

...van hart tot hart...

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



Jaargang 4, augustus 2004

3

Macht en onmacht

Colofon

Jaargang 4, nr. 3, augustus 2004
...van hart tot hart..., tijdschrift voor
Attitudinal Healing en Een Cursus in
Wonderen is een uitgave van de Stichting
Centrum voor Attitudinal Healing en ver-
schijnt vier keer per jaar (feb., mei, aug. en
nov.).

Stichting en redactie:

Stichting Centrum voor Attitudinal Healing
Luiperstraat 12, 6237 NM Moortveld.
Telefoon/fax: 043-3647987;
e-mail: AHJoyEls@hetnet.nl
website: www.ahn.nl

Abonnementenadministratie:

e-mail: anjavanaarle@elsthissen.nl;
Telefoon/fax: 043-3647987;

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 Nederland: MARRIGIE
Dijksma, NELLEKE Odekerken, HENNY van der
Feer, BEPIE Cloo, JOKE de Lig, JAQUELINE
Houben

Medewerkers buitenland: JOHAN Lingier
(België), WALTER Eric Jacobson (USA),
JOS Visser (Frankrijk), PIETER Smit (Zuid-
Afrika)

Vertalingen: EMILIA van Leent, MARJAN
Rikkers-Michels

Illustraties: ANNEMARIE van Unnik,
WILLEM Hanhart

Tekeningen: INEKE Out

Foto's: CLEA Betlem, INGRID de Vries

Strips: HANS Bremmers, ELS Thissen

PR: MARIA van Engeland

Vormgeving: OUDEJANS Grafische
Vormgeving, Alkmaar

Druk: Drukform, Geulle

Oplage: 1100

Webmaster: ANTONET den Boer

Chatbox: ELLEN Heijstek

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 2004 verschijnt begin november

ISSN: 1571-3784

INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

ARTIKELN

4 Vrede is een daad

8 Vergeving is een erkenning van je mens zijn

10 Een wedergeboorte voor ons allemaal

12 Ankertjes uit het verleden

14 De Cursus, niets voor mij...

RUBRIEKEN

7 Column

17 The Work en werken in...

19 Facilitators stellen zich voor

BOEKEN EN CD'S

20 Een politiek van vergeving

21 Leven met sterven en dood

21 NLP en sterven

22 Wat is jouw speelgoed?

22 Een engel met een rugzak

23 Intuïtief handelen uw sleutel tot succes

EN VERDER

3 Ik heb al besloten ervan te houden

16 Twee zielen, één vreugd

18 Naar het rijk der fabelen

HET HART

Activiteiten, AH-Groepen, CD-Lijst, enz.

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

Stichting Centrum voor Attitudinal Healing:

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

Raad van Advies: Dr. Jerry Jampolsky, grondlegger Attitudinal
Healing, auteur, psychiater, Dr. Diane Cirincione, auteur,
psycholoog, Dr. Willem Glaudemans, auteur, eindredacteur

Nederlandse vertaling A Course in Miracles, Phoebe Lauren,
auteur, jurist, Irene van Lippe-Biesterfeld, auteur, begeleidster van veranderingsprocessen, Fred Matsier, co-
initiator van humanitaire en ecologische projecten, Mr. Paul van Teeffelen, rechter.

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

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

Foto omslag, pagina 3 en 19: Clea Betlem. Foto pagina 11 en 13: Ingrid de Vries

Illustratie pagina 7: Annemarie van Unnik



Vergeving is een erkenning van
je mens zijn. Pagina 8



Ankertje uit het verleden.
Pagina 12



Facilitators stellen zich voor.
Pagina 19

...VAN DE REDACTIE



Het woord 'power'
wordt 582 keer
genoemd in Een Cursus
in Wonderen. De uit-
spraak uit de Cursus:
'Alle macht komt van
God. Wat niet van Hem
komt, heeft niet de
macht ook maar iets
te doen' (T.11 V.6:7),
brengt mij iedere keer
dat ik me dit herinner
weer rust.

