

# ...van hart tot hart...

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

## Byron Katie en de Cursus Gebed en wonderen



## Colofon

Jaargang 3, nr. 3, augustus 2003

...van hart tot hart..., tijdschrift voor Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen 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 Moordveld.

Telefoon/fax: 043-3647987;

e-mail: AHJoyEls@hetnet.nl ;

website: www.ahn.nl

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

Medewerkers: Marrigje Dijkma,  
Nelleke Odekerken, Henny van der Feer,  
Beppie Cloo

Vertalingen: Emilia van Leent

Illustraties: Annemarie van Unnik

Tekeningen: Ineke Out

Foto's: Clea Betlem

Strip: Hans Bremmers

Vormgeving: Oudejans Grafische  
Vormgeving, Alkmaar

Druk: Drukvorm, Geulle

Oplage: 1100

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.

Nr. 4 van 2003 verschijnt begin november

ISSN: 1571-3784

## INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

### ARTIKELN

4 Byron Katie en De Cursus

8 Een e-mail interview met Byron Katie

10 Meneer Janssen gaat naar de hemel

14 Een les in dankbaarheid

### DE PRINCIPES VAN AH

12 Principe 3 en de Cursus

### RUBRIEKEN

16 Een wonder in de praktijk

18 Column

19 Met hart en ziel de cursus leven

### BOEKEN EN CD'S

20 Overvloed

20 CD lijst

### ACTIVITEITEN EN AH-GROEPEN

3 Activiteiten chronologisch

21 Activiteiten

22 Attitudinal Healinggroepen

22 Intervisiegroepen

### EN VERDER

Diverse gebeden uit verschillende tradities

### 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, Aanhangel 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 Matsers, 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 16: Clea Betlem

Illustraties pagina 12 en 19: Annemarie van Unnik



Byron Katie en De Cursus  
Pagina 4

### Moslim-gebed

Geloofd zij de Heer van het Universum,  
die ons heeft geschapen en ons heeft gemaakt tot stammen en volken,  
opdat we elkaar mogen kennen  
in plaats van verachten.

## ...VAN DE REDACTIE



Ditmaal een nummer van ...van hart tot hart... dat vooral aan wonderen en aan bidden is gewijd. Het openingsartikel, in twee delen, gaat over Byron Katie en de Cursus (1), gevolgd door een kort interview met haar (2). Een wonderlijke gang van zaken wordt door Joke de Ligt beschreven in *De terugkeer van de verloren zoon*. Nancy Schuster

neemt ons mee in de nachtmerrie van elke free-lancer, de klant die niet betaalt, en beschrijft een wonderlijke ingang tot de oplossing. *Meneer Janssen gaat naar de hemel* van Nanja gaat over bidden, met name over haar ervaringen met werkelijk bidden. Wat Meneer Janssen in de hemel overkomt, leest u meteen in het begin. Verschillende gebeden uit allerlei religies, door James Twyman bijeengebracht en met toestemming overgenomen uit het boekje *Vrede Zijn* van Ankh Hermes, zijn verspreid door dit nummer opgenomen. Ook zijn deze gebeden door James Twyman op muziek gezet en te beluisteren op de CD *May peace prevail on earth*. Daarin lees en hoor ik, dat we allemaal hetzelfde willen, vrede. Principe 3 van Attitudinal Healing, *Geven en ontvangen zijn in wezen één*, wordt door Marrigje Dijkma naast de Cursus gelegd in haar vaste rubriek over de Principes en de Cursus. Toon Verkoijen gunt ons een blik binnen de muren van het klooster waar de Cursus, naast de

bijbel en andere werken, ook gelezen wordt. Annemarie van Unnik, althans haar heiligheid, is aangenomen als *Zegenaar*. U kunt overwegen haar te vragen deze zegenwens voor u persoonlijk uit te spreken. Als laatste een bespeking van een set Engelenkaarten door Anja van Aarle. Zij legde de kaarten voor ...van hart tot hart... Wat de uitkomst daarvan is, leest u in haar bespreking bij de boeken en cd-rubriek.

Er zijn mensen die dit blad als zoetsappig en zijig ervaren door taalgebruik en foto's. We menen in Hans Bremmers iemand gevonden te hebben die -vanaf dit nummer- met zijn illustratie of strip dit beeld of concept wellicht aan diggelen helpt. Oordeel zelf, als u dit nog doet, en vergeet vooral niet te lachen. Houd ons op de hoogte!

En verder: hebt u iets meegemaakt thuis, op uw werk of elders, dat u als een wonder heeft ervaren, schrijf het op en stuur het ons toe. Thema's die u ergens in de toekomst in dit blad kunt verwachten, zijn onder andere: relaties, familie, voeding, verslaving, en schuld en onschuld. Dat alles uiteraard in verband met Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen. Als u over een van deze thema's wilt schrijven, nodigen wij u ook daar van harte toe uit. Wellicht wordt uw bijdrage in een van de komende nummers geplaatst. U kunt uw tekst per e-mail of op floppy naar ons toesturen. Ons adres vindt u in het Colofon.

Het bestuur van het Centrum voor Attitudinal Healing heeft definitief besloten om de Internationale Attitudinal Healing Conferentie niet in Nederland te organiseren. Het is nog niet duidelijk waar de conferentie wel zal plaatsvinden. Hartelijk dank voor de aangeboden hulp. Wellicht komt er een ander moment dat we wel van de aangeboden diensten gebruik kunnen maken.

Els Thissen

## ACTIVITEITEN CHRONOLOGISCH

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

28 september 2003

Mini-workshop, Den Haag

12 oktober 2003

Mini-workshop, Moordveld

31 oktober-2 november 2003

Facilitatortraining III, Amersfoort

9 november 2003

Mini-workshop, Moordveld

22-23 november 2003

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

7 december 2003

Mini-workshop, Amersfoort

14 december 2003

Mini-workshop, Moordveld

17 januari 2004

Dag-workshop 'Je bent onschuldig', Venlo

23-25 januari 2004 (NIEUW)

Facilitatortraining V, Groesbeek

6-8 februari 2004

Familieopstelling, Nyswiler

20-21 maart 2004

Workshop 'Duidelijk communiceren', Groesbeek

21-23 mei 2004

Facilitatortraining II, Amersfoort

Voorjaar/Zomer 2004

Meditatieve workshop, Echt

8-10 oktober 2004

Facilitatortraining IV, Groesbeek

5-7 november 2004

Facilitatortraining I, Amersfoort

19-21 november 2004

Familieopstelling, Nyswiler

Voor informatie en opgave zie pagina 21

Voor sommigen een fenomeen, voor anderen totaal onbekend. Tot het moment waarop je haar voor het eerst ontmoet. Ze maakt indruk en vergeten doe je haar niet snel. Óf omdat de rust, vrede en liefde die ze uitstraalt indruk op je maken, óf omdat je totaal niet snapt wat die vrouw doet en zegt. Hier volgt een impressie over Byron Katie, haar werk in relatie tot de Cursus (1) en een kort interview met haar (2)



Byron Katie. Foto: Maria Bachor

# Ik ben wie jij denkt dat ik ben!

## Byron Katie en De Cursus (1)

Els Thissen

**T**oen ik Byron Katie de eerste keer met mensen zag werken, raakte dat me diep. Wat ze deed en nog doet, ging totaal in tegen hetgeen ik in jaren opvoeding door mijzelf en anderen had ingesleten. En dat was even wennen! Toen ik meer en meer doorkreeg wat ze deed en doet, was ik ontroerd en geboeid door haar werk en aanwezigheid. En ik kan u vertellen, dat ben ik nog steeds. Telkens als ik haar ontmoet, zie ik een mens die onder

alle omstandigheden Een Cursus in Wonderen in praktijk brengt. In haar spreken en handelen meen ik dit te herkennen. Daarom hier iets over Byron Katie, een impressie van haar persoon en haar werk, gezien ook in relatie met ECIW.

### Het ontwaken

Byron Katie werd in 1943 geboren als Byron Kathleen Reid. Ze is twee keer eerder getrouwd geweest en weer gescheiden, heeft drie kinderen en kleinkinderen en is sinds enkele jaren getrouwd met Stephen Mitchell. Met hem schreef ze een boek *Loving what is*, dat in het Nederlands is vertaald als *Vier vragen die je*

*leven veranderen.*

Byron Katie zelf zegt dat ze geboren werd in februari 1986, toen ze drieënveertig jaar oud was en op een dag ontwaakte uit haar dromen en overtuigingen van de materiële wereld. Ze noemt dat haar opstanding. Ze verbleef op dat moment in een huis voor vrouwen met een eetstoornis, hetgeen ze nu omschrijft als een denkstoornis. Ze was enorm dik, sloep op de grond omdat ze zich geen bed waardig achtte, had de meest waanzinnige gedachten in haar hoofd, was depressief en miste gedurende weken elke coherentie. Ze lag op zolder en mocht niet naar beneden komen omdat de andere vrouwen bang waren voor haar razernij. Op die ochtend liep er een kakkerlak over haar voet. Ze onderging het gevoel van die kakkerlak en dacht dat zij het zelf was. Er was geen 'ik' meer, zegt Byron Katie, en vervolgens zag ze, dat er een gedachte voorafging aan een beweging van haar voet. Dat inzicht, dat er een gedachte aan vooraf ging, het bewustzijn daarover, werd door haar herkend als bewustzijn dat zichzelf observeert. De vreugde die ze daarover toen voelde, ging en gaat nog steeds woorden te boven. Tegelijkertijd was er geen enkel referentiekader meer. 'Ik was het al en het al was ik.' Haar hele oude wereld viel weg en alles wat op haar weg kwam, zag ze als geschenk. Ze raakte vanaf haar middel verlamd en zag het uitsluitend als geschenk, waarover ze niets dan verrukking voelde. In deze nieuwe manier van kijken stond haar hele vroegere leven op de kop. Dat was voor Katie niet te merken, ze had geen referentiekader meer. Maar voor de mensen om haar heen viel het echt op. Katie koos uitsluitend nog voor Waarheid en stelde die boven gehechtheden en verlies. Ze herkende dat een idee van dood alleen gevonden kan worden in hechten en de gedachte van verlies. Als we niet langer hechten is er niets dat het leven kan tegenhouden. Mensen wisten Byron Katie te vinden en wilden door haar genezen worden. Het viel haar echter op dat deze mensen toch telkens weer ziek werden en voor haar werd helder, dat iemand alleen zichzelf kan genezen. De gedachte van Katie was: 'Geneesheer, genees uzelf. Alleen jij kunt jezelf genezen.' Deze zin klinkt u beslist bekend in de oren vanuit de Aanvullingen op de Cursus, en die daar gevolgd wordt door: 'Wie anders valt er te genezen?' (P2.VII.1:4-5). En daar, op dat punt, ging Byron Katie mensen 'The Work' aanbieden.

### The Work van Byron Katie

Over The Work schrijft Katie zelf in haar boek (p.27): 'The Work is niet meer dan vier vragen; het is niet eens een ding. Het heeft geen motief, geen verplichtingen. Het is niets zonder jouw antwoorden.' De uitleg die Katie bij haar workshops en trainingen over The Work geeft bevatten altijd een aantal basiszaken. De eerste: Als je totaal gelukkig bent, doe The Work dan niet. Leef je leven in totaal geluk. Onderzoek geen

enkele gedachte die je gelukkig maakt.

De tweede: Er zijn maar drie soorten zaken in het universum. Mijn zaken, de jouwe en die van God. En Gods zaken staan dan voor alles waarop ik, jij en anderen geen invloed hebben. Telkens als ik me bemoei met iets dat mijn zaak niet is, leef ik in spanning. Als ik denk dat een ander iets doen moet, en hij doet het niet, dan erger ik me of ik moet alsmaar opletten dat iemand het ook echt doet. En ook dat is geen garantie dat iemand het doet. Als ik denk dat er geen aardbeving of overstroming mag zijn, of mijn zwager niet mag verongelukken, bemoei ik me met Gods zaken. Me bemoeien met de zaak van een ander levert meteen spanning op en een gevoel van afgescheidenheid. Ik voel me dan eenzaam en overvraagd. En terecht. Ik overvraag mezelf. Ik bemoei me met iets waar ik niets mee te maken heb, en vergeet me met mezelf te bemoeien en mijn eigen leven te leiden. Als ik alsmar jouw beslissingen neem, wie neemt er dan de mijne? De derde: Herken de gedachte die aan het lijden vooraf gaat en onderzoek hem. De gedachte op zich is geen enkel probleem. Die komt en die gaat, zolang we er niet aan hechten. Maar een gedachte waar we wel aan hechten, waarvan we denken dat hij echt waar is, die veroorzaakt ons lijden.

