passie reageerde dat het ertoe leidde dat ik me zelf ook weer met de Cursus ging bezighouden, om haar zo goed mogelijk te kunnen helpen. Zo werd het genezing voor haar èn mij. Sindsdien heb ik veel geleerd en ben ik veranderd. Ik ben bewuster. Ik ben liefdevoller. Ik ben rustiger. Ik heb meer geduld. Ik ben een betere leraar, een betere genezer. Mijn dagelijkse praktijk met de Cursus levert veel voorbeelden van vergeving op die ik deel met mijn patiënten, zodat de scheiding en afstand tussen mensen wordt overbrugd.

Het werken met de Cursus heeft me duidelijk gemaakt, dat ziekte in de denkkeest zit en dat het lichaam volgt. Maar hoewel ik respecteer dat angst het



Walter Eric Jacobson en Sue Schoetker

enige probleem is en liefde het enige antwoord, schrijf ik medicatie voor zolang als mijn patiënten geloven dat ze hun lichaam zijn en in hun ziekte geloven (en zolang ze geloven dat ze medicatie nodig hebben om te genezen). Daarnaast deel ik ook de waarheid over

en alerter zijn op de toepassing van de principes van de Cursus. Maar in mijn Denkkeest is geen enkele twijfel. Ik ben meer in vrede dan ooit tevoren. En ik maak meer dan ooit iets uit in de wereld, als model voor de juiste gerichtheid van denken. Ik ben dankbaar. ●

Loslaten en God laten (3)

Interview met Sue Schoetker

Emilia van Leent

Toen ik met de Cursus kennis maakte, zat ik helemaal aan de grond. Het kon niet erger en de Westerse medische wetenschap bevestigde me in mijn ziek zijn. Ik heb het geluk gehad, dat God me een boodschapper zond die moedig, wijs en toegewijd was. Want mijn arts, Walter Jacobson, had al die eigenschappen nodig om

me bekend te maken met de Cursus, bij me te blijven terwijl ik regelmatig viel en weer opstond, en te blijven vertrouwen als ik me dan weer wel, dan weer niet bewust was van de waarheid.

De vergevingscursus die mijn arts heeft opgezet en die hij nu geeft in het ziekenhuis, is een nieuwe aanpak in het Westen. Ik ken echt niemand in de medische wereld die de totale verbinding tussen geest en lichaam begrijpt en ook nog de moed heeft om dit te delen, terwijl dit ingaat tegen alles wat hij geleerd heeft en wat zijn collega's geloven en praktiseren.

Niet afwijken van de waarheid

Sinds mijn kennismaking met de Cursus twee jaar geleden is het wisselend met me gegaan. Begin 2001 ging het geweldig, maar in de zomer ging het weer achteruit. In augustus werd ik weer twee weken opgenomen en pas de laatste twee maanden begin ik echt uit het dal te klimmen. In die moeilijke tijd begon ik het vertrouwen in de Cursus te verliezen. Niet omdat ik er niet in geloofde, maar omdat ik het zo moeilijk vond hem in de praktijk te brengen. Ik bleef doorgaan met negatief denken en worstelde met mijn geloof en vertrouwen in Gods veiligheid en bescherming. Kortom, ik voelde me verloren. Mijn arts liet me niet in de steek, en week niet af van de waarheid. We ploegden ons door die moeilijke maanden heen, kwamen ze heelhuids door en boeken nu vooruitgang, ieder op ons eigen pad.

Momenteel keert mijn vertrouwen in een positieve toekomst terug. Het is nu mijn doel om een goede vrouw, moeder en mens te zijn, meer dan dat ik eraan werk om weer deel te nemen aan het arbeidsproces. Ik zou op dit moment gewoon niet weten hoe ik dat zou moeten doen. De gedachte eraan levert heel veel angst op, ik val dan terug en weet niet meer hoe ik me moet redden. Ik probeer me te richten op vriendelijkheid en mededogen, op niet oordelen en vergeven, op leven in het nu, niet piekeren over het verleden en niet projecteren in de toekomst. Ik besef dat dit de enige manier voor me is om beter te worden. Door me te concentreren op het huidige moment, te leren hoe ik beter kan omgaan met mijn gedachten en door mijn relaties te verbeteren.

Ik heb nog vaak negatieve gedachten, voornamelijk angst, maar ik besef veel eerder dat het mijn ego is dat probeert me van de wijs te brengen. En dat het mogelijk is voor me om de veranderingen tot stand te brengen waar ik naar verlang. Ik leer geduldiger met mezelf om te gaan, om 'los te laten en God te laten', en om niet te vergeten dat ik beter word, zolang ik maar gewoon de ene voet voor de andere zet. Ik werk eraan om me consequent te herinneren dat boosheid, angst en doemdenken me alleen maar laten wegzakken in wanhoop en hopeloosheid. En dat werken aan niet oordelen, vergeving, en het versterken van mijn vertrouwen in Gods bescherming zal resulteren in beter worden, om maar niet te spreken van aanhoudende perioden van kalmte en vrede.

Gods plan

Ik besef dat de Cursus voor mij het enige middel is om beter te worden, medisch en psychiatrisch, en mij geestelijk te ontwikkelen. Ik besef dat God een plan voor me heeft en dat iedere stap die ik vooruit zet, me dichterbij brengt bij de betekenis van dat plan en mijn vervulling ervan.

Ik heb de Cursus nu drie keer gelezen. De eerste

Stil,
de tijd breekt eindelijk aan,
dat je God Zijn gang laat gaan.

Je overgevend aan Zijn licht,
volledig nu hierop gericht,
niets anders meer in 't zicht.

Verdwenen is je waan.

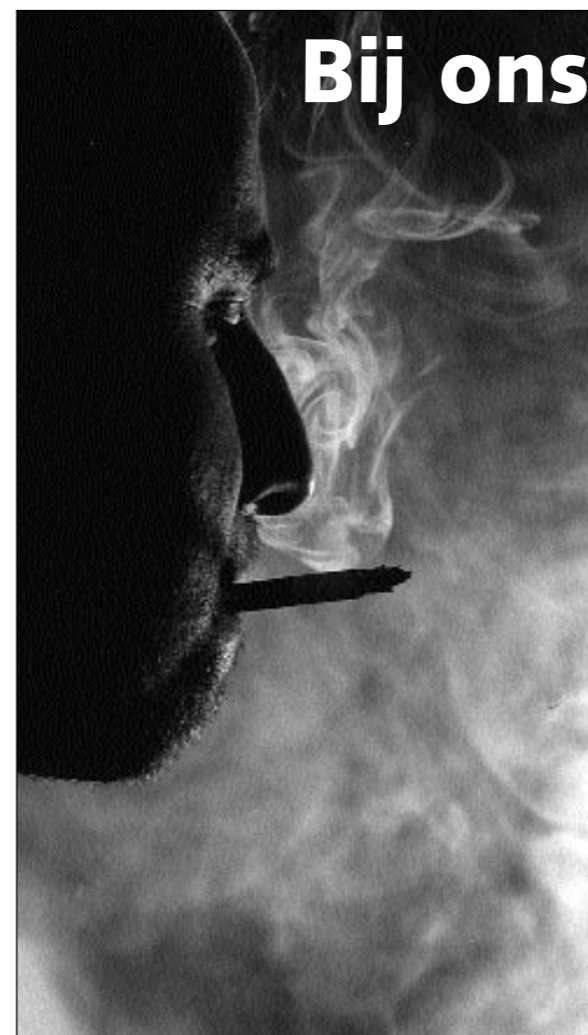
Marjan Leersnijder

keer voelde ik me geweldig geïnspireerd en stond ik versteld van de eenvoud en consistentie ervan. De ontdekking dat er een liefhebbende, vriendelijke God is die ons altijd nabij is, greep me aan. Ik besepte niet hoeveel ik niet begreep tijdens het lezen, tot de laatste keer dat ik hem las. Ik besef dat iedere keer dat ik hem lees, ik meer leer, meer begrijp, soms zelfs voor het eerst, dat ik vorige keren niet eens herkende dat ik iets niet begreep. Ik ben zeker van plan de Cursus te blijven lezen.

De Cursus toepassen was voor mij een heel langzaam proces. Ik zat helemaal verstrikt in mijn onvermogen, voelde me erg boos en slachtoffer. Het is pas heel recent dat ik geleerd heb om die gevoelens van boosheid en slachtofferschap te laten gaan. Wat me hierbij heeft geholpen, is de vergevingscursus die eerder dit jaar door mijn arts is gestart en de groepstherapie die over vergeving gaat. Ik merk dat ik vergeving moet leren door stelselmatig te oefenen, stap voor stap, waarbij ik mezelf en anderen vergeef, geen uitzonderingen maak, niet opgeef omdat 'het zo moeilijk is' en waarbij ik niet uit het oog verlies dat dit de belangrijkste weg is naar vrede en verlossing voor iedereen.