Deze keer een thema-
nummer over macht en onmacht, met veel mooie en
inspirerende bijdragen. Wat kan ik doen op momen-
ten dat ik me onmachtig voel? Heb ik hier iets in te
beslissen en zo ja, hoe dan? Leidt dit werkelijk tot
verandering? Er zijn talloze manieren zoals u zult lezen.
Vanuit bewuste keuzen, of net niet tegen wil en dank,
zoals Gera Wolswijk met ons deelt. Anderen kiezen The
Work als ingang, getuige de bijdrage van Miriam van
den Berg, die in de verslavingszorg werkt. De kracht
van het nemen van een beslissing wordt duidelijk in
het kleine juweeltje van Melissa Wolsak. Hoe je met
AH werkelijk veranderingen kunt bewerkstelligen, is te
zien in de bijdrage van de blanke Zuid-Afrikaan Pieter
Smit. Els Thissen legt nog eens uit dat vrede een daad
is en legt de macht om voor vrede of oorlog te kiezen

bij onszelf. Goed om ons dit weer eens te realiseren!
Walter Jacobson en Sue Schoetker, bekend van eerdere
bijdragen, kiezen vergeving als uitgangspunt. Dan nog
ervaringen van verlichting, lees de bijdragen van Mien
Vermeulen en Karien Marechal. En wederom een faci-
literator die zich voorstelt, deze keer Peter Winteraeken.
De column van Annemarie van Unnik ontbreekt ook
niet, evenals een aantal boekbesprekingen.
Rest ons nog een vraag te beantwoorden van verschil-
lende lezers naar aanleiding van het stuk over Findhorn
in ons vorige nummer ('Wat doet dat er plotseling
in?'). Het is voorstelbaar dat mensen zich dit afvroegen,
ook al sluiten de boodschappen van Eileen Caddy
naadloos aan bij Een Cursus in Wonderen. Maar er zijn
meer linken tussen Findhorn en de Cursus. Regelmatig
worden er workshops en trainingen gegeven over de
Cursus of over zaken die aan het gedachtegoed raken,
zoals bijvoorbeeld door Michael Dawson over gene-
zing, The Work, of Eckhart Tolle over de kracht van
het NU. Michael Dawson, voor velen wellicht bekend
van zijn boek *Genees de oorzaak, niet het gevolg; werken
aan vergeving met ECIW*, is trouwens voor het eerst in
Findhorn met de Cursus in aanraking gekomen. Daar
begon hij de verbanden tussen ziekte van het lichaam
en de geest te zien. Overigens heeft hij daar ook de
boeken van White Eagle bestudeerd, waarvan in dit
nummer een boekbespreking.
Met dank voor alle enthousiaste reacties.

Emilia van Leent

Ik heb al besloten ervan te houden

Ze is 92, fijn gebouwd, keurig en trots.
Iedere morgen is ze om acht uur volledig
aangekleed: de haren keurig gekapt en de
make-up netjes aangebracht, ondanks het
feit dat ze blind is. Ze is vandaag verhuisd naar het
verpleeghuis. Haar man met wie ze 70 jaar getrouwd
was, is onlangs overleden, vandaar.
Nadat ze uren lang in de gang had gewacht op het
moment dat haar verteld werd dat haar kamer klaar
was, glimlachte ze. Terwijl ze haar looprek manoeu-
vreerde naar de lift, gaf ik haar een visuele beschrij-
ving van haar kleine kamer, inclusief de gordijntjes die
opgehangen waren.
'Geweldig,' zei ze oprecht met het enthousiasme van
een achtjarige die net een puppy heeft gekregen.
'Mevrouw Jones, u heeft de kamer nog niet gezien,'
zei ik. Toen sprak ze de woorden die ik nooit zal
vergeten: 'Dat doet er helemaal niet toe,' zei ze vrien-

delijk. 'Geluk is iets waartoe je van tevoren kunt
besluiten. Of ik mijn kamer mooi vind of niet is niet
afhankelijk van de manier waarop de meubels staan.
Het gaat erom hoe ik mijn gedachten plaats. Ik heb
al besloten ervan te houden. Het is een besluit dat
ik iedere morgen neem als ik wakker word. Ik heb
een keuze. Ik kan de dag in bed doorbrengen en de
moeilijkheden overdenken die ik met mijn lichaams-
delen heb die niet langer werken, of ik kan uit bed
komen en dankbaar zijn voor de delen die het wel
doen. Iedere dag is een geschenk, en zolang ik mijn
ogen open doe, zal ik me richten op de nieuwe dag
en op de gelukkige herinneringen die ik heb opge-
borgen... gewoon tijdens deze periode in mijn leven.
Ouderdom is als een bankrekening. Je neemt op wat
je er al hebt opgezet.'