Katie heeft met The Work een manier gegeven om onze gedachten, onze concepten, op waarheid te onderzoeken en te zien wat de effecten op ons leven zijn van het voor waar aannemen van onze gedachten. Dit noemt ze Het Onderzoek en ze gebruikt The Work en Het Onderzoek als synoniemen van elkaar. Het onderzoek is meer dan alleen een methode. Het nodigt je uit het antwoord op de vragen vanuit je meest wezenlijke zelf te geven. Katie nodigt mensen uit het antwoord vanuit hun hart op te laten komen en zegt vaak 'Antwoord met je hart, en niet met je verstand.' De Cursus zegt hierover: 'Jij stelt eenvoudig de vraag. Het antwoord is gegeven. Probeer niet te antwoorden, maar gewoon het antwoord te ontvangen zoals het gegeven is' (T18.IV.5:1-3). Je hoeft alleen maar bereid te zijn het antwoord te ontvangen, hoe het er ook uitziet.

### Een doortastend begin

Katie zegt dat elk lijden voortkomt uit het vasthouden aan onware gedachten. Ander lijden bestaat er eenvoudigweg niet. De Cursus zegt: 'Het is noodzakelijk te onthouden dat alleen de denkgheest scheppen kan, en dat correctie thuishoort op het niveau van het denken' (T2.V.1:7). Het gaat dus nergens anders over dan over het corrigeren van het denken. Al onze uitspraken, gedachten en verhalen zijn slechts concepten die we over onszelf en anderen hebben geaccepteerd. Je hecht aan je verhalen en wilt (soms) dat anderen het met je eens zijn. Als je verhaal je niet meer 'past' verander je het en wil je dat anderen het met je nieuwe verhaal



eens zijn. Verhalen komen en gaan. Alles wat kan veranderen, ook elk verhaal of elk standpunt, kan nooit waar geweest zijn. Want wat waar is, verandert nooit. 'De werkelijkheid is onveranderlijk' (H18.1:5). Dat is namelijk een kenmerk van waarheid. Dus het hebben van een gedachte waarvan je denkt dat die waar is, dat kun je ook noemen het hebben van een oordeel, dat brengt lijden en dat betekent gevangenschap. In de Cursus wordt daar steeds op gewezen (vgl: T3.VI.11:4-5). 'Van niets wat je waarneemt ken jij de betekenis. Niet één gedachte die je erop na houdt is volkomen waar. Door dit te erkennen maak je een doortastend begin' (T11.VIII.3:1-3). En als klap op de vuurpijl: 'Verlossing kan worden gezien als niets meer dan de uitweg uit concepten' (T31.V.14:3). Ik hoef dus niet te scheiden, mijn kinderen achter te laten, mijn werk op te geven en in m'n eentje op een berg te gaan wonen. Ik hoef slechts mijn concepten, mijn gedachten te onderzoeken op waarheid en me te realiseren dat als ik mijn concepten verlaat, er niet langer aan hecht, ik verlost ben.

#### **Gedachten, zijn ze waar?**

The Work nodigt je uit om je denken te stoppen door je gedachten op papier te schrijven en ze in je bewustzijn te brengen. Door ze stil te zetten, kunnen ze niet meer 'ontvluchten' en kunnen ze onderzocht worden. De concepten, de gedachten waar we aan lijden worden eerst opgeschreven aan de hand van zeer eenvoudige vragen. De uitnodiging is om antwoord te geven als een vierjarige. Dan censureer je niet, probeer je niet redelijk, netjes, spiritueel of beleefd zijn. Dan zeg je gewoon wat je denkt en vindt. Een aantal vragen om de oordelen die je over anderen hebt bewust te worden, zijn bijvoorbeeld: 'Wie maakt je boos, verdrietig of stelt je teleur? Wat is het aan hen dat je niet aardig vond of vindt?' en 'Wat moeten ze volgens jou wel en/of niet doen, zijn, denken of voelen?'

Als je een zestal van dit soort vragen beantwoord hebt, begint Het Onderzoek. Dat doe je met elke zin, elke gedachte die je opgeschreven hebt.

Over elke zin beantwoord je de volgende vragen:

1. Is het waar?
2. Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?
3. Hoe reageer je als je die gedachte hebt?
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

en dan volgt de omkering van de gedachten.

Het is fascinerend te zien hoe essentiële denkbeelden van ECIW tot een praktisch handvat zijn vervat in The Work. Hiermee is het mogelijk om tot een snelle en praktische toepassing te komen van dit gedachtegoed, waarbij niets wordt afgedaan aan de richting die de Cursus aangeeft.

Kun je je voorstellen wat er gebeurt als je al je concepten toetst aan de eerste vraag van Het Onderzoek,

'Is het waar', en er dan de tweede vraag nog achteraan beantwoord? De wereld zou wel eens totaal op z'n kop kunnen komen te staan. Dan kan het zijn dat je ontdekt, dat een gedachte of een concept op zichzelf niet het probleem is. Maar dat de eigen gemaakte gevangenis daar begint, waar je hecht aan een concept, waar je denk dat een concept of verhaal waar is. De Cursus zegt daarover: 'Je ziet slechts interpretatie voor de waarheid aan. En je vergist je' (H18.3:7-8). Je kunt helemaal niets waarnemen zonder te projecteren (Vgl: T13.V.3:5). In feite leef je in een droomwereld. En alles wat je anderen toedicht is zo, omdat jij wilt dat het zo is (Vgl: T18.II.3:4-5). En verkeerd waarnemen is niets anders als wensen dat de dingen zijn wat ze niet zijn (Vgl: T8.IX.2:1).

#### **Gevoelens, zijn ze waar?**

Een gevoel ontstaat alleen en kan alleen ontstaan, als we ons hechten aan een concept of gedachte. We voelen pijn, vreugde of iets anders. Hechting aan het verhaal, aan een gedachte of concept, laat het gevoel ontstaan. Byron Katie zegt dat een gevoel van pijn niets anders is, dan een herinnering eraan, dat je weg beweegt van de waarheid. De Cursus zegt over pijn '...pijn is alleen het teken dat jij jezelf verkeerd begrepen hebt' (WdI.101.6:2). Wat is het dan dat we verkeerd kunnen begrijpen? En wat doen we dan als we het verkeerd begrijpen? In elk geval begrijpen we onszelf verkeerd. Dus alle ideeën en gedachten die we over onszelf hebben, en die niet onveranderlijk zijn en ons niet totaal gelukkig maken, zijn dingen die we verkeerd begrepen hebben. Zo komen we in chaos terecht en zien alles op de kop. 'De stappen naar de chaos volgen inderdaad keurig uit hun uitgangspunt. Elk is een andere vorm in de voortzetting van de omkering van de waarheid, en voert nog dieper de verschrikking in en van de waarheid weg' (T23.II.21:3-4). 'En waar je denken begint, daar moet het eindigen' (T23.II.21:7). Het begint kennelijk in mijn denken en kan kennelijk alleen in mijn denken stoppen. Stel je voor dat je alles in je omgeving, op straat, je partner, je kinderen en je ouders zou bekijken zonder enige gedachte daarbij, zonder verhaal, zonder interpretaties. Wat valt je dan op? Zou er dan nog iets zijn om je over op te winden? En hoe voel je je dan? Wie zou je zijn zonder enige gedachte?

#### **Wat je zegt, ben je zelf**

Dat geeft hoop, we hebben alles bij de hand wat we nodig hebben om aan onze chaos te ontsnappen. We zien niets anders 'buiten' ons dan wat in ons denken is en wat we naar buiten projecteren. We keren in een wereld waarin we schuld menen te herkennen, altijd de waarheid om. Dat heeft tot gevolg dat ik nooit zie wat er werkelijk is, maar altijd wat ik 'denk' dat er is en wat ik wil zien. De Cursus zegt: 'Ik zie mijn broe-

der nooit zoals hij is, want dat gaat waarneming verre te boven. Wat ik in hem zie is slechts wat ik wens te zien, omdat het staat voor wat ik wil dat de waarheid is' (WdII.335.1:2-3). Als ik dus een bepaald idee over de ander heb, dan zal alles wat de ander doet door mij zodanig geïnterpreteerd worden, dat het kan dienen als bewijs voor het idee dat ik over die ander heb want: 'Binnen de concepten van deze wereld zijn de schuldigen 'slecht' en de 'goeden' onschuldig' (T31.VII.1:5). Dat is inderdaad de wereld op de kop. Ik beschuldig de ander van iets dat regelrecht uit mijn denken voortkomt en maak hem daar ook nog verantwoordelijk voor. En vervolgens denk ik dat ik afhankelijk van die ander ben voor mijn geluk. Want pas als die ander ophoudt, of het anders doet, ben ik weer bevrijd. Nee dus, zeggen de Cursus en Byron Katie, herken de onwaarheid voor wat ze is en ben bevrijd van je gevangenschap. Zolang ik niet totaal gelukkig ben en in vrede met de ideeën, gedachten en concepten die ik over een ander of mezelf heb, heb ik een gedachte die ingaat tegen dat wat waar is over mezelf en een ander. Aangezien alles een projectie is en ik een ander niet anders kan zien dan mezelf, kan ik dat wat ik over de ander zeg omdraaien en kijken of ik het herken in mezelf. Kennelijk lukt het niet altijd in iedereen te herkennen dat de kern van ons wezen liefde is, zoals principe 1 van Attitudinal Healing verwoordt, en zoeken we voor die gevallen bewijzen dat het voor die persoon niet geldt. De firma List & Bedrog op volle toeren aan het werk. Wat er bijkomt is dat ik soms liever mijn 'gelijk' dan mijn geluk wil en niet beseft dat gelukkig zijn mijn taak is. Als je jezelf aantreft op zoek naar bewijzen, begin dan weer eenvoudigweg met vraag 1 van The Work. Vraag jezelf af of het waar is, en of je werkelijk kunt weten dat het waar is (vraag 2) wat je over een ander denkt. Speel het spel opnieuw.

#### **Wat je zegt, doe het zelf**

Byron Katie geeft met haar vier vragen en een omkering een simpele methode om alle concepten te onderzoeken, te zien wat de invloed van het geloven en aanhangen van deze gedachten op de ervaring van je eigen leven is, en vraagt je vriendelijk deze gedachten naar jezelf terug te halen en om te draaien. 'Als je leeft met zo'n gedachte, zo'n regel, pas hem dan vooral zelf toe', is iets wat ze herhaaldelijk benadrukt. Als je denkt dat anderen er makkelijk aan kunnen voldoen, dan moet het voor jou toch kinderspel zijn je aan je eigen regels te houden. Deze concepten, gedachten en verhalen worden dus eenvoudigweg teruggedraaid. En daarin herkennen we dat we ons vergissen en vergisten. Ik zie alles op z'n kop. Door het weer om te draaien, zie ik wat misschien wel méér waar is. Ook de Cursus spreekt over het omkeren van de waarneming. Dit gebeurt door een wonder, dat daar-

#### *Hindoe-gebed*

O God, leid ons van het onwerkelijke naar het

Werkelijke

O God, leid ons van duisternis naar het licht

O God, leid ons van de dood naar onsterfelijkheid

Shanti, shanti, shanti aan allen.

mee een einde maakt aan de vreemde vervormingen die met onze 'op de kop' waarneming gepaard gingen (vgl: WdII.13.2:3). 'Concepten zijn nodig zolang de waarneming duurt, en het veranderen van concepten is de taak van de verlossing' (T31.VII.1:3). Dus het eenvoudige terughalen en terugdraaien van concepten levert ons de verlossing op. Zo simpel! Een ander denken, een andere ervaring van de wereld. En nog steeds hoef ik niet te scheiden, te emigreren, mijn kinderen uit huis te doen en van baan te wisselen, waar overigens niets mis mee is!

Het enige wat we hoeven te doen, is verantwoordelijkheid nemen voor wat we zien, denken, voelen en ervaren en ons realiseren dat wij degene zijn die aan het 'roer' van de waarneming staan. Aan het roer van onze eigengemaakte wereld.

De Cursus zegt het zo:

'Dit is het enige wat je hoeft te doen opdat visie, geluk, bevrijding van pijn en de volledige vrijwaring van zonde jou allemaal geschonken wordt. Zeg alleen het volgende, maar één zonder enig voorbehoud, want hierin schuilt de macht van de verlossing:

Ik *ben* verantwoordelijk voor wat ik zie.

Ik kies de gevoelens die ik ervaar, en beslis welk doel ik bereiken wil.

En ik vraag om alles wat mij lijkt te overkomen en ontvang zoals ik heb gevraagd.

Maak jezelf niet langer wijs dat je hulpeloos bent ten overstaan van wat jou wordt aangedaan. Erken slechts dat jij je hebt vergist, en al de gevolgen van je vergissingen zullen verdwijnen' (ECIW: T21.II.2).