Mijn kennismaking met de Cursus is het beste wat me ooit is overkomen. Ik ben ervan overtuigd dat als dat niet gebeurd was, ik nu dood zou zijn, of vaak was opgenomen met het vooruitzicht niet lang meer te leven. Ik zou zijn blijven geloven dat God wraakzuchtig is, en zou noch de wens noch het gereedschap hebben gehad om het licht en de liefde in mijzelf of anderen te vinden. Ik zou tijdens mijn leven de ervaring van vrede niet gehad hebben, en hoe de 'macht om te kiezen' werkelijk bij mij ligt. ●

Bij ons wordt gerookt!



ring mee hebben en dat zijn de mensen met psychiatrische klachten. Dus ik begon een AH-groep, speciaal met hen.

Als ik naar het aantal mensen in de groep kijk, dan kan ik zeggen dat het om een klein groepje gaat. Gemiddeld zijn we, inclusief twee facilitators, met ongeveer zes mensen. Maar als ik kijk naar wat er allemaal langs komt op een avond, dan is de groep precies groot genoeg.

We doen de dingen die in een 'normale' AH-groep ook worden gedaan. We lezen de principes, bespreken wat deze voor ons betekenen en sluiten af met een engelenkaart en met een kring. Daarnaast werken we met het Indiaanse fenomeen 'talkingstick', waar ik op een gegeven moment kennis mee maakte. Dat helpt een beetje om al die enthousiaste verhalen om de beurt tot hun recht te laten komen en niet als een kakofonie door elkaar.

Ik heb de deelnemers aan de groep gevraagd of ze iets wilden vertellen over hun ervaringen met de AH-groep.

'Tussen de mensen onderling is er een grote mate van vertrouwen gegroeid. Daardoor zijn de gesprekken eerlijk en open. Dat is op zich al heel verwonderlijk. Een tijd hiervoor waren we absoluut vreemden voor elkaar.'

'We voelen een soort van verbondenheid met elkaar. We confronteren elkaar ook, maar iedereen heeft eigenlijk het beste met elkaar voor. We zijn allemaal ziek geweest of zijn nog ziek. Door de onderwerpen die we aansnijden en door de gesprekken ga je er gewoon anders tegenaan kijken, in die zin dat je niet volgens de regeltjes van de psychiatrie naar je eigen ziekte kijkt.'

'Een psychiater denkt volgens ziektepatronen. Maar wat zijn ziektepatronen? Psychiaters hebben een lijstje en dat werken ze af. Als je aan dat lijstje voldoet, ben je óf schizofreen óf manisch depressief óf gewoon depressief. En de AH-groep helpt me om los te komen van al die uitspraken die ik jaren heb gehoord. Ik vind het gewoon onvoorstelbaar hoe open iedereen is in de groep. Dat er weinig taboes zijn. Dat iedereen alles kan zeggen, zonder dat er meteen gezegd wordt dat iemand ziek is.'

Dit is toch geweldig. En zo simpel. Ik doe niet aan therapie, ik hoef geen adviezen of goede raad te geven. De mensen komen zelf. De ruimte is ons ter beschikking gesteld door de broeders van Maastricht. Ik hoef niets te doen!

Er is volgens mij wel een verschil met andere AH-groepen. Bij ons wordt gerookt! ●

AH-groepen werken volgens een vaste structuur.

Toch is iedere groep anders, omdat de facilitators en de deelnemers anders zijn. En daarnaast zijn er ook nog groepen rond een bepaalde thematiek als rouwverwerking of langdurige ziekte. Een bericht vanuit Maastricht, waar een groep voor (ex)-psychiatrische patiënten samen met facilitators Anja van Aarle en Gait Welling tweewekelijks bijeen komt.

Anja van Aarle

We bestaan nu ongeveer twee jaar, ons AH-groepje. Ik stopte met werken in de psychiatrie en ik miste ze, de klanten, de gesprekken. Er zijn natuurlijk legio mensen met wie ik kan praten. Maar met wie kan ik nou uitgebreid praten over angsten, doodswensen, hallucinaties, stemmen, dwanggedachten, behandelingen, psychiatrische afdelingen en medicatie? Dat kun je toch vooral met mensen die daar veel erva-

De principes van AH zijn ontleend aan Een Cursus in Wonderen. Dat is bekend. Maar hoe? MARRIGJE DIJKSMA over principe 10.

We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten

Wanneer ik principe 10 lees, dan denk ik aanvankelijk: ja natuurlijk, dat zou kunnen, het leven als geheel zien in plaats van in fragmenten. Maar hoezo? Waarom? Gaat het over *mijn* leven, mijn hele geschiedenis in plaats van de afzonderlijke incidenten uit mijn levensverhaal? Of gaat het over het leven in het algemeen versus existentiële menselijke gebeurtenissen? In de Cursus blijkt het thema 'het leven als geheel in plaats van fragmenten' een heel specifieke en eenduidige betekenis te hebben. Om die te ontsluiten, kijken we eerst even naar de betekenis van het Engels.

Brokstukken

Het Engelse woord 'fragments' betekent in het Nederlands: scherven, brokstukken. Fragments zijn dus niet zo maar deeltjes of aspecten, maar dingen die stuk zijn, gebroken, aan scherven liggen. En volgens de Cursus is ons ego verantwoordelijk voor die brokstukken. Het ego fragmenteert en kijkt vervolgens alleen maar naar die fragmenten: 'De neiging bestaat om te fragmenteren en vervolgens bekommerd te zijn om de waarheid van maar een klein gedeelte van het geheel. En dat is niets anders dan een manier om het geheel te ontwijken...' (T16.II.2:1-2). Ons ego wil zich dus concentreren op brokstukken van het bestaan, precies met de bedoeling zich te onttrekken aan het geheel. Wat zijn de brokstukken van ons bestaan? Die zijn er legio. Verdriet, ziekte, fouten van onszelf en van anderen, agressie, oorlog. Om een lekker lang stuk te schrijven, zou ik zo nog een tijdje kunnen doorgaan. Ik doe dat niet, want de bedoeling is duidelijk. Door ons te concentreren op fragmenten, herhalen we voortdurend de oerfragmentatie: de afscheiding, die je zou kunnen zien als de big bang, de oerknal, waarna alles zich manifesteerde in versplinterde vormen. Het ego wil dat we blijven geloven in de vermeende realiteit van de afscheiding door te blijven fragmenteren. Het ego wil, om zijn voortbestaan in ons denken te garanderen, dat we ons voortdurend concentreren op ons lichaam, ons isolement en onze brokstukken. (In bepaalde kerkelijke kringen is het zelfs heel gebruikelijk om de zogenaamde menselijke gebrokenheid steeds weer te belijden!). Dat allemaal om het leven als



geheel, om de geborgenheid in God, te ontlopen. Want het ego wil geen deel van het geheel zijn, het ego wil juist als fragment blijven voortbestaan. Als we naar het ego luisteren, ervaren we dus niet de volle werkelijkheid van het leven als geheel. En we luisteren meestal naar het ego, omdat we bang geworden zijn voor die volheid, bang voor God.

Van God los?

Hoofdstuk 18 van het tekstboek van Een Cursus in Wonderen spreekt veel over het vervangen van heelheid door fragmentatie. In paragraaf 8 van dat hoofdstuk wordt het denken van het ego vergeleken met de zonnestraal die zich op zichzelf staand waant en onverbonden met de zon. En net zoals het golfje op de oceaan niet zou bestaan en ondenkbaar zou zijn zonder de oceaan, kunnen er geen afzonderlijke mensen bestaan. 'Evenals de zon en de oceaan gaat jouw Zelf voort, zonder acht te slaan op dit nietige deeltje dat zichzelf als jou beschouwt. Het ontbreekt niet; het zou niet kunnen bestaan als het afgescheiden was, noch zou het geheel zonder dat een geheel zijn ... Dit kleine aspectje verschilt niet van het geheel, want het vormt er een continuüm mee en is er één mee. Het leidt geen afzonderlijk leven, want zijn leven is de eenheid waarin zijn wezen geschapen werd' (T18.VIII.6).