Melissa Wolsak



Vrede is een daad

‘Verdedigingsloosheid’ en het politieke bedrijf, gaat dat samen? Els Thissen geeft antwoord op een vraag van Henk Wesseling.

Els Thissen

In het artikel ‘Stel dat ik de kaper ben. Hoe kan ik kijken naar de aanslagen in Amerika’ in ...van hart tot hart... nr 4/2001 sprak ik over ‘verdedigingsloosheid’ en ‘vrede onderwijzen door in vrede te leven’. Daar kwamen reacties op. Eén reactie was: ‘Een mooie leidraad voor iemands persoonlijke leven, maar niet bruikbaar in de politiek.’ Een andere reactie kwam van Henk Wesseling van de landelijke Projectgroep Vredesvraagstukken. Hij vroeg: ‘Is de echte beslissende voorwaarde voor het totstandkomen/brengen van veranderingen ten goede in het politieke bedrijf "verdedigingsloosheid" en "het vrede onderwijzen door in vrede te leven"?’

Niet bruikbaar in de politiek

Ik begrijp de uitspraak dat verdedigingsloosheid niet bruikbaar is in de politiek volkomen, vanuit de gedachte dat het hierbij om een standpunt gaat, dat niet te verdedigen is. En dat is waarschijnlijk het idee erachter, als er gezegd wordt dat het een mooie leidraad is voor iemands persoonlijke leven, maar niet bruikbaar in de politiek. Het is een vicieuze cirkel. Pas als ik brood zie in de gedachte van verdedigingsloosheid, zie ik de bruikbaarheid daarvan in alle situaties. Dan heeft dit standpunt geen enkele verdediging nodig, want ik heb de ervaring of overtuiging van bruikbaarheid.

Net zoals het geen verdediging nodig heeft dat de zon opgaat. Iets dat we als vanzelfsprekend beschouwen, hoeft niet verdedigd te worden. We verdedigen alleen wat we als zwak zien en waarvan we denken dat het niet krachtig genoeg in zichzelf is om overleefd te blijven. Iets dat sterk is, heeft eenvoudigweg

geen verdediging nodig.

Wat is er dan sterk?

Je zou kunnen zeggen dat waarheid sterk is. En waarheid is natuurlijk een vreemd begrip. De Cursus zegt dat alles wat kan veranderen niet waar is, en nooit waar is geweest. Alleen de dingen die onveranderlijk zijn, zijn waar. Want op waarheid bestaat eenvoudigweg geen uitzondering. Als er een uitzondering is, dan kan het niet waar zijn. Zo simpel is het. De Cursus zegt: ‘De waarheid kan alleen worden ervaren. Ze kan niet worden beschreven en niet worden uitgelegd... de waarheid zal uit zichzelf in jou dagen’ (T8.VI.9:8-9 en 11).

Teruggebracht naar mensen, kun je zeggen dat ‘eigen waarheid’ sterk is. Jezus ging ermee aan het kruis. De inquisitie bracht sommigen, maar zeker niet allen tot andere gedachten, Franciscus van Assisi liep het kamp van de moren binnen, en terroristen vliegen gebouwen binnen. Kennelijk zijn mensen onverschrokken in het neerzetten van de eigen waarheid.

Stel dat we die onverschrokkenheid zouden hebben in onze wens om in vrede te leven!

Soms zien we dat iemands waarheid verandert. Wat eerst als na te streven gold, wordt verlaten en er komt iets anders voor in de plaats. Ik hoorde van een Israëliëse gevechtspiloot die bezet gebied niet meer wil bombarderen. Ik zag een documentaire over een terrorist die enkele mensen heeft doodgeschoten en nu zijn verontschuldiging aanbiedt aan nabestaanden. Hij zegt nu uitsluitend nog vrede te willen. Maar ook de man die vermoord heeft en aangeeft, zich werkelijk vergist te hebben toen hij dat deed. Spijt heeft van het gebeurde en wilde dat hij het terug kon draaien. ‘Wat natuurlijk niet gaat’, zoals hij zelf zegt. Veranderen van mening gebeurt. Kijk maar in je eigen leven. Waar dacht je tien of twintig jaar geleden totaal anders over, waar nam je een heel ander standpunt over in?

Pas wanneer we zelf bereid zijn om anders te gaan denken, kunnen we van mening veranderen. Dat doen we niet onder druk van een ander.