#### **Ik hoop dat ik ongelijk heb**

Telkens als Byron Katie The Work aanbiedt, vraagt ze eerst: 'Wil je de waarheid kennen?' Als je daar geen ja op wilt zeggen, begin er dan niet aan. De Cursus formuleert het als volgt: 'Je bent niet bereid vraagtekens te zetten bij wat je al gedefinieerd hebt. En de bedoeling van deze oefeningen is juist vragen te stellen en de antwoorden te ontvangen' (WdI.28.4:1-2). Je hoeft de antwoorden dus alleen maar te ontvangen. Maar dat ontvangen betekent wel dat je ervoor open wilt staan,

dat het antwoord wel eens anders zou kunnen zijn dan je dacht. En dat het wel eens tegenovergesteld zou kunnen zijn aan je ideeën en concepten. Als je werkelijk vrijheid wilt, hoef je niets anders te doen dan de werkelijkheid welkom heten (Vgl: T11.II.7:7). Zo simpel. Het gegeven is, dat alles wat ik vertel over het verleden of de toekomst alleen leeft in mijn gedachten. Byron Katie zou over het verleden zeggen: 'Weet je wat het goede aan het verleden is, het is voorbij!' En de toekomst is er nog niet. De Cursus zegt het zo: 'Want het verleden is voorbij. De toekomst niets dan inbeelding. Deze bekommernissen zijn slechts een verdediging tegen een verandering nú van de focus van je waarneming. Niets meer' (WdI.181.5:2-4).

Als je leven je niet bevalt zoals het zich aan je voordoet, zou je Het Onderzoek kunnen doen. Niet om je leven te veranderen, te emigreren of te scheiden, maar om werkelijk te ontdekken hoe het zit met wat je denkt dat waar is. Dus wil ik iets veranderen, dan zit de verandering in de keuze anders te kijken naar wat zich aan me voordoet. De Cursus heeft die fantastische zinnen die hierover gaan. 'Een waanzinnige conclusie ontkracht je door te onderzoeken of de uitgangspunten waarop ze berust wel zinnig zijn' (T6.Inl.1:6) en: 'Wat de wereld is, is slechts een feit. Jij kunt niet kiezen wat dit zou moeten zijn. Maar je kunt wel kiezen hoe je ernaar wilt kijken' (H11.1:9-11).

#### Boeddhistisch gebed

Mogen alle wezens die overal  
worden geplaagd door lijden van lichaam en geest,  
weldra bevrijd zijn van hun ziekten,  
en mogen alle wezens weldra het boeddhachap  
bereiken.

Je bent dus absoluut niet hulpeloos, je hebt je alleen vergist. Het antwoord op de simpele vraag van Byron Katie 'Is het waar?' is te vergelijken met het volgende stuk uit de Cursus: 'Het is niet nodig te zoeken naar wat "waar" is maar wel naar wat onwaar is' (T2.V.1:11). En in de herkenning van het antwoord tref je jouw vrijheid en verlossing.

Zou je met die belofte in het vooruitzicht niet alle concepten die opkomen aan het antwoord op deze vraag willen onderwerpen en hopen dat je werkelijk ontdekt dat je het echt verkeerd gezien hebt? Wat een simpel recept voor een heerlijk leven. ●

## Geen enkele gedachte is waar

### Een e-mail interview met Byron Katie (2)

Els Thissen

Vertaling: Emilia van Leent

**W**ie of wat ben ik, vraag je! Wie denk jij dat ik ben? Want dat is natuurlijk wie ik ben. Wat zou ik anders kunnen zijn? Wat anders is mogelijk? Volgens mijn eigen mening ben ik de vrouw die jouw vraag beantwoordt. En verder zie ik mezelf als van een absolute schoonheid, maar dat is slechts mijn mening. Ik ervaar mijzelf zowel als een verbazingwekkend liefdevol wezen, als werkelijk niets en daar bedoel ik mee dat ik niet besta zonder onze mening over mij. Het meest houd ik er in dit leven van om jouw vraag te beantwoorden. Zo. Dat vond ik nou leuk! Ik vind het geweldig om te kijken en getuige te zijn

van handelen. Dat is mijn doel in het leven en ik bereik mijn doel altijd. Het is een gave die we allemaal hebben, er is niets speciaals aan. Zonder verhaal is de werkelijkheid prachtig en altijd veel vriendelijker dan mijn gedachten erover.

De essentie van mijn werk is om voor iedereen vier vragen ter beschikking te stellen. Deze vier vragen laten je zien, als ze vanuit het innerlijk beantwoord worden, dat er niets is om bang voor te zijn, behalve een gedachte die niet onderzocht werd; en geven je de ruimte van die gedachte te houden tot ze onderzocht is. De invloed die dit onderzoek op mij heeft gehad is dat ik vrijheid ervaar en een prachtig ik om te leven.

Over Een Cursus in Wonderen en Attitudinal Healing kan ik zeggen dat ik houd van de waarheden die ze voorstaan. Ze maken een vriendelijker, liefdevoller wereld en daardoor komt dit ons allen ten goede. Sommige mensen die deze twee zeer liefhebben doen The Work en vinden dan een begrip van de Cursus en van dat wat AH aanreikt, dat alles overstijgt wat ze voor mogelijk gehouden hadden. Met The Work als iets levends in hen, om hun denken tegemoet te



Byron Katie. Foto: Michael Leijffe

komen, verandert hun leven drastisch.'

#### Niemand heeft ooit iets fout gedaan

'Wat me inspireert is het leven liefhebben precies zoals het is en de wervelwind tot actie, waartoe dit inspireert. Liefde is een gegeven, het is wat alles is. De niet onderzochte gedachten die hiermee de strijd aangaan, is wat onze stress veroorzaakt. Ik luister en kijk naar wat werkelijk is, naar wat er al is. Daar gaan mijn dromen ook uitsluitend over: Jouw vraag, nu! En mijn doel in dit leven is, deze vraag te beantwoorden en de vragen en hun omkering via jouw artikel aan precies zoveel mensen aan te reiken als het bereikt. Niet één

meer of minder.

Het grootste inzicht dat ik ooit had is de realisatie dat geen enkele gedachte waar is.

Dienstbaarheid, vraag je, de betekenis daarvan? Ik zal er even een woordenboek bij pakken. Een grapje! Dienstbaarheid is voor mij je eigen stressvolle gedachten te geloven, vooral die gedachten die je ertoe verleiden te geloven dat er iets is wat niet goed is. Dat brengt je weer in beweging, geeft je de gelegenheid The Work te doen en je vrijheid te ervaren.

Ook als mensen zich ongelukkig voelen, betekent dat niet dat ze iets fout doen. Dat is niet mogelijk. Niemand heeft ooit iets fout gedaan. En als je je verward, verdrietig of angstig voelt, lees dan *Vier vragen die je leven veranderen* en 'Veroordeel je naaste, schrijf het op, stel vier vragen en draai het om,' iedere dag, totdat je van jezelf houdt. En weet, ik houd van je. Er zijn plannen om nog een boek uit te geven over gedachten, over de behoefte van mensen aan liefde, goedkeuring en waardering.

Je vraagt of ik wel eens bang ben. Ik kan je zeggen, tot nu toe niet! Wat ik wil delen met anderen is dat vrijheid mogelijk is. Werkelijk behulpzaam zijn betekent voor mij om me ieder moment te realiseren dat alles wat er gebeurt altijd behulpzaam is.

Wat opkomt als ik het woord ervaring hoor, is de illusie van een prachtig verleden. Dankbaarheid. Mijn leven is een meditatie zonder ophouden.

Ik ben in 1992 begonnen met het geven van workshops en trainingen omdat de mensen erom vroegen. Als ze niet meer vragen, stop ik ermee. Wat het reizen betreft kan ik zeggen, ik behoor mezelf niet toe. Het is wat het is en ik volg. Mijn naam is Ja en dat is de reis. Als ik geen workshops en trainingen geef woon ik thuis, dan poets ik m'n tanden, beantwoord e-mail, kus mijn man, doe de afwas, kijk televisie, luister naar Bach, houd van mijn kinderen en vrienden. Mijn dag ziet er net zo uit als die van jou, alleen zonder verhaal. Altijd het paradijs, liefde geleefd.

Je vraagt hoe een meester er voor mij uitziet? Een meester is de zon, maan, rots, boom, jij. Ik zie iedereen als een heilige. En er zijn niet veel mensen die dat voor zichzelf al realiseren.

Of ik verlicht ben? Hoe moet ik dat weten. Ik ben verlicht over dat wat waar is voor mij, in het moment, en wat niet. Dat is genoeg!

*We willen The Work vaker als thema in ons blad opnemen. Hoe is dat voor jou? 'Yay!!!'* ●

*Lees De roep in de woestijn, geschreven door Christin Lore Weber, Uitgeverij Ankh Hermes, als je meer wilt lezen over het leven van Byron Katie. The Work vind je uitvoerig beschreven en toegelicht in Vier vragen die je leven veranderen, door Byron Katie met Stephen Mitchell, uitgeverij Het Spectrum, 2002. Voor meer info: [www.thework.com](http://www.thework.com)*

# Meneer Janssen gaat naar de hemel

## Bidden helpt!

Over wat bidden is, bestaan veel misverstanden.

De gebruikelijke manier van bidden is ergens om vragen uit een gevoel van tekort. De paradox is, dat hiermee het gevoel van tekort wordt versterkt. Werkelijk bidden is vragen om wonderen, vragen om te herkennen wat er al is, wat je al gegeven is, en dit in dankbaarheid aanvaarden.

Nanja

Ik las laatst een leuk artikel 'Meneer Janssen gaat naar de hemel'. Daar ontdekte meneer Janssen een pakhuis vol met dozen, en ook een doos met zijn naam erop. Hij vroeg aan Petrus om erin te mogen kijken. 'Dat wil je liever niet weten,' zei Petrus. Janssen bleef maar aandringen. Om ervan af te zijn, gaf Petrus toe. Nieuwsgierig opende Janssen de doos en slaakte een diepe zucht. Petrus ook, want hij had dit al ontelbare keren meegemaakt. In de doos zaten alle zegeningen die God aan meneer Janssen wilde geven, toen hij nog op aarde was... Als hij er maar om gevraagd had! Jezus beloofde, 'bidt met vertrouwen en u zal gegeven worden' (6:Jac 4.2). Een Cursus in Wonderen zegt, dat er veel antwoorden zijn die je reeds gekregen hebt, maar nog niet hebt gehoord. En verder verzekert de Cursus je, dat deze antwoorden op jou wachten. Want 'Liefde antwoordt altijd,' in welke vorm dan ook, 'want ze is niet in staat een roep om hulp te negeren' (T13.VII.4:3).

### Bidden uit een idee van tekort of van overvloed

Ik hoor sommigen al zeggen, 'ik heb al zo vaak gebeden'. Ik leerde vroeger bidden uit het idee van tekort. Nu weet ik, dat ik daardoor tekort versterk en er niet op vertrouwd dat alles er al is, in welk opzicht dan ook. Ik hoef er maar om te vragen, stil te zijn van binnen en te vertrouwen op antwoord. Ik leer nu om anders te kijken, te vragen; om liefde te zien en te ervaren en geen pijn, strijd of problemen. Toen mijn vriend de relatie had uitgemaakt, kreeg ik last van mijn schildklier en slikte ik tabletten. Na een jaar had ik het gevoel, dat ik zijn vertrek verwerkt had en kon stoppen met medicijnen. Toen ik dat deed, kreeg ik alle ziekteverschijnselen terug. Ik ging dagelijks bidden. Telkens weer innerlijk vragen om vrede en vertrouwen. Het lukte niet. Ik bleef hangen in het probleem en voelde me suf, depressief, lusteloos en traag. Ik kon het probleem niet loslaten, zodat het zich ook niet kon oplossen. De Cursus zegt dat jij het probleem

hebt gemaakt, dat God al beantwoord heeft. Stel jezelf daarom één simpele vraag: wil je het probleem, of wil je het antwoord? En als je kiest voor het antwoord, zul je het ontvangen. Ik dacht, misschien heb ik dat dan toch verkeerd gevoeld? Voor ik weer tabletten ging slikken, vroeg ik een bloedonderzoek aan. Maar ik ging ook door met mediteren. Een paar uur voor het bloed prikken, lukte het mij ineens om achter de ziekteverschijnselen in innerlijke vrede te schieten. En van daaruit keek ik naar al die ziekteverschijnselen. Ze passeerden één voor één de revue en losten letterlijk op. Ik voelde dat de energie ging stromen, was nog moe, maar wist dat het goed was. En dat klopte. De uitslag van het bloedonderzoek was goed.