Waanzinnigheid en gezondheid

Een afzonderlijk geïsoleerd leven is dus de waan

van het ego. We hebben allemaal een ego, anders zouden we niet op deze wereld rondlopen. We geloven allen dat de ongelukken en brokken die we maken werkelijk zijn. Daarom stelt de Cursus zonder meer, dat wij hier op aarde allemaal gek zijn. De mens die gelooft in de illusies en de wanen van het ego is krankzinnig, heeft een zieke geest en die geest heeft genezing nodig. Genezing nu is alleen samen (op z'n minst 'twee aan twee') te vinden. Lees maar mee: 'een vereniging van doel tussen patiënt en therapeut (geeft) God opnieuw de eerste plaats ... Het psychotherapeutisch proces is de terugkeer naar innerlijke gezondheid. Leraar en leerling, therapeut en patiënt zijn allen waanzinnig, anders zouden ze hier niet zijn. Samen kunnen ze een uitweg vinden, want niemand vindt zijn innerlijke gezondheid alleen' (P2.II.5:4-7). Gezond worden betekent: de wanen van het ego afleggen en terugkeren tot de werkelijkheid. Wat werkelijk is, is de eenheid en de totaliteit van het leven. In werkelijkheid heeft de afscheiding nooit plaatsgevonden. In waarheid zijn we nog steeds thuis en één in God. Ik moet ook denken aan die prachtige Werkboekjes

(167) met als thema: Er is maar één Leven, en dat deel ik met God.

Hoe kunnen we ons nu leren concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten? Door te luisteren naar de Heilige Geest, Gods cadeautje aan ons op het moment van de afscheiding. Leren luisteren naar die Stem in ons die namens God spreekt, maakt dat we de éénheid van het Leven, die eeuwige volheid en geborgenheid, ook meer gaan ervaren. Want: 'Het ego probeert steeds te verdelen en te scheiden. De Heilige Geest probeert steeds te verenigen en te helen' (T7.IV.5:2-3). We kunnen de brokken die we gemaakt hebben aan de Heilige Geest geven, die alles wat we Hem aanbieden kan gebruiken voor onze heling. En we kunnen in al onze relaties de Heilige Geest binnen nodigen, opdat we samen geheeld worden. Moge principe 10 veel in onze AH-groepen worden toegepast!

MARRIGJE DIJKSMA

Uitleg verwijzing citaten: pag. 109, Aanhangsel ECIW.

Mijn zaak, zijn zaak en Gods zaak

Mijn zoon van 21 is twee keer met een rechterlijke machtiging opgenomen in een psychiatrische inrichting, omdat hij psychotisch was. Sinds twee jaar woont hij, tegen het advies van de Riagg in, weer bij mij. Hij wil geen medicijnen en ook geen begeleiding, want hij vertrouwt de hulpverleners niet meer. Zijn gedwongen opnames op zijn 17de en 18de waren ook wel dramatisch, met veel geweld, gedwongen medicatie en separatie. Kortom, een ontluistering voor zowel mijn zoon als de hulpverlening. Nog steeds zit hij hierover vol woede en frustratie. Om deze situatie thuis aan te kunnen, heb ik veel gehad aan de wekelijkse AH-groep. Daar leerde ik steeds weer terug te gaan naar mezelf, naar innerlijke vrede. Moeilijk, maar alleen al de bereidheid dat te willen hielp. In ieder geval versterkte ik mijn eigen vertrouwen en ging ik met mijn zoon geen discussie meer aan. Mijn liefde voor mezelf en voor hem groeide en ik leerde dat ik geen partij hoefde te kiezen in netelige situaties, ook al verwachtte mijn zoon dat wel

van mij. In gedachten koos ik dan voor liefde en wonderwel werkte dat meestal erg goed. In de workshop 'Omgaan met mensen met psychiatrische klachten' kreeg ik de bevestiging dat ik het eigenlijk wel goed deed. Dat sterkte me, want ik voelde me soms een ontaarde moeder die haar zoon veel te veel aan zijn lot overlaat. En ik ben best wel gevoelig voor kritiek, vooral uit de medische hoek. De workshop 'Jij bent het op wie je gewacht hebt' was voor mij pure luxe. Uitgebreid aan jezelf mogen sleutelen en steeds te horen krijgen, dat je het niet fout kan doen en dat je goed bent zoals je bent. Dat heeft mij een basis gegeven! Bij thuiskomst heb ik een geweldig goed en diep contact met mijn zoon gehad. En hoewel dat weer over is gegaan, weet ik dat het goed voor ons beiden is dat ik aan mezelf blijf werken. Met behulp van The Work van Byron Katie en mijn wekelijkse AH-groep ter ondersteuning. Het is goed te weten dat er drie zaken zijn: mijn zaak, de zaak van mijn zoon en Gods zaak.

Een liefhebbende moeder

Uitvergroot werd wat ik in mezelf herkende

Emilia van Leent werkt ruim 11 jaar als psychiaterisch verpleegkundige. Vijf jaar geleden kwam ze in contact met Een Cursus in Wonderen. Dit heeft haar werkhouding essentieel beïnvloed.

Emilia van Leent

Toen ik begon in de psychiatrie had ik geen flauw benul waar ik me in begaf, maar vanaf het begin vond ik het boeiend om er te werken. Op de afdeling chronische psychiatrie stond ik versteld van de bizarre belevenissen die mensen hadden, om nog maar niet te spreken van het soms bizarre gedrag dat ze in mijn ogen vertoonden. Voor mij was het wel meteen duidelijk dat ik op zo'n afdeling niet lang wilde werken. Het frustreerde me namelijk ongelooflijk, dat ik het gevoel had totaal geen bijdrage te kunnen leveren aan de genezing van deze mensen, die ik als ziek zag. En niets van wat ik deed bracht daar verandering in. De afdeling voor kerstmis therapeutisch versieren, betekende dat de verpleging op de trap stond bij de boom en de patiënten met een buitengewoon verveelde blik in hun ogen eromheen. Het leek of wat ik ook deed in mijn werk niet werd opgemerkt, en dus ook geen effect had.

Later werkte ik op een opnameafdeling. Hier was het effect van mijn werk wel zichtbaar, omdat mensen veelal in een crisis binnenkwamen. Het effect dat ik zag was dat mensen door medicatie, soms in combinatie met separatie, rustiger werden en weer tot normaler contact in staat waren.

De uitweg die geboden werd

Waar ik mezelf het meest tegenkwam, was in mijn contact met mensen met een persoonlijkheidsstoornis. Kenmerken die hierbij genoemd worden, zijn onder andere: impulsiviteit, zwart-wit denken, suïcidepogingen, zelfbeschadiging en het buiten zichzelf leggen van alle verantwoordelijkheid. Razend werd ik door mijn gevoel dat zij mij van alles aandeden door te doen wat ze deden, en door mijn gevoel dat ik verantwoordelijk was voor de oplossing van hun problemen.

Ik had duidelijk de Cursus nog niet begrepen, die ik inmiddels aan het lezen was. Nog razender werd ik bij wat de aanloop zou blijken tot het meer begrijpen ervan. Dit betrof een stuk van Anja van Aarle in het Attitudinal Healing Nieuws (de voorloper van ...van hart tot hart...), waarin ze stelde dat er een andere manier was om naar mensen met een persoonlijkheidsstoornis te kijken. Ik zie me nog achter het bureau op mijn werk zitten, ziedend, het stuk verscheurend en in de prullenbak gooiend, om het

vijf minuten later er weer uit te halen en aan elkaar te plakken. En te herlezen.

Wat me razend maakte, was dat ik verantwoordelijk zou zijn voor mijn kijk op deze mensen. Wat me raakte, was de uitweg die geboden werd, namelijk anders kijken. Hoewel ik dat toen nog niet echt als een uitnodiging kon zien. In ieder geval wist ik zeker, dat ik niet meer wilde werken zoals ik tot dan toe gedaan had. Achteraf gezien heeft dit zeker geholpen om de ideeën van de Cursus ook in mijn werk toe te gaan passen.

Een beetje bereidwilligheid

Drie dingen uit de Cursus hebben me enorm geholpen. Het eerste is, dat de Cursus zegt dat we voortdurend vorm en inhoud verwisselen. Blijkbaar is het mogelijk dat liefde de vorm aanneemt van iemand die zichzelf beschadigt, die krast, die scheldt, of die bizarre verhalen vertelt. Het tweede is, dat de Cursus zegt dat we oorzaak en gevolg verwisselen. Ik dacht, dat ik boos werd om wat de patiënten mij aandeden, maar blijkbaar was het precies omgekeerd en deed ik mezelf iets aan. Het derde is, dat de Cursus de belofte doet, dat er niet meer nodig is dan een beetje bereidwilligheid. En ik merkte dat dit net was wat ik kon opbrengen.

Ik begon te beseffen dat deze mensen uitvergroot neerzetten, wat ik ook in mezelf herkende: me in de steek gelaten, verdrietig en boos voelen. Door dit te zien, kon ik wat ze me aanboden als een uitnodiging gaan zien om mezelf te helen. En volgens de Cursus is dit het enige doel, zelfheling. Zelfheling die zich onvermijdelijk uitbreidt naar anderen, om de eenvoudige reden dat wij niet bepalen wat wij zijn. Wij zijn liefde, en daaraan kunnen we niets veranderen. Of ik nou hoog of laag spring, op welke manier ik ook probeer te bewijzen dat het niet zo is, het is simpelweg niet aan mij om dat uit te maken.

Wij zijn leerlingen en leraren voor elkaar

Toen ik mijn beetje bereidwilligheid in de waagschaal gelegd had, gebeurde het volgende. Een vrouw was overgeplaatst naar mijn afdeling. Ze begon op het einde van mijn dienst te tieren en met suïcide te dreigen. In zo'n situatie ging er altijd van alles door me heen, zoals waarom nu, wat zal de arts wel niet denken als ik dadelijk moet bellen, en als ze maar niet gaat snijden. Nu wist ik één ding zeker: deze keer wil ik het anders, help. Tot mijn stomme verbazing hoorde ik mezelf rustig tegen haar zeggen: 'Dat kan'. Wat er toen weer tot mijn verbazing gebeurde, was dat zij ophield met tieren en dreigen en rustig naar haar kamer ging. Dit alles heeft geleid tot waar ik nu ben. Meer dan ooit erken en herken ik, dat mijn cliënten en ik lera-

ren en leerlingen voor elkaar zijn. Dit is een totaal ander uitgangspunt. Wat een vergissing om te denken dat ik iets weet, heb, of ken dat niet voor hen geldt. Hoewel dat in de tijd wel zo kan lijken. Vóór alles herinner ik me dat verandering mogelijk, maar niet noodzakelijk is, voor hen en voor mezelf. Ik herinner me dat ik niets hoeft af te pakken waar ze van

houden. Ze zijn vrij om te doen wat ze doen, en vervolgens ben ik vrij om te doen wat ik denk te moeten doen. Tegenwoordig kan ik echt zien dat er een geschenk verpakt zit in wat het ego waanzin noemt, en dat dit mij kan laten herkennen dat ik en de ander heel zijn. ●

COLUMN



Elluk nadeel hèp ze voordeel

Vroeger was ik fulltime neuroot, tegenwoordig parttime. Dat is dikke winst. Mijn leven stond en staat bij tijd en wijle bol van angsten. Fobieën, vrees voor mensen & situaties. Het was duidelijk dat mijn manier van doen niet werkte en daardoor stond ik open voor een andere benadering. Die kwam in de vorm van Een Cursus in Wonderen.

Het boek sloeg in als een bom. Ik begon met de lessen en ging naarstig op zoek naar de ervaring van wat mij werd voorgehouden. Die kwam. De ene na de andere. Ondubbeltzinnig. Nou is het niet zo, dat ik alleen nog fluitend door het leven ga, maar liefde wint terrein terug op angst. Decennia lang heb ik zorgvuldig gebouwd aan een vesting van vrees. Funderingen gelegd, vloeren gestort, muren geplaatst, verdiepingen bijgebouwd. Het was mijn toevluchtsoord. Somber maar veilig, want ik ken er elke stut en steen. Goddank begint het af te brokkelen en ik vertrouw erop dat dit doorzet. Dit vertrouwen dank ik aan de uitstekende kracht die ik daarvoor in de arm genomen heb. *Hein Goedhart voor al uw sloop- en herstelwerkzaamheden*, stond op de bedrijfswagen waarmee de Heilige Geest kwam voorrijden. Wat ik zo bijzonder vind, is dat Hij voor de afbraak van mijn gebouw geen gebruik maakt van zwaar materieel. Hij zit eenvoudig naast me en houdt mijn hand vast. En ik hoor stenen naar beneden vallen. Hij zegt me wie ik ben en er gaat een muur om. Ik ervaar wie ik ben - en het gebouw is weg. Totdat ik het weer gauw om me heen optrek. Ik word uitgenodigd mijn gebouw te verlaten, maar mag zelf bepalen wanneer ik eraan toe ben. Met oneindig geduld staat Hij

naast me en houdt mijn hand vast, wanneer ik erom vraag.

Najaar 2001. Na een langdurige periode waarin ik mij buitengewoon goed voel, komt totaal onverwacht mijn complete arsenaal aan angsten op mij afgeraasd. Allemaal! Meestal komt er één per keer langsfietsen, maar nu voel ik mij platgereden door het complete peloton. Verstijfd van angst ben ik. In die dagen ontvang ik via Els Thissen de verrassende uitnodiging om toe te treden tot de redactie van ...van hart tot hart... Wat te doen? Mijn angst ziet alleen maar doemscenariò's. Stel dat ik niets te bieden heb. Stel dat ik uit angst gelijk al de eerste bijeenkomst hyperventilerend onder de redactietafel stort. Mijn angst zegt altijd: 'NEE'. Op een ochtend voel ik dat het peloton aanstalten maakt om te vertrekken. Dat doen ze ook. Ik zwaai ze na. Ze zullen nog wel eens langskomen. Waar zo'n staat van angst zich vroeger uitsmeerde over een langere periode, ben ik nu met anderhalve week klaar. Winst!

Een spetterende entree

Op weg met de trein naar Moorveld voor mijn eerste redactievergadering. Heerlijk: boeken en tijd. Ook onrust. Mijn overtuiging, dat ik altijd ergens zéér moet wennen voordat ik mij op mijn gemak kan voelen, maakt me nerveus. Stel dat ik ter redactie voortdurend naar de wc moet van de zenuwen? Dat zou gênant zijn. Kon er maar iets gebeuren waardoor ik me daarover geen zorgen zou maken. Vlak voor het eindpunt ga ik snel nog even in de trein. Els staat me op te wachten bij het station. Als ik in haar

auto zit zegt ze: 'Vanwege die treinvertraging belde ik je net terug en dacht, wat hóóóór ik toch? En weet je wat het was? Je zat op de wc. En daarna hoorde ik je niesen'. Ja, dat deed ik. Verschrikt graai ik naar het telefoontje in mijn zak. Oh, het heeft al die tijd aangestaan! Nadat ik op het idee kom om mijn verbijsterde gezicht weer in de plooi te trekken vraag ik hoopvol: 'Je hoorde zeker vooral het geraas van de trein over de bielzen?' 'Nee hoor,' antwoordt ze vriendelijk. Jéé wat een nachtmerrie, dat betekent dat zij mij van voor tot achter op de wc heeft horen zitten. Als ik mij al een spetterende entree had voorgesteld in de redactie, dan toch zéker niet op die manier. Ik barst in lachen uit. Wat een geruststelling. Erger dan dit kan het vandaag vast niet worden. Op het redactieadres aangekomen zie ik trouwens dat de tafel zo laag is, dat ik daar niet hyperventilerend onder pas. Ook dat valt mee. Af en toe ben ik nerveus en het wordt een fijne dag. Vlak voor de volgende vergadering laat ik weten hoe laat ik aankom op het station. 'Wil je dan wel je mobiel uitzetten als je naar het toilet gaat,' verzoekt

Els. Daarover kan ik haar geruststellen. Liever nog geef ik het tijdelijk af aan de eerste-de-beste eerlijk ogende heilige zoon of laat ik het aan een touwtje buiten het wc-raampje wapperen, dan dat ik haar nogmaals rechtstreeks in verbinding stel met die ruimte waarin ik doorgaans alle hoop laat varen.

Oproep tot verbinding

Steeds duidelijker begin ik in te zien dat de bron van angst mijn gevoel van afgescheidenheid is. Angst houdt mij weg van mijn medemens en mijn Schepper. Ook wordt de uitweg hieruit steeds helderder: verbinding. Iedere keer als het me lukt mijn hart te openen voor een ander of mij open te stellen voor mijn Zelf, voel ik geen angst. Angst is een sterke motivatie, dit heel bewust te doen. 'Elluk nadeel hèp ze voordeel,' schijnt Johan Cruijff ooit gezegd te hebben. En zo is het. Mijn angst is een extreme oproep tot verbinding. Wat een uitnodiging!

Annemarie van Unnik

DE CURSUS LEZEN

De illusietheorie

Klaas Vos leest Een cursus in Wonderen met hart en ziel. Dat hebben we uit zijn eerdere bijdragen voor ...van hart tot hart... kunnen opmaken. Wat hem daarbij sterk bezighoudt, is hoe het zit met de echte wereld en de wereld van de illusies.