### Eén probleem, in vele vormen

We hebben in wezen maar één probleem en dat is het probleem van de afscheiding. Door om hulp te vragen, lossen we dat op. En ik weet dat ik alleen helen, genezen kan, omdat ik in wezen al heel ben. De Cursus zegt: 'Ik ben zoals God mij geschapen heeft. Zijn Zoon kan niet lijden. En ik ben Zijn Zoon' (T31.VIII.5:2-4). Ik hoef alleen maar terug te gaan naar liefde en kan daarbij om hulp vragen. Het resultaat van naar binnen gaan is een wonder: elke uitdrukking van liefde in allerlei grote en kleine dingen. 'Wonderen loven God via jou. Ze loven Hem door Zijn schepingen te eren en hun volmaaktheid te beamen. Ze genezen doordat ze de vereenzelviging met het lichaam ontkennen en de vereenzelviging met de geest bevestigen' (T1.I.29).

En daarom wilde ik naar binnen, innerlijke vrede ervaren. Ervaren dat het goed is. Weg van mijn gefixeerd zijn op mijn lichaam, op sufheid. En dat lukt mij alleen als ik dit oprecht wil. Als ik werkelijk wil, werkelijk luister en werkelijk opnieuw kies. 'En met deze keuze is iedereen bevrijd' (T31.VIII.9:7). Dat betekent niet dat mijn lichaam verkeerd is. Ik kan het wel verkeerd gebruiken, als ik het zie als doel op zich, een lichaam dat los van mij ziek kan worden. Volgens de Cursus is het lichaam, als wij het in dienst van de Heilige Geest stellen, een communicatiemiddel om de eenheid te herstellen. Ik kan me laten helen door naar binnen te gaan en te luisteren.

### Geven is ontvangen

We hebben maar één keuze. We kiezen liefde of angst, vrede of innerlijke strijd, en dat telkens weer. Je zou het ook een keuze van identiteit kunnen noemen. Wie ben ik? Geest of lichaam? En door mijn keuze wordt iedereen bevrijd of juist niet. Hoe zie ik mijn en jouw lichaam? Als afgescheiden? Of als perfect communicatiemiddel om de afscheiding op te heffen,

om te kunnen helen? Het opheffen van de afscheiding zou je een wonder kunnen noemen. 'Een wonder is een dienst. Het is de maximale dienst die jij een ander kunt bewijzen. Het is een manier om je naaste lief te hebben als jezelf. Je herkent op hetzelfde moment je eigen waarde en die van je naaste' (T1.I.18:1). En: 'Wanneer je geneest, is dat precies wat jij aan het leren bent. Je herkent de onveranderlijke denkkeest in jouw broeder door te beseffen dat hij zijn denkkeest niet kan hebben veranderd. Zo neem je de Heilige Geest in hem waar' (T7.V.8:1-4).

Als het mij niet lukt om van binnen stil te zijn en het antwoord te horen, kan ik ook hulp vragen aan iemand anders. Zolang ik zelf maar open blijf, de keuze blijf maken om weer liefde te voelen. Wanneer een ander wel licht en liefde kan zien en ervaren, kan zij mij helpen dit innerlijke lichtknopje aan te doen. We zijn in wezen liefde, geest, dus in gedachten zijn we met elkaar verbonden. Een ander kan soms makkelijker bij de liefde komen dan ik. Die voelt niet mijn pijn of twijfels van dat moment of kan er gemakkelijker aan voorbij gaan. En het kan zijn dat ik een ander met mijn vraag ook een cadeautje geef. Namelijk de gelegenheid om zelf meer liefde te voelen. Ik merk dat wanneer een ander mij om hulp vraagt, ik wat ik geef zelf net nodig had. Toeval? Meer een samenloop van omstandigheden als cadeautje van de Heilige Geest. Ik hoef me alleen maar te openen en innerlijk te luisteren.

### Valkuilen van het ego

'Ik zal genezen zijn, wanneer ik me door Hem laat leren te genezen.' (T2.V.18.8:6). In de Nederlandse vertaling van de Cursus staat: 'leren anderen te genezen', in de Engelse versie niet. We zijn namelijk allemaal één. Door hulp te vragen van de Heilige Geest, voor mijzelf of de ander, hef ik mijn en onze afscheiding op en kan ik weer eenheid, licht, liefde ervaren. En dat gevoel kennen we allemaal, omdat ons wezen liefde is. Zodra ik zó naar mijzelf en naar anderen kan kijken, genees ik zelf én genees anderen! Daarom vragen we in onze oefengroepen antwoord voor elkaar en daarmee gelijk voor onszelf.

Het ego zal proberen voorwaarden te stellen door een gedachte toe te voegen. Dat kan klinken als, 'eerst moet jij volmaakt of stil zijn', of 'eerst de ander', of 'samen met anderen genezen'. We zijn echter één. De Cursus zegt dat als volgt: 'Geneesheer, genees uzelf. Wie anders valt er te genezen?' (P2.VII.1:4).

Het ego, ons afgescheiden denken, zal altijd proberen te voorkomen dat we naar binnen gaan. Het weet namelijk dat dát zijn dood is, niet de onze. Hij is onze grote hypnotiseur en doet dat met suggesties als: 'Als, dan., ja, maar., kan niet, eerst dit, dan..., moeten. Het ego heeft echter geen macht op zich: wij géven het ego macht als we naar zijn stem luisteren in plaats van naar die van onze innerlijke gids. Het ego zoekt bevestiging

van en bewijzen voor zijn gedachten in de buitenwereld. Het gaat dan om het bekende 'zie je wel, ik heb gelijk!' Liefde heeft echter niets nodig. Wonderen tonen hoe het onzichtbare werkelijkheid kan worden. We hoeven de wonderen alleen maar te herkennen en erom te vragen.

### Hoe kunnen we weer liefde ervaren?

Laat dan alle gedachten wegvallen en probeer te reiken, voorbij al jouw voorstellingen en vooroordelen over jezelf, tot bij de waarheid, de liefde in jou. Ga via een periode van gedachtenloosheid 'tot de gewaardwording van een stralend licht waarin je jezelf herkent zoals liefde jou geschapen heeft' (WdI.67.4:3). En zo kunnen we ook naar een ander kijken. Het gaat erom te beseffen wie we zijn, liefde in uitdrukking. Met als doel de vreugde ervan te ervaren. En dus ben ik en zijn wij allemaal het Licht van de wereld. Ik, liefde, ben vriendelijk, heilig, hulpvaardig, volmaakt, vredig, harmonieus, blij, leven, rijk, te vertrouwen, goed, mooi, gelukkig, geduldig en meer nog. Omdat ik weet dat er in wezen niets anders is. Licht verlicht duisternis, behalve als ik mijn ogen sluit... en droom.

Vragen is onze taak hier. Helen is de functie van de Heilige Geest. Hoe doen we dat, vragen? De Cursus zegt: 'Zie het probleem, vraag om het antwoord en aanvaard dat als het komt. En dat zal niet lang op zich laten wachten' (H.26.4:6-7). We ontkennen en verdringen het probleem dus niet. We vragen om antwoord en laten het daarbij. '...ik verkies Zijn lessen te leren en die van mij te vergeten' (WdI.213.1:4), want alleen onze waarneming, en van daaruit ons oordeel, kan vervormd zijn. Ik bid dus niet om genezing, want dan ga ik me weer identificeren met het lichaam. Ik leg mijn gedachten over wat het probleem is en het antwoord zou moeten zijn opzij en vraag om antwoord. Daarna ben ik stil en luister, zonder oordeel, vraag door als ik iets niet snap: wat betekent dit? Tot ik in vrede ben. Ik bid om antwoord zonder te hechten aan vorm en aanvaard het als het komt. Ik leer steeds meer dat de betekenis van bidden of mediteren is het beseffen van, vragen om en bedanken voor dat wat altijd werkelijk is, in alles en iedereen. En dat wat werkelijk is, is liefde. Ik herken dat overal en in elke religie. En ik zie dat we elkaar erbij kunnen helpen om dit weer te herkennen. Wat er ook maar gebeurt. ●

#### Jainistisch gebed

Vrede en universele liefde zijn de essentie van alle boodschappen.

Vergiffenis schenk ik alle wezens,  
opdat allen mij vergiffenis schenken.

**De principes van AH zijn ontleend aan Een Cursus in Wonderen. Dat is bekend. Maar hoe? Marringje Dijkma over principe 3.**

## Geven en ontvangen zijn in wezen één

Wij menen te weten: als ik iemand iets geef, dan ontvangt die ander dat; ik ben het kwijt en hij heeft het. Zo zit dat. Eventueel hebben we ooit geleerd, dat geven mooier zou zijn dan ontvangen. Ik heb dat altijd gewantouwd. Als kind geloofde ik er niks van en had ik er zelfs een bloedhekel aan. Als ik een stukje van mijn chocoladepletter moest weggeven, was dat helemaal niet mooi, ik hield gewoon minder over. Nu ben ik toevallig tamelijk gierig van aard, maar op ons niveau van de materiële wereld had ik wel gelijk: weggeven is zelf niet meer hebben.

Maar er is ook een ander niveau: dat van God, van de waarheid of de werkelijkheid.

We hebben hier dus te maken met 'de twee niveaus'. En we zijn nogal eens geneigd die door elkaar te halen, de niveaus van God en van de wereld. In de oorspronkelijke tekst luidt dit principe (volgens les 108 b.v.): 'To give and to receive are one in truth'. In waarheid zijn geven en ontvangen één, in werkelijkheid zijn ze hetzelfde. Ze vinden ook tegelijkertijd plaats, of eigenlijk vinden ze in de Eeuwigheid plaats, want in de werkelijkheid bestaat tijd niet. Geven en ontvangen is een uitwisseling die in de Eeuwigheid plaatsvindt. Laten we eens nader bekijken wat dat betekent.

### Is geven hetzelfde als offeren?

Wat is geven eigenlijk? Taalkundig is het een overgangelijk werkwoord. Er wordt iets aan iemand anders overgedragen. Wat kan zoal object van de handeling zijn? Materiële zaken, gedachten, tijd, aandacht, (iets van) jezelf, je leven (?). We dienen onderscheid te maken tussen geven en offeren. De Cursus zegt herhaaldelijk dat een offer niet nodig is. Offeren is geven omdat je denkt dat het moet, dat dit mooier is, zaliger, heiliger. Geven omdat dat je waarde moet opvijzelen, omdat je denkt dat jij weet wat goed is voor een ander en dat iemand zich toch moet opofferen. 'Je moet nou eenmaal wel eens iets doen waar je geen zin in hebt' en 'Je moet toch iets voor iemand anders over hebben' en 'Als ik het niet doe, doet niemand het'. Hoed je voor zulke zinnigjes. Ik ben er allergisch voor. De gever doet niets anders dan zichzelf opblazen en vervolgens tot slachtoffer maken, tot martelaar. Meestal beklagt hij er zich achteraf ook nog over. Hetzij openlijk, hetzij wrokkig van binnen.

Het is duidelijk dat de Cursus dit soort 'geven' als een ego-activiteit ziet en dit niet bedoelt met werkelijk geven.

### Wat is ontvangen?

Ook op dit punt voedt de Cursus ons opnieuw op. Wij denken iets te krijgen als iemand anders iets geeft. Een boek, aandacht, liefde. En we hebben pech gehad als die (speciale) ander weigert het te geven. We menen van liefde en aandacht verstoken te zijn, wanneer niemand ons dat geeft. De Cursus leert anders: 'Door te geven ontvang je. Maar ontvangen is aanvaarden, niet krijgen. Het is onmogelijk niet te hebben, maar het is wel mogelijk niet te weten dat je hebt' (T9.II.11:4-6). Les 105 van het Werkboek gaat over de manier waarop we vrede en vreugde ontvangen, (die ons al toebehoren). Namelijk door ze in gedachten aan onze zogenaamde vijanden te geven. Zo bereiden we onszelf voor op de herkenning van wat bij ons hoort. Het is prachtig dat dit gemakkelijk ervaren kan worden, zoals werkboekles 108 ons ook leert. Door te geven merk je dat je het al had. Wil je af van je eenzaamheid? Geef verbinding, gezamenlijkheid en je bent nooit meer alleen. Wil je vrede? Geef vrede.

Zo is ontvangen dus ook geven. 'Het is niet zaliger te geven dan te ontvangen. Maar ook niet minder zalig' (T21.VI.9:8-9).

### Werkelijk geven

Werkelijk geven gaat niet om het lijdend voorwerp, de dingen die je geeft, maar om de houding waarmee je geeft. Werkelijk geven gebeurt met graagte vanuit je hart. Het gaat om het licht dat je (mee)geeft, de liefde die je geeft, de bevestiging, de zegen. In feite is daar geen te geven voorwerp bij nodig. Je kunt eventueel je geven vergezeld laten gaan van woorden, een kaartje, als stoffelijk blij van dat je geeft (zolang we dit soort manifestaties nodig hebben). Het verschil met offeren is dus, dat er geen lijdend voorwerp nodig is. Bij geven als offer, is er zowel een lijdend voorwerp als een lijdend subject ('arme ik').