'Wat lijdt is geen deel van mij. Wat verdriet heeft ben ik niet zelf. Wat pijn heeft is niets dan een illusie in mijn denkkeest. Wat sterft heeft in werkelijkheid nooit geleefd en heeft slechts de waarheid over mijzelf bespot' (WdII.248.1:3-6). Bovenstaand citaat is geen buitenbeentje in ECIW. De wereld zoals wij die waarnemen is niet de schepping, maar iets wat wij van de schepping gemaakt hebben. We leven in een droom en we moeten ontwaken. Daarin ligt onze bevrijding. Dat is een belangrijk thema in de Cursus.

Het moet voor velen ook een irritant thema zijn. Voor mij in ieder geval wel. Al lezende word ik regelmatig voor gek uitgemaakt. Mijn irritatie wordt verergerd doordat nergens een duidelijke toelichting op dit thema wordt gegeven. Ook niet in de inleiding bij les 21 met de titel 'Wat is de wereld?' Toch zijn het woorden die niet loslaten, wat erop duidt dat ze wel ergens op slaan of dat ze in ieder geval een verlangen naar bevrijding oproepen. De verduidelijking die ik hierna van deze woorden geef,

hoeft niet de enige echte te zijn, maar ze brengt me er wel toe om genoemde woorden serieus te nemen zonder ze op gezag aan te nemen. De lezer zij echter gewaarschuwd: hoewel de redenering niet nieuw en volstrekt logisch is, druist ze in tegen elk 'gezond verstand' en kan ze aankomen als een schop tegen de schenen.

Het object

Laat ik mijn verduidelijking ophangen aan een voorbeeld, aan een boom, een berk. Als we kijken naar een berk, zien we een stam met witte bast, takken die uitlopen in fijne, bruine twijgen, elegant bebladerd. We kunnen er ook een wortelstelsel bij denken, maar dat zien we niet. Ooit is iemand op het idee gekomen om dit verschijnsel niet als een uitstulping van de aarde te zien, maar als iets zelfstandigs, een boom, niet alleen anders dan de aarde, maar ook anders dan andere bomen. Er is een begrip 'berk' gevormd, een mentaal beeld aan de hand waarvan 'echte berken' herkend kunnen worden.

Een bladloze berk zien we nog steeds als berk, een omgehakte berk ook. Een kenner kan in een drie centimeter groot plantje nog een berk herkennen. Dankzij een mentale truc, waarbij we nu eens letten op het blad, dan weer op de bast, dan weer op het DNA of nog iets anders, lukt het ons om concrete waarnemingen te vertalen in een begrip 'berk'. Maar wat is een echte berk anders dan een optelsom van een aantal veranderlijke eigenschappen? Denk alle eigenschappen van een berk weg: de wortels, het hout, het blad, het sap en we houden geen berk over. Met

andere woorden, een berk is niets zelfstandigs, los van zijn eigenschappen. En zijn eigenschappen zijn niets dan zintuiglijke waarnemingen, die iets van onszelf zijn. Het idee dat er berken bestaan, los van onze zintuigen en ons denken, is een idee, een gedachte. Meer niet. Maar die gedachte verschaft een gevoel van continuïteit bij het waarnemen en daar zijn we sterk aan gehecht. Als we vandaag een berk in het park zien staan, op dezelfde plek waar gisteren net zo'n berk stond, dan denken we dat dit dezelfde berk is. We leggen in ons hoofd een verband en zeggen: 'dit is dezelfde berk'. Deze laatste uitspraak is een conclusie gebaseerd op observeren en redeneren. Maar we staan alleen stil bij de observatie, vergeten de redenering en zeggen: 'dezelfde berk stond hier gisteren ook, ik zie dat het dezelfde is'. Wie echt in het NU zou leven, zou aan dezelfde boom telkens iets nieuws beleven. Wie vergelijkt in de tijd ziet telkens hetzelfde exemplaar van dezelfde soort.

Maar nu even praktisch: hoe kan onze technologie zo succesvol zijn, als onze alledaagse begripsvorming de werkelijkheid zo miskent? Een eerste antwoord hierop is dat deze technologie ontworpen is vanuit het ego en ook in de ogen van het ego succesvol is, maar je kunt dit anders zien.

Het ego

Bovenstaande kritiek op de wereld van begrippen is toepasbaar op alle objecten, ook op onszelf. Ook wij zijn niet meer dan een veranderlijke constellatie van lichamelijke, gemoedstoestanden, gedachten, wilsuitingen en gedragingen. We dichten onszelf een identiteit toe, een ik, een zelf, een ego of hoe we het maar noemen. Dat laten we fungeren als eigenaar van al die eigenschappen en het verschaft ons een gevoel van continuïteit. Maar denk alle eigenschappen weg, dan is de eigenaar ook weg.

Deze redenering ben ik in de westerse logica nog niet tegengekomen, maar het is een kernthema voor boeddhisten. Zij beschouwen de fictie van een ego als de bron van alle lijden. Het ego laat zich meeslepen door voorkeuren en afkeer, ongehinderd door enig inzicht in de menselijke geest, met als resultaat een heleboel ellende, negatief karma. Als we eenmaal doordrongen zijn van de leegheid van het ik of het zelf, is er geen vast punt meer waaraan verlangens en haat zich kunnen hechten. Zonder ego geen hechting, zonder hechting geen lijden, zo kan men hun inzichten samenvatten. Wat blijft is een geest, een bewustzijn, waaraan alle verschijnselen voorbijtrekken: lichamelijke en zintuiglijke gewaarwordingen, gevoelens, gedachten, wilsuitingen, gedragingen.

In een van zijn uiteenzettingen zei de Boeddha: 'De geest straalt, schittert en glanst; maar hij wordt door de bezoedelingen die zich aan hem voordoen bevuild. De geest straalt, schittert en glanst, en is bevrijd wanneer de

bezoedelingen die zich aan hem voordoen zijn uitgeroed.'¹ Deze bevrijde geest beschouw ik als de boeddhistische variant van de bevrijde denkkeest in ECIW, die slechts Gods gedachten denkt en slechts Zijn wil kent. Een denkkeest, ook wel aangeduid als het 'Zelf', bevrijd van de illusies van het ego. Maar dit Zelf kunnen we ons niet toe eigenen: wij zijn onderdeel van dit Zelf en niet omgekeerd (WdII.247.2:3). Anders zouden we via een achterdeur toch weer een ego binnenhalen. We zijn onderdeel van een groter bewustzijn, dat weer onderdeel of uitbreiding van het goddelijk bewustzijn is. Hierin ligt ons Zoonschap.

Het anders zien

Wat verandert dit nu aan onze kijk op technologische vooruitgang? Het begrippenkader waarop de technologie berust, klopt niet met de echte werkelijkheid. Vooruitgang wordt geboekt door onderzoek te doen in kunstmatige situaties, bij voorkeur in strak geregiseerde experimenten. De kennis die hieruit voortvloeit, lijkt wonderwel te werken in de belevingswereld van het ego, maar bij nader inzien nooit zonder aantasting van de omgeving. Zoals bij de ontwikkeling de omgevingsfactoren aangepast werden bij het onderzoeksdoel, zo worden bij de toepassing de omgevingsfactoren aangepast bij de oplossing. Dit leidt tot defecten op ander gebied, niet noodzakelijk in de materiële sfeer, maar wel altijd met materiële gevolgen. Overal waar de westerse cultuur zijn intrede heeft gedaan, heeft dit geleid tot sociale ontbinding en economische ontwrichting. De technologische vooruitgang was nooit zo groot als in de vorige eeuw, maar er is waarschijnlijk ook nooit een eeuw geweest waarin zoveel mensen zijn omgekomen door oorlogsgeweld, met gebruikmaking van diezelfde technologie. Het comfort is met de huishoudelijke apparatuur enorm toegenomen, maar de mensen waren in de jaren negentig mét die apparatuur niet gelukkiger dan in de jaren vijftig zónder. Het blijkt dat voortdurend oude problemen worden vervangen door nieuwe, die op hun beurt weer in beeld zijn voor een technologische aanpak. Zo kan men onze technologische successen ook zien.

De uitleg

De aangehaalde passage uit ECIW lijkt nu ineens een open deur: wat mij doet lijden is mijn gevoel een afzonderlijke identiteit te hebben. Wat pijn lijdt is niets dan deze mentale constructie. Het ego dat vroeg of laat sterft, heeft in feite nooit geleefd en houdt me er alleen maar vanaf mijn ware aard te onderzoeken. Een radicale les, maar eigenlijk heel eenvoudig.

Klaas Vos

¹ Joseph Goldstein, *Vipassana, inzichtmeditatie als pad tot bevrijding*, Asoka 2001, pag. 27.

Vervolg van pagina 6

Geneesheer, genees uzelf

Waarom gun je een ander niet wat je wel voor jezelf wilt? Bijvoorbeeld het idee van Les 162 van ECIW: Ik ben zoals God mij geschapen heeft. Principe 1 van Attitudinal Healing zegt: De kern van ons wezen is liefde. Stel dat je dit idee voor jezelf en de ander aanvaardt, wat doet dat dan met jouw ervaring van je leven en je relaties? Als je je werkelijk richt op deze gedachte, brengt dit je de ervaring van totale vrijheid. En in die ervaring zul je alles en iedereen in die gedachte herkennen. En is dat niet precies wat je jezelf en anderen wilt aanbieden? Vrij zijn van lijden, vrij zijn van pijn! De herinnering dat je niets anders kunt zijn dan dat wat je bent, namelijk zoals door God geschapen, heelt en heiligt jouw relatie met jezelf en alles om je heen. En daarin bevrijdt je jezelf en alles en iedereen waar je oog op valt, die in je gedachten komt en zelfs alles en iedereen waarvan je je niet bewust bent.

In de verbinding met de waarheid over jezelf en anderen treedt heling of heiliging, of zo je wilt, het helpen naar voren. Verbinding betekent dan de kern van jezelf en de ander zien en uitsluitend daarop gericht zijn. Als je daar al lezende aan twijfelt, dan nodig ik je uit je ogen te sluiten en je aandacht in jezelf naar binnen te laten vallen naar de meest vredige plek in jezelf, en je werkelijk voor te stellen dat je liefde bent en niets anders dan dat. En als je vanuit die positie kijkt naar de wereld en wat daarin gebeurt, wat is je ervaring dan?

Helpen als het herstellen van heelheid

In relatie met mensen met psychiatrische klachten wordt een beroep op je gedaan om werkelijk helder te zijn over wat jij en de ander in wezen zijn en om de heelheid te zien van jezelf en de ander, hoe het er in de vorm ook uitziet. Iemand kan zichzelf presenteren met zielige verhalen, met dreigende verhalen, dreigen met zelfbeschadiging, met diskwalificerende opmerkingen naar jou, een ander of zichzelf. Telkens weer wordt je uitgenodigd de verhalen te herkennen voor wat ze zijn, onwerkelijk, en vervolgens heelheid en liefde te zien. Telkens wordt je uitgenodigd te kijken met de ogen van liefde, of zo je wilt 'met de ogen van Jezus.' En dit geldt uiteraard voor al je relaties. Werkelijk helpen, zou je ook kunnen benoemen als het herstellen van heelheid. Hoewel die in werkelijkheid nooit verdwenen was in iets of iemand. Herstellen van heelheid kun je ook benoemen als het weer toelaten van de realisatie van heelheid. En dat betekent dat je bereid bent afstand te doen van illusies. Heelheid en illusies kunnen eenvoudigweg niet naast elkaar bestaan.

'Wie jij aanvalt kun je niet willen genezen. En wie jij genezen wilt hebben, moet wel degene zijn die jij ver-

kozen hebt van aanvallen te vrijwaren.'¹ Iemand van aanvallen vrijwaren betekent hem niet houden voor wat hij niet is. En misschien herken ik dan wat hij wel is. Bij het herkennen van de waarheid in- en over de ander, herken ik die ook in mezelf. En dat is het wonderlijke natuurlijk. Mijn belangen staan niet los van die van een ander. In eenheid zijn mijn en jouw belang één en is er maar één belang, namelijk: je bent totaal schuldeloos, en in het besef daarvan ligt je vrijheid. Dit te onderwijzen zou je ook 'helpen' kunnen noemen. Je kunt het omschrijven als het betwijfelen wat de zieke voor zichzelf als waar ziet. Je verbindt je eerst met wat waar is over jezelf en kijkt met dat bewustzijn om je heen, om te zien dat je één bent met al wat is en dat alles even schuldeloos is als je zelf bent.

'Geneesheer, genees uzelf!

Wie anders valt er te genezen'², wie anders is er overigens? Als je je niet altijd bewust bent van je schuldeloosheid, is het goed je te realiseren dat je alleen maar dat om je heen kunt waarnemen, wat je naar buiten projecteert. En omdat je nooit iets anders kunt, dan alleen je eigen verhaal over de ander vertellen, is het zinvol te helpen vanuit het bewustzijn dat je jezelf helpt, als je helpt. Dus elke keer als je de ander als schuldeloos ziet, draag je bij aan het herstellen van eenheid in je eigen denkkeest. Eenheid is natuurlijk niet werkelijk verloren gegaan. Wel de herinnering daaraan, die nu daardoor weer wakker wordt. Dus elk helpen kan geen enkel ander effect hebben, dan het helpen van jezelf, dat gelijk staat aan het bevrijden van jezelf.

Het scheelt veel verwarring over jezelf en anderen als je je daar bewust van bent. Ook hoeft je je niet meer bezig te houden met welk resultaat dan ook van je helpen. Je kent het al. Het gaat om jou! En aangezien je één bent is elke bevrijding van jezelf, tevens een bevrijding van de ander, die al bevrijd is. Dat wordt door jou herkend op hetzelfde moment waarop jij bevrijd bent, omdat je één bent. Het staat zo schitterend in de Cursus. Iedereen wordt door de Hemel gekoesterd, door de engelen bemind en is door God volmaakt geschapen.³ Als je je dit realiseert en dit weet, wie zou dan niet in jouw buurt willen zijn? Wie zou zijn hart niet voor je willen openen nu jij degene bent die heiligheid in iedereen om je heen herkent? In het herkennen van die heelheid in jezelf, zegen je jezelf en de hele wereld om je heen. Je bevrijdt alles en iedereen van het juk van zonde en schuld en laat de belofte van vrijheid, veiligheid en heelheid zien, voor wie er nu aan toe is dat te herkennen. En voor wie er nu niet aan toe is, blijft deze belofte zingen in de kosmos tot hij zichzelf herkent. ●

¹T21.VII. 7:3-4 ²P2.VII.1:4-5 ³Vgl WdI.161

Het wonder uitnodigen!

Vier vragen die je leven veranderen is de titel van het boek van Byron Katie, dat zij samen schreef met haar man Stephen Mitchell. De ondertitel is *Loving what is* - liefhebben wat er is - en dat is precies wat Byron Katie altijd zegt en in mijn beleving ook doet. Het boek is heel praktisch en is een opvolger van *Alle oorlog hoort op papier*, dat in eigen beheer werd uitgegeven en nu niet meer verkrijgbaar is.

Dit nieuwe boek behandelt de basismethode waarmee Byron Katie werkt en die zij *Het Onderzoek (The Work - 4 vragen en een omkering)* noemt. Het boek behandelt een aantal specifieke thema's en geeft daarnaast een aantal uitgeschreven versies van sessies die Byron Katie met mensen heeft gehouden. Zo krijg je meteen een indruk van de werking van het onderzoek (The Work) en kun je je als lezer de vragen zelf stellen en kijken welk antwoord er opkomt bij jou. Dat is ook precies wat Byron Katie wil, een methode aanreiken die ieder zelf kan toepassen en waarbij je niemand nodig hebt, behalve jezelf, om jezelf uit je eigen (denk)verwarring weg te leiden. Ze zegt daarover: 'We gaan de dimensie binnen waarin we controle hebben - de binnenkant' (p.31). Ik ben telkens weer verbaasd over de zeer praktische toepassing van wat ook in Een Cursus in Wonderen is terug te vinden. Byron Katie laat mensen dat wat ze denken, in de laatste fase van het onderzoek, hardop omdraaien. De zin: 'Jan mag dat niet doen' wordt dan: 'Ik mag dat niet doen.' Of: 'Dit had niet mogen gebeuren' wordt: 'Dit had wel mogen gebeuren'. Hoe weet ik dat het had mogen gebeuren? Het is gebeurd. Dat is de realiteit!

De eerste vraag van het onderzoek van Byron Katie is: 'Is het waar?'