De Cursus geeft als voorbeelden van wat je in werkelijkheid kunt geven: stilte, innerlijke vrede, zachtmoedigheid (WdI.108.8:6-8). Licht en kracht kun je geven. En wat je werkelijk geeft, gaat nooit verloren. 'Een wonder gaat nooit verloren. Het kan vele mensen



raken die je niet eens hebt ontmoet en onvoorstelbare veranderingen teweegbrengen in situaties waar jij je niet eens van bewust bent' (Principe 45, T1.I.45). Bij herhaling horen we dit van de Cursus: al wat je geeft komt ergens aan, wordt bewaard in een schatkist, komt ooit iets of iemand ten goede. In de eerste plaats jezelf: je voelt je rijker, je wordt je ervan bewust dat je de liefde die je geeft al in je had, je wordt je bewust van wat je werkelijk bent. Je geeft van je Zelf, van de natuurlijke erfenis van de Zoon van God, en je voelt je meer je Zelf. Zo betekent je leven geven niet doodgaan, maar juist nog vollediger leven. 'Wie zijn leven geeft om mijnentwil, die zal het behouden...'. Geven wordt in de Cursus vaak ongeveer gelijkgesteld aan vergeven. Zie bijvoorbeeld de herhaling van de bovengenoemde les 108 (WdI.119.2:2): 'Ik zal vandaag alle dingen vergeven, opdat ik mag leren om de waarheid in mezelf te aanvaarden, en ik mijn zondeloosheid ga zien.' Alles vergeven betekent ervaren dat je zelf vergeven bent. Vergeven is vergeving ontvangen. 'Verlossing is jou gegeven opdat je die aan jouw broeder geeft, en die zo zelf ontvangt' (T19.IV.D.15:8). Denk ook aan vergeven als aan iemand in het licht zien (zoals b.v. in les 78). Iemand die jij iets kwalijk neemt, wordt tot jouw verlosser. Licht geven is dan namelijk licht ontvangen, merken dat je licht hebt om te geven.

### Van je kennis geven

Bijna iedereen die pas met de Cursus begonnen is, kent wel de ervaring niet te kunnen uitleggen waar die Cursus over gaat. Je zit op een verjaardag en iemand vraagt je waar je zoal mee bezig bent. Je bent vol van die vreemde Cursus en je probeert er iets van te vertellen. Je wilt niet wazig overkomen, 'het is niet zweverig hoor!' Je wilt overtuigen, begrepen worden, misschien wil je wel dat die ander de Cursus ook gaat doen. Voordat je het weet, verzand je in je eigen antwoord. Waar gaat het eigenlijk over? 'Tja, het is een beetje een rare Cursus,' hoor je jezelf misschien wel zeggen. Je ego was aan het woord en dat is een heel ander soort ervaring dan je werkelijke kennis geven of je ervaring delen. In het laatste geval merk je dat je die kennis of dat weten hebt eigen gemaakt. Dat gaat spontaan, niet omdat je zo nodig moet verklaren of begrepen worden of evangeliseren. Je deelt als vanzelf mee wat je weet. In je eigen woorden, of misschien zelfs zonder woorden en je ervaart dat je het wist en dat je het nog beter snapt. Je kennis wordt daardoor uitgebreid en dus word je rijker. Nu ervaar ik ook zo iets met het schrijven van dit stukje. Aanvankelijk is mijn geest volkomen blanco. Er gaan gedachten door me heen als: 'Geven en ontvangen zijn een? Wat moet ik ermee. Ik weet er niks van. Waar gaat het in godsnaam over. Wat een klus.' Pas als ik besluit iets te geven, wordt het heel anders. De

woorden vloeien vanzelf uit de computer, ik ontvang de kennis die er al was. Het grote verschil met het ons bekende 'geven', waarbij de chocoladepletter steeds kleiner wordt tot er niks meer van overblijft, is dus dat het werkelijke geven juist rijker maakt. Uitbreiding van liefde maakt, dat er steeds meer liefde beschikbaar wordt. Een mens wordt gelukkig van het vrijelijk (wat een woord!) geven van liefde. Delen van liefde, schept liefde. Want gedeelde vreugd is dubbele vreugd.

### Communicatie

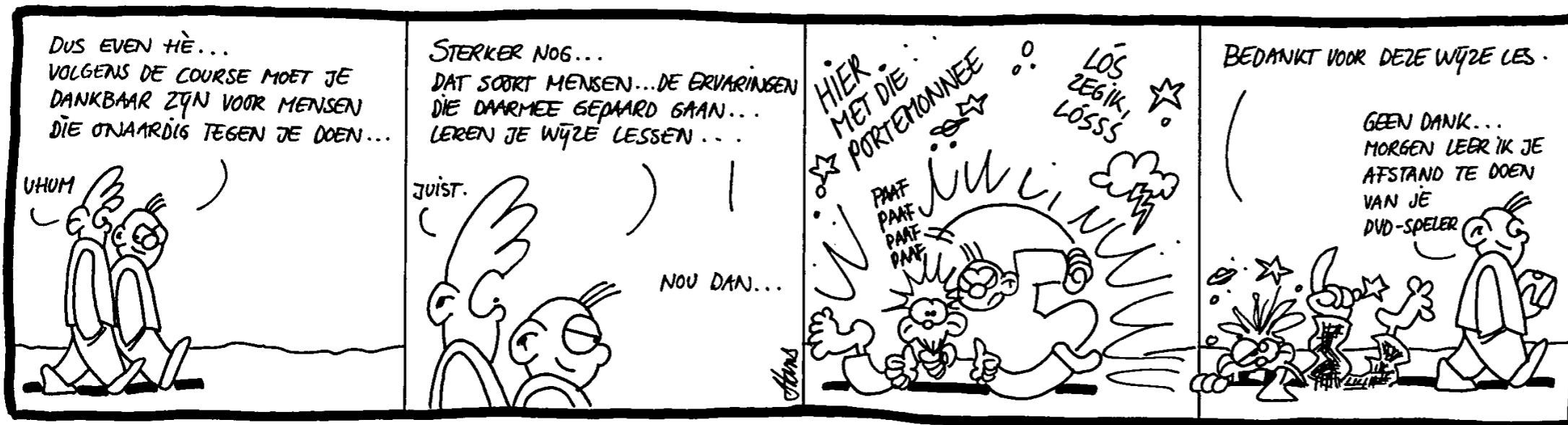
'Wonderen zijn de ogenblikken van bevrijding die jij schenkt en zult ontvangen' (T15.I.12:4). Er wordt je gevraagd heilige ogenblikken te geven. 'Wees niet ongenegen dat te geven wat jij van Hem ontvangen wilt, want in het geven verenig jij je met Hem' (T15.I.13:6). Hier komen we bij de essentie van wat geven is. Dat is namelijk communicatie en dat is ook het speerpunt van wonderen. Principe 11 van 'De principes van wonderen' zegt: 'Gebed is het medium van wonderen. Het is een middel tot communicatie van het geschapene met de Schepper. Door gebed wordt liefde ontvangen, en door wonderen wordt liefde geuit' (T1.I.11:1-3).

Geven en ontvangen gaat om communicatie. Communicatie met God en met elkaar... 'het heilig ogenblik is een tijdstip waarop jij volmaakte communicatie ontvangt en geeft' (T15.IV.6:5). 'Wat wij ontvangen is onze eeuwige gave aan hen die na ons komen en aan hen die ons zijn voorgegaan of een tijd bij ons bleven. En God, die ons liefheeft met dezelfde liefde waarin wij werden geschapen, glimlacht ons toe en schenkt ons het geluk dat wij gaven' (WdI.124.3). Het gaat om een toestand, waarop we ons kunnen aansluiten, inpluggen. Het is te vergelijken met op het net gaan, of een lamp aansluiten op het lichtnet. Als je licht wilt zien, moet je de schakelaar omzetten, hieruit volgt oorzakelijk: licht en dus zie je dat het licht al tot je beschikking stond. Maar er is er maar één, die de schakelaar kan omzetten en dat ben jij. Jij hebt de keus om in te tunen of niet.

### Het ware gebed

Zo zien we dat principe 3 prachtig past in dit nummer over gebed en wonderen. 'Het ware gebed moet de valstrik van vragen door smeebeden vermijden. Vraag liever te ontvangen wat reeds gegeven is, te aanvaarden wat reeds aanwezig is' (L1.I.1:7). In les 123 wordt God gedankt voor Zijn gaven, waarin danken weten is dat je ontvangen hebt en je daarover verheugen. Het ware gebed is pure communicatie, is danken en dank ontvangen, is wederkerigheid, is een uitwisseling van vreugde en dank met onze Schepper.

Marringje Dijkma



## Een les in dankbaarheid

**‘Een cliënt uit de hel’, een onredelijke cliënt die niet betaalt, is de nachtmerrie van iedere freelancer. Nancy Schuster maakte dit mee, en stortte zich volop in de strijd om te krijgen waar ze ‘recht’ op had. Totdat een vriend haar zei meer mededogen met zichzelf te hebben. Een wonderlijke ingang tot de oplossing van het conflict, met bezielende gevolgen.**

Nancy Schuster  
Vertaling: Emilia van Leent

In Een Cursus In Wonderen zegt Jezus, dat we de woede van een naaste als een vraag om liefde moeten zien en dat we die liefde dan aan hem of haar moeten geven. Ik snapte dat heel goed als ik andere mensen ruzie zag maken. Maar ik snapte het nooit als ik zelf bij een ruzie betrokken was. Dat wil zeggen, niet tot ik onlangs zelf een les hierin kreeg, waarbij een moeilijke cliënt van mij de leraar was. Ik had een freelance bedrijfje en kwam in contact met Pam, een zakenmanager die extra hulp nodig had. We tekenden een contract, maar het bleek heel moeilijk werken voor Pam. Ze was bazig en overtuigd van haar eigen belangrijkheid, altijd erg druk, constant in de weer met haar gsm en ze rende van hot naar her. Als ze belde, was ze zo druk bezig met te vertellen wat ze wilde, dat ze me nauwelijks de kans gaf om te antwoorden. Maar ik werkte hard voor haar en vond het werk leuk.

### De nachtmerrie van iedere freelancer

Toen stuurde ik haar mijn eerste rekening, en ze steigde. Ik herinnerde haar aan het contract dat ze getekend had, en ze beloofde me diezelfde dag te betalen. Enkele dagen later informeerde ik naar de betaling. Ze antwoordde dat ze me de eerste rekening zou betalen als ik haar de tweede had gestuurd, en of ik dat tijdig wilde doen. Bij mij ging een alarmbel rinkelen; dat was niet wat we hadden afgesproken. Plotseling besepte ik dat Pam me verschillende beloftes had gedaan, die ze niet was nagekomen. Ik had zo hard en vlug gewerkt dat het me niet eerder was opgevallen. Nu vroeg ik me af wat ik moest zeggen: de nachtmerrie van iedere freelancer is een cliënt die niet betaalt. Ik confronteerde Pam zo vriendelijk als ik kon met haar gedrag. Ze ging akkoord me te betalen, maar draaide dit direct daarna weer terug en zei, dat ik haar maar voor de rechtbank moest slepen. Ze verweet me, dat ze teveel moest betalen, wat niet waar was. Ik probeerde dat uit te leggen, maar ze hoorde mijn uitleg niet eens en werd boos. Ik zei haar, dat ik zou stoppen met mijn werk voor haar tot dit de wereld uit was. Maar haar verwarring nam niet af en ze dreigde me. Dat was het moment dat mijn ego vreugdevol opleefde en in de herrie stapte. De volgende dagen brachten we door met het elkaar sturen van e-mails met beschuldigingen over van alles en nog wat. Ik dacht erover haar inderdaad een proces aan te doen. Ik vertelde een vriend van me hierover, en die raadde me aan meer mededogen te hebben met mezelf. Ik herinnerde me dat de Cursus zegt: ‘Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen’ (WdI.196). Ik besepte dat ik in moeilijke tijden nooit in staat was geweest tot mede-

dogen voor mezelf. Dus probeerde ik het nu, terwijl ik mezelf voorstelde als een kind dat getroost en gewiegd werd door mijn moeder die zei: ‘Rustig maar, alles komt goed’. Ik voelde me beter en was daar verbaasd over.