De tweede vraag is: 'Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?' Deze vragen lijken een zeer praktische toepassing van hetgeen ECIW stelt in T16.IV.6:2: 'Het is niet nodig te zoeken naar wat "waar" is maar wel naar wat onwaar is.' Het antwoord op deze eerste twee vragen van het onderzoek kan je daarheen leiden. Verder zegt Werkboekles 13.2:3: 'Een wonder keert de waarneming om die voorheen op z'n kop stond, en maakt aldus een eind aan de vreemde vervormingen die zich manifesteerden.' Byron Katie wacht bij het onderzoek dus niet tot het wonder zich voltrekt, maar nodigt degene die het onderzoek doet daadwerkelijk uit het wonder meteen zelf uit te nodigen, door nadat de vragen gesteld zijn, de simpele omdraaiing te maken van wat gedacht wordt. En mijn indruk is dat vaak wanneer zij mensen uitnodigt dit te doen, deze zich daadwerkelijk realiseren, dat het deze omdraaiing is, diep van binnen ervaren, die hen vrij maakt. Anders gezegd: daar

begint het liefhebben van wat er is. ECIW zegt in T31.V.14:3: 'Verlossing kan worden gezien als niets meer dan de uitweg uit concepten.' De vragen van het onderzoek kunnen daar zeer behulpzaam bij zijn. Als je dat niet wilt, kun je maar beter ver uit de buurt van het onderzoek, Byron Katie en dit boek blijven. Maar als je dit aantrekkelijk lijkt, lees dit boek dan vooral en laat de vragen van het onderzoek in jezelf tot leven komen.

Voor de nieuwsgierigen: Byron en Katie zijn beiden voornamen. Haar achternaam is Reid. Byron Katie geeft regelmatig workshops en trainingen in Nederland, België en Duitsland. Als je daarin geïnteresseerd bent, kun je kijken op website: www.thework.org

Els Thissen

Byron Katie & Stephen Mitchell, *Vier vragen die je leven veranderen*, Het Spectrum 2002, 334p., €17,95

CD lijst

De volgende CD's zijn bij het Centrum te bestellen. Prijzen exclusief portokosten.

James Twyman

Ecclesia, €19,05
May Peace Prevail on Earth, €19,05
The Order of the Beloved Disciple, €20,50

Peter Makena

In Love, €18,15
Open to Grace, €18,15

Shaina Noll

Songs for the Inner Child, €18,15
Bread for the Journey, €18,15

Wendi Blom

Dreams within Dreams, €15,90

David Whyte

Close to Home, €20,50

Wild Roses / Beth & Cinde

Voices on the Wind, €19,05
Northren Lights, €19,05

Kathy Zavada

In Love Divine, €19,00
I'm right here, €19,00
Union, €19,00
Journey Home, €19,00
Trust there is Love, €19,00
Mother's Song (NIEUW) €19,00

Kirtana

The Offering, €18,15
This Embrace, €18,15

Prijzen onder voorbehoud i.v.m. de dollarkoers.

Vrede zijn

In het boekje *Vrede zijn* van James Twyman, wisselt deze hierover van gedachten met Gregg Braden en Doreen Virtue, ook bekend van de engelenkaarten. De ondertitel *bidden als levenshouding*, geeft aan dat de drie met name hierover in gesprek zijn.

Het boek bestaat uit vier delen: eerst twee hoofdstukken van James Twyman, die de inleiding vormen op de delen, waarin de wetenschapper Gregg Braden, de psychologe Doreen Virtue en de mysticus James Twyman met elkaar uitwisselen wat vrede is en hoe bidden aan het bewustworden daarvan kan bijdragen. Tenslotte wordt er analoog aan de in de eerste delen gebruikte vorm, namelijk de zeven paden naar vrede, een praktijkgedeelte aangeboden aan de lezer, met behulp waarvan deze zijn of haar aandacht kan richten op een week voor vrede.

Als je geïnteresseerd bent in wat bidden is en hoe dit in relatie staat tot vrede, dan is dit boek zeker de moeite waard om te lezen. Aan het begin geeft Twyman onder andere een paar zeer inspirerende voorbeelden van de resultaten die hij als gevolg van bidden heeft ervaren. Verder zegt hij: 'Onze doelstelling is niet je te vertellen hoe je vrede kunt stichten in de wereld, want dat zou impliceren dat de vrede er niet al is. We stre-

ven ernaar te bewijzen dat vrede altijd aanwezig is, en dat zij de enige wet is die bepaalt wie wij in werkelijkheid zijn... Je hoeft alleen maar de wet van het bidden te verstaan, en vervolgens die wet na te leven... om vrede te zijn' (p.24).

In deel 2 van het boekje wordt dit onderwerp besproken in de vorm van een soort toneelstuk, waarin van gedachten wordt gewisseld aan de hand van de zeven paden die naar vrede leiden. De titels van die paden geven een duidelijke indicatie van de inhoud en vond ik een uitdaging. Ze zijn ook heel duidelijk gestoeld op Een Cursus in Wonderen. Wat dacht je van de volgende: 'Je bidt voortdurend; denken op zichzelf is al bidden'. Of: 'Wil je vrede ervaren, word dan vrede.' Of: 'De wereld is al geheeld.'

Ga er maar aan staan met je ego, of juist niet. Want dat is waar dit boek mij persoonlijk toe uitnodigt: niet alleen te onderkennen, maar bovenal te accepteren wat mijn en ieders waarheid is: liefde. Het is de vraag in hoeverre ik werkelijk bereid ben om daarvan uit te gaan, want mijn mate van bereidwilligheid bepaalt wat ik in mijn bewustzijn haal, bepaalt wat ik zal waarnemen.

Stel je voor dat mijn eigenge-maakte beeld van wat ik denk te zien, gewoon niet klopt en ik garandeer je dat dat meestal zo is - het bewijs daarvoor is dat ik

vaak geen liefde of vrede zie - dan zit ik er naast. Dat maakt me niet slecht en ook niet schuldig, wat ik intussen heb leren herkennen als een vorm van verleiding van het ego, het is gewoon een vergissing. En het enige wat van mij gevraagd wordt, is om dit vast te stellen en het niet meer te willen; ik hoef niet eens zelf deze vergissing te helen (als je blijft niet zeg, hoe weet ik nou hoe dat moet). Maar wat ik wel van mezelf nodig heb is 'de toestemming die heling te ervaren' (p.87).

In het laatste gedeelte zijn twaalf, verkorte gebeden opgenomen van de belangrijkste van de religieuze stromingen in de wereld. Deze gebeden werden voor het eerst gezamenlijk gebeden op 11 november 1986, toen de leiders van de belangrijkste wereldgods-diensten elkaar in Assisi in Italië ontmoetten, om zich met vrede bezig te houden. Deze gebeden zijn overigens ook door James Twyman op muziek gezet en hij brengt ze ten uitvoering op de vredesconcerten die hij organiseert. Ze zijn op CD verkrijgbaar onder de titel *Ecclesia Volume I*. Mijn mening over dit boek? Weer een uitnodiging om me te herinneren wie ik ben en dat ik ben.

Emilia van Leent

James Twyman, *Vrede zijn - bidden als levenshouding*. Ankh-Hermes, Deventer 2002, € 12,50

OPROEP

Kumiko Hirata zoekt een plaats in een bestaande, of een nieuw op te starten AH-groep in Leiden of omgeving. Kumiko spreekt Engels. Als ze kan deelnemen aan jouw groep, kun je contact met haar opnemen. Telefoon 071-5721352

Intensieve workshops

'Jij bent het op wie je gewacht hebt'

Voor meer informatie zie pagina 21

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

De workshops en trainingen zijn gebaseerd op Attitudinal Healing en/of Een Cursus in Wonderen.

Hieronder het programma. Zie ook website: www.ahnl.org, of vraag de folder.

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.
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.
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 training, incl. verblijf en cursusmateriaal.

FACILITATORS

van AH-groepen, of deelnemers aan één of méér facilitatortrainingen zijn welkom bij de **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).

20 juli-3 aug 2003.

zo 18-zo 10 uur, max. 25 deeln. Cursuskosten €350; Verblijf incl. maaltijden €600 (1pk); €488 (2pk); €348 (kamperen).

Wehl (bij Doetinchem),

22-29 aug 2003, vrij 19.30-vrij 10 uur. Cursuskosten €350. Verblijf incl. maaltijden €255 (2pk).

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 de abdij.

Echt, Abdij Lilbosch.

27-29 juni 2003.

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

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.

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

Mini-Workshops ECIW/AH

Op basis van donatie.

zo 9 febr 2003, Moorveld, 10-12.15 uur.

zo 16 mrt 2003, Moorveld, 10-12.15 uur.

zo 11 mei 2003, Moorveld, 10-12.15 uur.

za 14 juni 2003, Middelburg 14-16.30 uur, tel 076-5208377

zo 15 juni 2003, Moorveld, 10-12.15 uur.

zo 6 juli 2003, Moorveld, 10-12.15 uur.

zo 7 sept 2003, Breda, 14-16.30 uur, tel 076-5208377

zo 14 sept 2003, Moorveld, 10-12.15 uur.

zo 12 okt 2003, Moorveld, 10-12.15 uur.

zo 9 nov 2003, Moorveld, 10-12.15 uur.

zo 14 dec 2003, Moorveld, 10-12.15 uur.