### Een schim die om mijn compassie vroeg

Toen gebeurde het wonder. Nadat ik een week bezig was geweest met zelfmededogen, begon ik mededogen te voelen voor Pam, die ik daarvoor betiteld had als ‘de cliënt uit de hel’. Het was niet iets dat ik beoogde, het gebeurde gewoon. Ik begon haar te zien als een schim die om mijn compassie vroeg. Nog steeds had ze me niet betaald, en de kans werd steeds kleiner dat dit alsnog zou gebeuren. Toch wist ik, dat Pam een vrouw met problemen was, niet in contact met God. Ze had heel veel stress, die ervoor zorgde dat ze grote fouten maakte. Ze leek af te stevenen op iets ergs: de zaak failliet, een zenuwinkinking of een scheiding. Ze herinnerde me aan mijzelf in mijn vroegere jaren als leraar, toen ik dacht dat ik de wereld wat moest bewijzen en toen ik me tegenover iedereen vlug, bruusk en arrogant opstelde. Ik zag Pam als een deel van mezelf, dat ik had afgeweerd en op de wereld geprojecteerd. Ik besloot haar en haar capriolen als deel van mijzelf te accepteren. Anders kon ik geen vrede ervaren. Ik had de wereld geïnterpreteerd vanuit een plaats van gebrek en willen hebben, en Pam had met mij gepraat vanuit een plek van hebberigheid en willen afpakken. In zekere zin waren we twee kanten van dezelfde medaille, en die medaille was het gevoel van tekort hebben, dat het ego zo sluw weet in te prenten. Ik snapte nu dat Pam me slecht behandelde omdat ze erg ongelukkig was; mensen doen anderen alleen pijn als ze zelf pijn hebben. Tenslotte zag ik haar woede als een vraag om hulp, een vraag om liefde. En die gaf ik haar: in gedachten opende ik mijn hart voor haar en

liet liefde uitstromen. Ik voelde me zoveel beter, zoveel sterker en krachtiger toen ik anders over haar was gaan denken. Iedere keer dat mijn ego op een boze manier aan haar dacht, herinnerde ik me dat ze alleen maar om liefde vroeg, en dit deed mijn boosheid teniet. Iedere dag heelde ik zo mijn eigen overstuur zijn. Dit gebeurde allemaal zonder dat er een woord tussen ons gewisseld werd. Tegen die tijd was alle communicatie afgebroken.

### Met een licht hart

Gek genoeg kwam er op een dag een gedeeltelijke betaling van mijn eerste rekening binnen, met een brief op poten van Pam om alle documenten die ik in mijn onderzoek voor haar vergaard had, aan te leveren. Ik had er nooit in toegestemd dit te doen. Maar ik bad en werd geleid om extra mijn best te doen voor haar. Dus stuurde ik de papieren op. Meteen. Met liefde in mijn hart. Zelfs met een licht hart. Ik hechtte niet meer aan de rest van het geld dat ze me nog schuldig was en legde de hele zaak in Gods handen. Ik herhaalde de affirmatie uit de Cursus: ‘Ik kies de tweede plaats om de eerste te verwerven’ (WdII.328). Ik liet de eisen van het ego en de materiële wereld gaan om innerlijke vrede in de wereld van de geest te vinden. En het einde van het verhaal is, dat twee weken later de hele betaling arriveerde met een bedankbrief van Pam. Die betaling was een bonus boven op de onbetaalbare innerlijke vrede die ik had ervaren. Ik heb besloten dat mededogen een essentiële houding is, met wie je ook te maken hebt, mezelf inclusief. Het geeft het leven zoveel meer betekenis. Zoals de Cursus zegt: ‘Ik kan kiezen alle gedachten die pijn doen te veranderen’ (WdII.284). Ik ben Pam dankbaar, dat zij mijn leraar was in mededogen. Ik zal haar altijd in mijn hart meedragen. De Cursus zegt dat we, als we onze naasten werkelijk zouden kennen, we niets dan dankbaarheid jegens hen zouden voelen. Nu begrijp ik wat dat betekent. ●

Dit artikel is overgenomen met toestemming van Miracle Distribution Center, 3947 E. la Palma Ave., Anaheim, CA 92807, USA, uit The Holy Encounter maart/april 2001. Website: [www.miraclecenter.org](http://www.miraclecenter.org)

Shinto-gebed

We wensen oprecht

dat de wind weldra alle wolken wegblaast

die rond de toppen van de bergen hangen.



## De weg naar binnen en de weg naar buiten

De Cursus lezen leidt niet vanzelf tot vanuit de gegeven leringen leven. Theorie en praktijk gaan niet altijd samen. Maar als hoofd en hart verbonden worden, gaan lessen leven.

Toon Verkoijen, een Broeder van Maastricht, geeft aan hoe het lezen van de Cursus spoort met zijn leven als kloosterling.

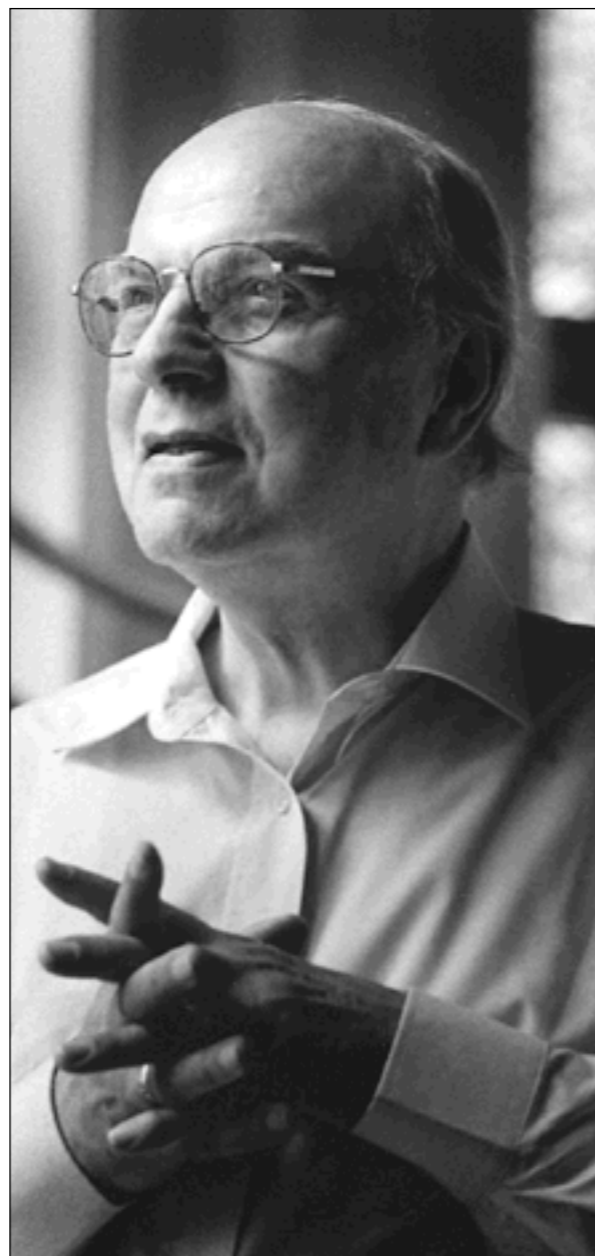
Wat heeft het volgen van de lessen van de Cursus jou gedaan? Heeft het invloed op jouw leven als kloosterling, als lid van een gemeenschap van religieuze broeders? Dat waren de vragen die Els Thissen mij stelde. Aanvankelijk was er wel enige schroom om dit te verwoorden. Hoe kan ik tot uitdrukking brengen wat zich niet in woorden laat vangen? Het wezenlijk geraakt zijn, laat zich zo moeilijk onder woorden brengen. Maar het moet toch telkens maar weer geprobeerd worden.

Elke maand komen we in een gemengd samengestelde groep bij elkaar. We buigen ons dan over een gedeelte van de Cursus. Dat samenkomen in een groep is voor mij wezenlijk. We ervaren dat we samen op weg zijn naar het hart van ons bestaan, dat liefde, wijsheid en aandacht is. Maar dat soms ook onuitsprekelijk is. De Werkelijkheid is niet te omvatten, maar alles en iedereen kan op onze levensweg wel een leraar zijn. Onze bijeenkomsten zijn ontmoetingen van hart tot hart, van kwetsbare mensen tot kwetsbare mensen, waarbij de ene mens niet méér beeldrager van God is dan de andere.

Het taalspel dat door de Cursus gebruikt wordt, woorden als denkkeest, ego, verlossing, maar ook de kant en klare zekerheden die uit sommige teksten spreken, roepen bij mij nogal wat verwarring op. Dankzij het vertaalwerk van Els komen we er, tegenspuiterend en soms met veel humor, als groep wel uit. 'Een gids stuurt niet maar wijst wel de weg en laat het aan jou over om te volgen' (T1.III.4:6).

De Cursus probeert mijn dualistisch denken te doorbreken. 'Kind van God, je bent geschapen om het goede, het mooie en het heilige te scheppen. Vergeet dit niet' (T1.VII.2:1-2).

Ik voel me hierdoor bijzonder aangesproken. In onze gemeenschap spreken we in dit verband over contemplatie: het door God aangeraakt en in beweging gebracht worden. Contemplatie is een gave, die niet door eigen prestaties afgedwongen kan worden. Het is een totale overgave aan Gods liefde. Contemplatie bloeit op dankzij een ononderbroken trouw in lief-



Op de foto: Toon Verkoijen

devolle aandacht, juist voor het alledaagse, dankzij een respectvolle benadering van mensen en dingen, dankzij een gericht staan op God, die liefde is. De Cursus probeert mij stapje voor stapje, les voor les, deze alomvattende liefde bewust te maken. Voor mij betekent dit: het loslaten van voorgeprogrammeerde, vastgeroeste meningen, van standaardreacties, van angst voor het onbekende. Onze Leefregel zegt hierover: 'Hoogste eenheid in liefde wordt bereikt door hoogste zelfgave.' Dit vraagt dus van mij een volledige overgave om zo liefdevol mogelijk op mensen gericht te zijn, zodat de Heer zijn werk in mensen kan volbrengen. Zo kan ik groeien naar een grotere eenheid in mijn

leven. Pas als je alle dingen lief hebt, kun je ook het geheim van God in de dingen begrijpen. Teresa van Avila zegt daarom heel kernachtig: 'Er is niet een goddelijke liefde en een menselijke liefde, er is maar één liefde.'

De groei in deze liefde vraagt veel van mij: het roept spanningen op, tegenstribbelen, vastlopen en weer opnieuw proberen. 'Het afwisselend investeren in twee waarnemingsniveaus wordt doorgaans als een conflict ervaren, wat zeer acuut kan worden. Maar de uitkomst is zo zeker als God' (T2.III.3:9-10), zegt de Cursus hierover.

Wonend in een religieuze gemeenschap van mensen die elkaar niet hebben uitgezocht, mensen met hun eigen geschiedenis en karakter, maar wel samen op weg naar Gods liefde, spreekt mij de opdracht 'oordeel

niet' bijzonder aan. 'Je hebt geen idee van de geweldige bevrijding en de diepe vrede die ontstaat wanneer je jezelf en je broeders zonder oordeel tegemoet treedt' (T3.VI.3:1). Deze leefregel is voor mij een dagelijkse oefening. Niet gemakkelijk, maar wel bevrijdend en soms angstaanjagend. Alle oordelen achter mij laten, alle schijnbare zekerheden, alle houvast loslaten, vraagt tegelijkertijd een diep en grenzeloos vertrouwen.

'De langste weg is de weg naar binnen,' zegt Dag Hammarskjöld. Dat geldt ook voor een Cursus in Wonderen. De weg naar binnen en de weg naar buiten tot één levensweg maken, is steeds weer een uitdaging.

Toon Verkoijen

## De terugkeer van de verloren zoon

Twintig jaar geleden heb ik abortus laten plegen. Ik had een weekendrelatie met mijn jeugdvriendje van toen ik een jaar of zestien, achttien was. Ik woonde net op kamers en het was lang leve de vrijheid. We gingen uit in Nieuwkoop, waar hij woonde en hij ging dan mee naar mijn kamer in Woerden. Gezellig dus. Op mijn zestiende was mij ongevraagd door een 'helderziende' vrouw verteld, dat ik nooit kinderen zou krijgen. Ik dacht toen, dan kan ik ook wel stoppen met de pil. Ik werd dus zwanger en raakte helemaal in paniek. Wat moest ik in Godsnaam met een kind? Ik wist niks van liefde. Ik voelde me in de steek gelaten en mishandeld, door mijn moeder en stiefmoeder. Dat was wat ik geleerd had over hoe je met kinderen moest omgaan: er vooral tegen schreeuwen en ze slaan. Nee dat kon ik mijn kind niet aandoen en ik besloot, tegen de wil van de vader in, het kind weg te laten halen. Ik dacht dat het een goed besluit was, en heb er nooit veel verdriet van gehad. Afijn, mijn vriendje van toen en ik gingen in vrede uit elkaar. Ik heb hem nooit meer gezien.

### Mijn kwaadheid kwam uit liefde voort

Nu zijn we twintig jaar verder. En hoewel ik nooit echt een kind heb gewild, schonk het leven mij inmiddels twee stiefkinderen, waar ik JA tegen zei met mijn hart. Zeg maar néé (abortus) dan krijg je er twee! Mijn intentie met de kinderen was goed. Eerst lukte het me voor geen meter, maar met vallen en opstaan ging het beter. Na elke escalatie zocht ik hulp in en buiten mezelf. Ik wilde me ontwikkelen om een goede moeder te kunnen zijn; om liefde te kunnen geven, iets wat ik zelf zo had gemist. Vooral met de oudste had ik problemen. Ik kreeg geen contact met hem. Hij uitte zijn gevoelens niet, vroeg niets, stal, loog, bedroog, en pestte zijn broer. En hij deed vooral

niet wat ik vroeg. Ik ergerde me aan zijn agressie, zijn kracht om te vernietigen. Er ging veel kapot. Stoelen, fietsen, overall traptte hij doorheen. Zoveel kracht. Ik wist inmiddels dat alles één is, dus ik ging vergeven, mezelf vergeven, mijn duistere kanten accepteren. Ik heb zoveel geleerd door dat kind. Zoveel! Ik loog, vooral tegen mezelf en tegen hem. Ik was agressief. Ik maakte dingen kapot. Ik bleef boos op hem, en niet zo'n klein beetje. Tot ik een paar weken geleden ervoer, dat mijn kwaadheid uit liefde voortkwam. Gelijk na mijn woede liep ik te dansen van geluk! Ik zei: 'Ik wil zo graag van je houden, maar het lukt me niet. Ik voel me zo machteloos! Ik breng je naar een pleeggezin, want ik kan je niet geven wat jij verlangt! Ik heb niet meer liefde in me.'

Ik heb vaak tegen hem gezegd: wij hebben samen iets uit te werken en ik weet absoluut niet wat. Een keer droeg hij een van een handdoek gemaakte tulband op zijn hoofd en zei heel veel wijze dingen. Even was hij zichzelf niet meer (of juist even wel?). Uitdrukkingsloos zat hij levenswijsheden te verkondigen. Ik werd er stil van. We deden een spel met

### Inheems-Amerikaans gebed

Schenk ons de wijsheid onze kinderen te leren  
elkaar lief te hebben, te respecteren,  
en vriendelijk te bejegenen,  
zodat zij mogen opgroeien met  
vrede in hun gedachten.

dobbelstenen en we gooiden zeven keer achter elkaar hetzelfde getal. Heel bijzonder was dat. Ik had nog niks in de gaten.

Jaren geleden heb ik tegen mezelf gezegd: alles wat ik dien te weten wordt aan mij geopenbaard. Ik weet dat het zo is. Dat brengt rust, ik hoef niet meer zo te zoeken.

### Overgeven en loslaten

Afgelopen week belde mijn man op om te zeggen, dat hij nu echt de scheiding had aangevraagd. (Hij woont al een half jaar niet meer bij ons). Ik was een uur boos, daarna was het weg en zei ik Ja tegen het leven. De volgende dag kreeg ik een kopie van zijn brief aan de advocaat. Hij wilde ons huis terug! Nou, ik weer op mijn achterste benen. *Mij* mocht hij dan wel het huis uitzetten, maar zijn kinderen *niet!* Ik nam me voor te vechten voor de rechten van de kinderen. Op de koelkast hangt een kaart waarop staat: *Ik hoef geen rechten, doe mij maar vrijheid.* En ik dacht: maakt geld mij gelukkig? Nee. Maakt dit koophuis mij gelukkig? Nee. Toen dacht ik: mijn kinderen en ik zijn één, dus het maakt hen ook niet gelukkig. Ik trok een engelenkaart. *Overgeven en loslaten*, stond erop. Ik heb gebeden: lieve God, ik geef mijn huwelijk aan U, mijn huis aan U, mijn geld aan U. Zo kon ik het loslaten. Ik heb mijn man gebeld en verteld, dat ik vrede had met de scheiding en het feit dat hij het huis terugwilde. En ik meende het ook. Toen zei hij, dat hij dat van het huis weer had ingetrokken!

Altijd heb ik hem erg achter zijn broek aangezeten over het feit dat hij verantwoordelijk is voor de kinderen en dat ze van hem alleen angst en schuldgevoel leren en niks over het leven, dat ze niet kunnen geven en ontvangen. Ik bleef hem dat verwijten. Tijdens een AH-training had ik twee briefjes gekregen, waarop stond: *Waarvan beschuldig ik degenen die ik help? Kan ik zien dat deze kwaliteiten of eigenschappen ook in mijzelf aanwezig zijn? En: Ben ik bereid om te geven, maar niet om te ontvangen?* Het liet me niet los. Waarom blééf ik hem dat verwijten? Ik vraag God of de Heilige Geest hierbij altijd om hulp: 'Help, ik wil wel, maar ik weet niet hoe!' Ik heb mijn man toen een brief geschreven,

#### Joods gebed

Kom, laat ons de berg van de Heer opgaan,  
opdat we de paden mogen betreden van de  
Allerhoogste.

En we zullen onze zwaarden smeden tot ploegscharen  
en onze speren tot snoeimessen.

waarin ik mijn dankbaarheid naar hem uitte en waarin ik vertelde dat hij altijd alles goed gedaan heeft naar mij toe. En dat ik door hem zoveel heb kunnen en mogen leren. Ik meende het.

### Kinderen uit de hemel

De volgende dag ging ik naar de bibliotheek om een boek te lenen over tweelingzielen, want iemand zei me, dat die het heel moeilijk hebben op aarde. Nou, dat raakte mij. Ik houd heel veel van mijn man. En wat wij elkaar hebben aangedaan: geslagen, geschopt, gegooid, zelfs met de Cursus. Ik heb vooral veel gescholden. Afijn, het boek was niet in de bieb. Ik dus maar naar huis met een boek over kinderen uit de hemel. Over waarom kinderen weer reïncarneren in een zelfde gezin. Nog niks in de gaten. Onder het lezen hoorde ik een innerlijke stem die zei: 'De oudste, Joke. Ja Joke, de oudste. Nee niet de jongste, de oudste. Ik *wist* wat dit wilde zeggen, namelijk dat de ziel van mijn geaborteerde kind gereïncarneerd was als mijn stiefzoon! Ik dacht ook: dit verzin ik. Weer sprak de stem: 'Nee Joke, dit is de heilige waarheid.' Ik huilen. Ik viel op mijn knieën van dankbaarheid en nederigheid. Wat is het leven diep. Ik had Gods zoon *met geweld* zijn leven ontnomen. Opeens viel alles op zijn plaats! Zijn agressie, zijn aandacht vragen met dingen vernielen. Agressief zijn, dat was wat ik gedaan had bij *hem!* Ik had hem zijn 'huis' uitgezet (dat wat ik mijn man verweet)! Ik heb *hem* verlaten (dat wat ik mijn man verweet)! *Dit* stond tussen ons in! Tussen mijn man en mij en mijn oudste stiefzoon en mij! Die liever! Nu kan ik echt van hem houden. En van zijn vader! Ik heb gelijk mijn man gebeld. Hij geloofde het gelukkig wel een beetje. Ik heb mijn man om vergeving gevraagd, omdat ik hem verweet, wat ik niet deed: verantwoordelijkheid nemen.

Gisteren was mijn man er om zijn zoon te helpen met wiskunde. Ik kon hem zien als héél, als een onschuldig, onkwetsbaar kind van God. Een *wonder*, na vier jaar van strijd! 's Avonds heb ik het de kinderen verteld en uitgelegd, dat ik mijn verloren zoon weer terug heb. En over hoe blij ik daarmee ben. Dat raakte de oudste wel zag ik. Hij had een zere pols, dat zou volgens de dokter zes weken duren. De volgende dag was het over. Een wonderbaarlijke genezing.

Nuchter als ik soms ben, begon ik toch weer te twijfelen en vroeg de Heilige Geest nogmaals te bevestigen, dat hij echt is wie ik denk dat hij is. Vanmiddag lag er een Metrokrantje in huis. Dat hebben we anders nooit, want we lezen geen krant. Opeens begint mijn oudste stiefzoon voor te lezen: 'Rembrandt ontdekt tijdens tv-programma! Tijdens 'Tussen Kunst en Kitsch' is er een ets ontdekt uit de 17e eeuw, van Rembrandt. Weet je hoe die heet? *De terugkeer van de verloren zoon!*'

Joke de Ligt



### COLUMN

## Zegenaar

Tijdens een AH-facilitatortraining leidt Els Thissen ons door een meditatie. Ze nodigt ons uit te verblijven in de meest vredige plek in onszelf, en van daaruit een zegening te schrijven. Ongecensureerd. Voor een ander. Ik heb geen idee voor wie ik dat zal doen. Dus stel ik die vraag innerlijk. Er komt een groepslid mijn beeld binnenwandelen. Voor haar dus. Ik open mijn ogen, pak pen & blad en ga aan de slag. Daarna werk ik het geschrevene nog wat bij in mijn notitieboekje:

*Innig bemind kind.*

*Je waarde gaat alle woorden te boven.*

*Je liefdevolle uitstraling breidt zich uit in alles en allen.*

*Je bent het licht van de wereld.*

*Je bent een zuster en een broeder,  
een vader en een moeder. Je bent een hoeder.*

*Je bent het Al.*

*Altijd al.*

*Dat je de vrede moge ervaren die je bent.*

Tot mijn verrassing wordt in de kring mijn zegening voorgelezen aan *mij*. Niet aan degene voor wie ik hem schreef. De boodschap van de woorden die ik kort daarvoor achteloos opschreef, valt diep naar binnen - en ik kan niet anders dan huilen. Na afloop van het groepsgebeuren vraagt iemand me mijn zegening uit te spreken voor *haar*. Terwijl ik dat doe, ervaar ik glashelder dat geven en ontvangen één zijn. Wat een feest,

zegenen. Dat smaakt naar meer! Voordat ik naar de eetzaal wandel, post ik de zegening via een kier onder de deur van degene die ik in gedachten had toen ik hem schreef.

Na het avondprogramma zie ik medecursisten Wil en Addy in de gang staan met hun jassen aan. Zij gaan een wandeling maken in de kloostertuin. Ik ga mee. Gearmd lopend om elkaar in het aardedonker niet kwijt te raken, komen we uit bij *de boom*. Uit *de boom* ontspruiten wel zeven stammen. Met een hoge stap kom je erin. De boom is zo gastvrij, dat wij er gedrieën gemakkelijk in kunnen. Ontspannen achteroverleunend tegen een stam, kijk ik door de kruin heen naar de sterren. Al beppend in de boom passeren onderwerpen als God en de prijzen bij de Aldi. Eigenlijk wil ik nooit meer *uit* de boom maar de Goddelijke Wil beslist anders. Dus volg ik haar. Gelukkig maar, want zij stelt voor nog een meditatieoefening te doen in de kloosterkapel. Prettig! We moeten de kerk door om er te komen en daarin brandt alleen bij de ingang een zwak lampje. In de kapel aangekomen doen we het licht aan. Dat bevalt niet. Te licht. Wil en ik gaan de kerk weer in om lucifers te zoeken. We tasten volledig in het duister rond bij plekken waar kaarsen staan. Nergens lucifers. 'Wil, vraag jij even aan de Heilige Geest waar hier de lucifers liggen?', zeg ik. Nog geen seconde later hoor ik gerammel van houtjes in een doosje. Ze heeft ze. Als in de kapel de kaarsjes aangestoken zijn, worden we stil. Terwijl ik daar zit, word ik overspoeld door een golf van dankbaarheid. Een vloedgolf. We zitten er een kwartier. Hoeveel keer kan een mens 'dank U wel' zeggen in een kwartier? Zoveel keer zeg ik het. Daarna vraag ik een open sollicitatiegesprek aan met God en solliciteer ik naar de functie van 'zegenaar'. En ik zeg innerlijk: 'Mocht U mij daarvoor in dienst willen nemen, wilt U me dat dan laten weten?' Wanneer we door de kloostergangen lopen richting onze afdeling, vertel ik over mijn voorstel. Addy zegt mijn zegening wel voor haar persoonlijk te willen horen. Eigenlijk wil Wil dat ook wel. Voor dit doel lopen we naar de verlaten huiskamer. Er komt een vrouw binnenlopen. Zij zegt: 'Ik was op weg naar mijn kamer, maar ik móest hier naartoe. Ik heb geen idee wat ik hier kom zoeken, maar ik moet hier zijn.' Addy vertelt dat ik de zegening voor haar en Wil ga uitspreken en nodigt de vrouw uit erbij aanwezig te zijn. Dat wil ze wel, alleen wil ze nog iemand ophalen die er zeker bij zou willen zijn. Kort gezegd: binnen tien minuten na mijn sollicitatiegesprek heb ik tegen middernacht vier mensen bij elkaar voor wie ik ieder apart de zegening mag uitspreken. In de wetenschap dat *ik* niet zegenen kan, maar mijn heiligheid wel. Voor mij is het zonnelaar: ik ben aangenomen.