Voor informatie en opgave

Centrum voor AH / CMS
Luipertstraat 12,
6237 NM Moorveld,
tel: 043-3647987; fax 043-3653014
e-mail: AHJoyEls@hetnet.nl;
Website: www.ahnl.org

De activiteiten worden verzorgd door Els Thissen.

ATTITUDINAL HEALINGGROEPEN

In diverse plaatsen in Nederland komen AH groepen bijeen die werken met de principes en richtlijnen van AH. Als je belangstelling hebt om aan een groep deel te nemen kun je contact opnemen met de facilitator. Gevraagde bijdrage: gratis tot maximaal €7,- per bijeenkomst. Je mag méér betalen.

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
Gorsel:
Herman Kreike 0575-492864
Hengelo:
Pieter Vegter 0575-465102
Lochem:
Jan Helmus 0573-257927

Nijmegen

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

Alphen a/d Rijn:
Janny Buijs 0172-441543
Delft:
Wil Rijsterborgh 015-2615998
Den Haag (1):
Michelle Bauer 070-3542074

Den Haag (2):

Annemarie van Unnik
070-3467932 &
Yvonne Scharis 070-3522379
Dordrecht:
Heleen de Meijer 078-6317787
Gouda:
Marianne Spoor 0182-532396 &
Jans Ooms 0180-663408
Lekkerkerk:
Marianne Spoor 0182-532396 &
Jans Ooms 0180-663408
Streefkerk:
Krystyna Bergsma 0184-684340
Voorschoten:
Anna Walraven 071-5764877
Wassenaar/Den Haag:
Gemma Blaauw 070-5112410 &
Francien Kluijtmans 070-3631068
Zuid-Beyerland:
Anna Eppinga 0186-662055

Utrecht

Amersfoort (1) en (2)³:
RozeMarijn Ockhuysen
033-4728602
Eemnes:
Loek Kattekamp 030-2721290
& Wim van Ginkel 0343-431577
Houten:
Carla Claudemans 030-6350269
& Susan Plomp 030-6381663
Soest⁶:
Maria de Wilde 035-6026486
Utrecht:
Mirjam Bossink 030-2626405
Vleuten:
Antoniet den Boer 030-2713197

Woerden:

Joke de Ligt 0348-430570
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 (1):
Maria van Engeland 0497-571303
& Ineke Out 0497-514199
Vessem (2)⁵:
Joyce Jansen 0497-515707 &
Maria van Engeland 0497-571303

Limburg

Den Haag (2):
Annemarie van Unnik
070-3467932 &
Yvonne Scharis 070-3522379
Dordrecht:
Heleen de Meijer 078-6317787
Gouda:
Marianne Spoor 0182-532396 &
Jans Ooms 0180-663408
Lekkerkerk:
Marianne Spoor 0182-532396 &
Jans Ooms 0180-663408
Streefkerk:
Krystyna Bergsma 0184-684340
Voorschoten:
Anna Walraven 071-5764877
Wassenaar/Den Haag:
Gemma Blaauw 070-5112410 &
Francien Kluijtmans 070-3631068
Zuid-Beyerland:
Anna Eppinga 0186-662055

Berg en Terblijt:

Riny Dijkman-Blom 043-6041816
Echt:
Peter Winteraeken 0475-484833
Maastricht⁴:
Anja van Aarle 043-3647987
& Gait Welling
Maastricht:
Jacqueline Houben 043-3638173
Roermond:
Jeannette Fabrie 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
Middelburg:
Ria Castenmiller 0118-639949
Vlissingen:
Ellen Heystek 0118-418294

Overijssel

Oldenzaal:
Trudy ter Braak
0541-539261

Drenthe

geen groepen

Nederlandstalige groepen in het buitenland:

BELGIË:

Ruimte voor innerlijke vrede:
Beja Pingnet, Victor Nelisstraat
16, 2900 Schoten, tel 03-6588287,
Website: www.InnerlijkeVrede.be

Brugge:

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

¹ Thema: Werken aan werk

² Voor rouwverwerking na het verlies van een naaste of dierbare

³ Voor mensen die gedurende een lange tijd ziek zijn

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

⁵ Jongerengroep

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

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

NIEUWE AH GROEPEN

Alphen a/d Rijn:
Janny Buijs 0172-441543

Wassenaar/Den Haag:
Gemma Blaauw
070-5112410 &
Francien Kluijtmans
070-3631068

Woerden:

Joke de Ligt
0348-430570

Oldenzaal:

Trudy ter Braak
0541-539261

INTERVISIE-GROEPEN

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

Brabant

Henny van der Feer
076-5208377

Noordelijke regio

Henk Kamerling
050-5340729

Utrecht

Mirjam Bossink
030-2626405

Limburg/Sittard

Beppie Cloo
046-4581597

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.

MIC organiseert een Landelijk Course Weekend op **26 en 27 april 2003** in Conferentieoord De Poort te Groesbeek. U wordt van harte uitgenodigd meer informatie aan te vragen bij:
MIC, Postbus 127, 8200 AC Lelystad,
telefoon: 0320-284535; fax: 0320-284536.

Wat is Attitudinal Healing?

Attitudinal Healing is gebaseerd op het geloof, dat het niet de mensen of omstandigheden buiten ons zijn die ervoor zorgen dat we van streek zijn. Eerder zijn het onze gedachten, gevoelens en onze houding ten opzichte van mensen en gebeurtenissen, die voor pijn en strijd zorgen. Bij Attitudinal Healing gaat het om het corrigeren van onze verkeerde waarneming en het wegnemen van de innerlijke blokkades voor de aanwezigheid van vrede. Dit begint met de bereidheid een andere manier te vinden om naar de wereld, het leven en de dood te kijken. Om innerlijke vrede als enig doel te kiezen en een bereidheid om vergeven als onze primaire functie te zien. We ontdekken dat we waarde hebben toegekend aan het vasthouden aan grieven, anderen de schuld geven of onszelf veroorzaken en maken vervolgens de nieuwe keuzes om dat NU niet meer te doen.



JE ZOEKT...

Inspiratie?

Elke laatste zondag van de maand een lezing met een wisselend thema dat betrekking heeft op de kracht van liefdevol denken. Praktijkgerichte voorbeelden en gelegenheid tot het stellen van vragen maakt je als toehoorder vertrouwd met het onderwerp. De lezingen worden gehouden in "De Kapel", Centrum voor Religieuze Bezinning, aan de Potgieterweg 4 te Bloemendaal van 14.00 tot 16.00 uur. De bijdrage is € 5. Reserveren niet noodzakelijk, je bent van harte welkom. De lezingen zijn ook op CD verkrijgbaar voor € 12,00.

Spiritualiteit en mysterie...

Workshops en trainingen over praktische spiritualiteit, omgaan met gidsen, nieuwtijdskinderen e.d.

De realiteit...

Workshops en trainingen gebaseerd op N.L.P. of 'The work of Byron Katie®' of intensieve workshops en trainingen om 'gewoon jezelf te durven zijn'.

Respect & diepgang...

Workshops op het gebied van innerlijke kracht en relaties. Training gebaseerd op het boek 'Je kunt je leven helen' van Louise Hay; maar natuurlijk ook de jaarlijks terugkerende trainersopleiding 'Gedachten Creëren', een opleiding gebaseerd op de filosofie van wereld's grootste Vernieuwende Denkers, waaronder Gerald Jampolsky, Marianne Williamson, Louise Hay, Wayne Dyer, Joseph Murphy, Neale Walsch e.a.

Carmen S.A. de Haan, Praktijk voor Communicatie, Hagelingerweg 74, Santpoort-Noord.
Telefoon: 023-5261144 email: info@carmendehaan.nl of website: www.carmendehaan.nl



WE KUNNEN ONS CONCENTREREN
OP HET LEVEN ALS GEHEEL
IN PLAATS VAN OP FRAGMENTEN.

PRINCIPE 10

Illustratie: Annemarie van Unnik

ABONNEMENT!

Gun uzelf een abonnement

op jaargang 2003, 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 2003. Als u een abonnement op een lopend jaargang neemt worden de reeds verschenen nummers nagezonden.

Een abonnement loopt tot wederopzegging.

Gun uw *therapeut* 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.