Annemarie van Unnik



## Overvloed

De kaarten Healing with the Angels Oracle Cards (Vertaald als: Genezen met de Engelen) zagen we voor het eerst tijdens ons bezoek aan het Centrum voor Attitudinal Healing in Sausalito, Californië. Het zijn 44 kaarten, waarop engelen staan afgebeeld en die een naam hebben. Verder zit er een klein boekje bij met uitleg of aanwijzingen voor bij elke kaart. Je kunt een kaart trekken, die je een antwoord of aanwijzing geeft bij een vraag. Ook kan je een drietal kaarten leggen die staan voor verleden, heden en toekomst.

Ik trok drie kaarten over de vraag: 'Wat betekent ...van hart tot hart... voor haar lezers en makers? Ik zal slechts de eerste zinnen van de begeleidende tekst citeren. Voor het verleden ligt er: New Beginnings - Een nieuw begin: *Er word je een schone lei aangeboden nu je nieuwe gelegenheden tegenkomt en nieuwe ervaringen opdoet.* Voor het heden: Abundance - Overvloed: *Op dit moment komt een nieuw golf van steun naar je toe.*

*Vraag de engelen je te helpen om angst rondom tekortkomingen los te laten, zodat je kunt genieten van deze toegenomen overvloed.*

Voor de toekomst: Children - Kinderen: *Je wordt gevraagd om nu extra aandacht te geven aan je kinderen of je innerlijk kind. Het kan zijn dat er spoedig nieuwe kinderen in je leven komen.*

Mijn interpretatie:

Een nieuw begin: Nadat de Stichting Centrum voor Attitudinal Healing haar berichten een aantal jaren via het Attitudinal Healing Nieuws had verspreid, was het maken van ...van hart tot hart... een werkelijk nieuw begin. Een nieuw tijdschrift waar we al onze creativiteit in kwijt kunnen. Overvloed: Er is een overvloed aan kopij. Deze kaart helpt me herinneren dat ik me geen zorgen hoeft te maken over de financiering van het blad.

Kinderen: Ik verwacht veel nieuwe abonnees. Van harte welkom!

Het begeleidende boekje, dat Emilia van Leent heeft vertaald als

service voor de gebruikers, vermeldt voorin: 'Terwijl je dit leest, geven de engelen je tegelijkertijd boodschappen over je eigen situatie, toegesnededen op jou persoonlijk. Vertrouw op welke instincten, stemmen, inzichten, dromen of gedachten er ook in je opkomen. Vraag je engelen je te helpen met twijfels die je hieromtrent mocht hebben.'

Alle uitleg bij de kaarten is zonder uitzondering mild en vol mededogen. Er spreekt verder een groot begrip en wijsheid uit. Je kunt het nooit fout doen en de engelen zijn er altijd om jou te helpen en te ondersteunen.

Anja van Aarle

Doreen Virtue, *Healing with the Angels Oracle Cards*, 1999, Uitgeverij: Hay House  
Te koop bij Centrum voor Miracles-Studies tel 043-3647987 of e-mail: AHjoyEls@hetnet.nl  
Prijs: €25,- inclusief Nederlandse vertaling (vertaling alleen verkrijgbaar bij het Centrum).

### CD lijst

De volgende CD's zijn bij het Centrum te bestellen. Prijzen exclusief portokosten. Prijzen onder voorbehoud i.v.m. de dollarkoers.

#### James Twyman

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

#### Peter Makena

In Love, €18,15

#### Shaina Noll

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

#### Wendi Blom

Dreams within Dreams, €15,90

#### Steven Walters

Just this Moment, €19,50

#### 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, €19,00

#### Kirtana

The Offering, €18,15

## 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](http://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, IV en V kijken we vooral naar onze eigen motieven om groepen te begeleiden, naar dat wat ons inspireert en naar de beelden die we hebben over ziekte en gezondheid.

#### Facilitatortraining I

*Faciliteren met een open hart.*  
Luisteren met een open hart.  
19-21 sept 2003, Amersfoort, €275

#### Facilitatortraining II

*Faciliteren met een open mind.*  
Luisteren zonder te oordelen.  
21-23 mei 2004, Amersfoort, €290

#### Facilitatortraining III

*Dienstbaar zijn.*  
Dienstbaar zijn in je rol als facilitator, 31 okt-2 nov 2003, Amersfoort, €275

#### Facilitatortraining IV

*Inspiratie.*  
Wat inspireert je echt en wat betekent dat voor jou als facilitator? 8-10 okt. 2004, Groesbeek, €325

#### Facilitatortraining V

*Ziekte en gezondheid.*  
Welke beelden over ziekte en gezondheid heb je en wat is de invloed daarvan op je rol als facilitator. 23-25 jan 2004, Groesbeek, €325

Vrij 10-zon 16 uur, incl. verblijf en cursusmateriaal.

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

#### Meditatieve Workshop

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. Voorjaar/Zomer 2004. vrij 16-zon 16 uur, max. 9 deelnemers.

#### 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 heilheid. We kijken naar onze (verhulde) motieven om (nog) niet voor vergeving, schuldeloosheid, heilheid en vrede te kiezen en maken, als je daartoe bereid bent, contact met de ervaring die samengaat met het werkelijk kiezen voor vergeving, onschuld, heilheid en innerlijke vrede.  
**Ben je bereid...** vrede als je enige doel te kiezen?  
22-23 nov 2003. Groesbeek, za 10-zon 16 uur, €185 incl verblijf.

#### Dag-Workshop 'Je bent onschuldig'

17 jan 2004. Venlo, za 10-16.30 uur, tel 077-3546689

#### Workshop 'Duidelijk Communiceren'

20-21 maart 2004. Groesbeek, za 10-zo 16 uur, €200 incl. verblijf

#### Familieopstelling

6-8 febr 2004. Nyswiler, vrij 10.30-zo 16.30 uur.

#### Mini-Workshops ECIW/AH

Op basis van donatie.  
**zo 7 sept 2003**, Breda, 14-16.30 uur, tel 076-5208377  
**zo 14 sept 2003**, Moorveld, 10-12.15 uur.  
**zo 28 sept 2003**, Den Haag, 13.30-16.00 uur, tel 070-3522379, €6.  
**zo 12 okt 2003**, Moorveld, 10-12.15 uur.  
**zo 9 nov 2003**, Moorveld, 10-12.15 uur.  
**zo 7 dec 2003**, Amersfoort, 15.00-16.30 uur, Meridiaancollege, Daam Fockemalaan 12, €7.  
**zo 14 dec 2003**, Moorveld, 10-12.15 uur.

#### 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](http://www.ahnl.org)

*De activiteiten worden verzorgd door Els Thissen.*

*Inheems-Afrikaans gebed*

Want u bent degene

die niet draalt

onze roep te beantwoorden.

U bent de hoeksteen van vrede.

## ATTITUDINAL HEALINGGROEPEN

In diverse plaatsen 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)<sup>1, 2, 3</sup>:  
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

Lochem:  
Jan Helmus 0573-257927

### Nijmegen

Nijmegen:  
Nanja 024-3224327

### Nunspeet

Nunspeet:  
Jurja Kammeijer 0342-251181  
& Markan Rikkers 033-2460521  
Zutphen:  
Pieter Vegter 0575-465102

### Flevoland

Lelystad:  
Cees Bakker 0320-256355

### Friesland

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

### Noord-Holland

Amsterdam:  
Renée van der Vijgh 020-6473075  
& Peter Mulder 023-5635620  
Haarlem:  
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

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)<sup>3</sup>:

Rozemarijn Ockhuysen

033-4728602

Utrechtse Heuvelrug:

Loek Kattekamp 030-2721290

& Wim van Ginkel 0343-431577

Houten:

Carla Claudemans 030-6350269

& Susan Plomp 030-6381663

Soest<sup>6</sup>:

Maria de Wilde 035-6026486

Utrecht:

Mirjam Bossink 030-2626405

Vleuten:

Antoniet den Boer 030-2713197

Woerden:

Joke de Ligt 0348-430570

Zeist:

Ety de Graaf 030-6990028

### Brabant

Bergeijk:

Lies Cornelisse 0497-571510

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)<sup>5</sup>:

Joyce Jansen 0497-515707 &

Maria van Engeland 0497-571303

Vessem (3)<sup>2</sup>:

Gerda van der Heijden

0497-517713

& Karien Marechal-van Galen

0497-591233

### Limburg

Berg en Terblijt:

Riny Dijkman-Blom 043-6041816

Echt:

Peter Winteraeken 0475-484833

Maastricht<sup>4</sup>:

Anja van Aarle 043-3647987

& Gait Welling

Roermond:

Jeannette Fabrie 0475-341130

Sittard:

Beppie Cloo 046-4581597

Venlo-Blerick:

Jolanda Megens 06-17516018

Weert:

Gerrie van Gestel 0495-533232

### Zeeland

Dreischot:

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

Gistel:

Johan Lingier 059-276724

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

<sup>1</sup> Thema: Werken aan werk

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

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

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

<sup>5</sup> Jongerengroep

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

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

## NIEUWE AH GROEPEN

### Nunspeet

Jurja Kammeijer 0342-251181

Markan Rikkers 033-2460521

### Bergeijk

Lies Cornelisse 0497-571510

### Vessem (3)<sup>2</sup>

Gerda van der Heijden

0497-517713

& Karien Marechal-van Galen

0497-591233

### Gistel (België)

Johan Lingier 059-276724

## 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 maandelijke 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, Postbus 127, 8200 AC Lelystad. Telefoon: 0320-284535; fax: 0320-284536.

*Sikh-gebed*

Weet dat we God bereiken als we liefhebben

en dat de overwinning alleen standhoudt

als geen mens daardoor wordt verslagen.



## TRAINERSOPLEIDING 'GEDACHTEN CREËREN'

*Gebaseerd op de filosofie van wereld's grootste Vernieuwende Denkers.*

Het liefdevolle werk van schrijvers als Louise Hay, Wayne Dyer, Joseph Murphy, Neale Walsch, Gerald Jampolsky en vele anderen zijn uitgangspunt in deze training.

Start twee groepen:

12-13 september – 19-20 september 2003.

De training is 2 jaar, waarvan het 2e jaar per inschrijving. Het eerste jaar duurt 9 maanden, 1x per maand 2 dagen. Het tweede jaar 5 maanden. Kosten: € 1170 1e jaar en € 550 2e jaar.

Carmen de Haan, Praktijk voor Communicatie,  
Telefoon: 023-5261144

email: info@carmendehaan.nl

website: www.carmendehaan.nl

## REGELTJES

Regeladvertenties: €2,50 per (deel van een) regel. Aanleverdata tekst 1/1; 1/4; 15/6; 1/10. Verschijningsdata: 5/2; 5/5; 5/8 en 5/11.

**INDIVIDUELE BEGELEIDING** bij problemen in persoonlijk leven, relatie en werk op basis van Een Cursus in Wonderen. Yvonne Scharis, gesprekstherapeut en gecertificeerd coach voor The Work van Byron Katie. Den Haag 070-3522379.

**LEERGANG SPIRITUELE ONTWIKKELING** op grond van het Werkboek van de Course. Ochtendgroep en avondgroep. Start eind september. Marrigje Dijkma, Haren 050-5340729

### ONTDEK HOE MOOI JE VAN BINNEN BENT!

Coachingsgesprekken vanuit Een Cursus In Wonderen. Jeroen Arnold van Buuren; 0317 - 312 302

**TOCH JE LICHAAM VEREEUWIGEN?** Laat je fotograferen door Clea Betlem, vaste fotograaf van ... van hart tot hart.... Vanaf €150. Bel 043-3260068 of e-mail: clea.betlem@planet.nl

**OUDEJANS GRAFISCHE VORMGEVING.** Voor het vormgeven van tijdschriften, brochures, personeelsbladen, folders en nog veel meer. Bel 072-5201434 of e-mail: oudejans@xs4all.nl

*Baha'i-gebed*

Wees een zucht van leven

voor het lichaam van de mensheid,

de dauw op het mensenhart,

en een vrucht aan de boom van nederigheid.

*Christelijk gebed*

Bemin uw vijanden,

doe goed aan hen die u haten,

zegen hen die u vervloeken,

bid voor hen die u misbruiken.

Gezegend zijn de vredestitelers,

want zij zullen als kinderen van God gekend worden.



### PRINCIPE 3

GEVEN  
EN ONTVANGEN  
ZIJN IN WEZEN ÉÉN.



*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 lopende jaargang neemt  
worden de reeds verschenen nummers nagezonden.

Een abonnement loopt tot wederopzegging.

##### **Gun uw course-leraar of facilitator 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.