Wat is het dat ik werkelijk wil?

De vraag is dus allereerst: Wat is het wat ik werkelijk wil? Het kan zijn dat het antwoord vrede is. Maar het antwoord kan ook zijn: erbij willen horen, macht, status en aanzien, wat het ook vraagt, hoe ik het ook kan bereiken. Zoals gezegd, dit is niet slecht. We zijn ook niet schuldig als we dat denken. Dat is wat we doen, tot we onze mening veranderen. Tot we een ander doel kiezen dat ons begeerlijker lijkt. Vaak zie je als een oorlog begint, dat mensen krachtige taal spreken tegen de zogenaamde ‘vijand’. En na een tijd zie je dat mensen alleen nog maar vrede willen. Kennelijk is vrede dan begeerlijker geworden dan de doelen die eerst aangehangen werden.

Als je antwoord op de vraag ‘wat is het dat ik werkelijk wil?’ vrede is, dan is de volgende vraag: En ben je bereid *onder alle omstandigheden* voor vrede te kiezen? Hier wordt het interessant. Als je antwoord daar de richting opgaat van: soms wel, soms niet, dan wil je twee heren tegelijkertijd dienen. En dat lukt niet. Hier komen ook gedachten van het ego omhoog zoals: Ik ben voor vrede, maar dit kunnen en mogen we niet accepteren. Hier worden alle grenzen overschreden. Hier moet een halt aan worden toegeroepen. Dat heeft veel weg van: eerst moet jij in vrede leven en dan leef ik het ook!

Iemand zei ooit tegen me: ‘Als je denkt dat het makkelijk voor een ander is om in vrede te leven, dan moet het voor jou een peulenschil zijn. Misschien kun je het een keer voordoen!’

Hoe onderwijs je vrede?

Soms zeggen ouders tegen hun kinderen: ‘Doe wat ik zeg en doe niet wat ik doe,’ en hopen daarmee de kinderen in het gareel te houden. We lijken te leren door na te doen wat we zien van anderen. Alle inconsequenties in ons eigen spreken en handelen zien we terug in onze kinderen, als bewijs van het onderwijs dat wij hebben gegeven. Mensen kopiëren het spreken en gedrag van anderen, zowel bewust als onbewust. Zodra we ons bewust zijn van ons handelen en van de mogelijkheid onze eigen reactie te bepalen, kunnen we bewust kiezen welk voorbeeld we willen navolgen en welk voorbeeld niet. Hoe onbewuster we zijn over ons eigen handelen, hoe meer we het idee hebben dat onze reacties voortkomen uit een gevoel of een reactie op gedrag van anderen. De verantwoordelijkheid voor het feit dat we reageren zoals we doen, wordt dan buiten onszelf gelegd en aan anderen of fysieke en emotionele oorzaken gewijd. Het lijkt dan dat onze reactie ons overkomt, als gevolg van wat er buiten ons gebeurt.

Elk gevoel dat we ervaren is natuurlijk niets anders dan een reactie op ons eigen denken over de situatie. Vaak zijn onze gedachten zo snel, dat we niet in de gaten hebben dat we iets gedacht hebben. Of we leven met ingesleten vooronderstellingen, die als startpositie gebruikt worden voor de beoordeling van de wereld en alles om ons heen. Zo scheppen we onze eigen wereld van oorlog of vrede.

De Cursus zegt ‘...als jij vrede wilt, dan dien je het idee van strijd *totaal en voor altijd* op te geven’ (T7.VI.8:9) en ‘Vrijheid kan door geen enkel soort tirannie worden geleerd, en de volmaakte gelijkheid van al Gods Zonen kan niet worden begrepen door middel van de heerschappij van de ene denkkeest over de andere’ (T8.IV.6:7).

Eigen waarheid is sterk

Strijd totaal en voor altijd opgeven. Daar wordt een totaal en onvoorwaardelijk commitment gevraagd aan wat je werkelijk wilt. Commitment zonder één uitzondering te maken. Zoals het bij liefde om onvoorwaardelijke liefde gaat, gaat het bij vrede om onvoorwaardelijke vrede. Met tirannie, woede en onderdrukking kan ik geen vrijheid en vrede brengen en onderwijs ik mezelf en anderen het tegendeel. We zouden de mensen in het World Trade Center kunnen vragen of de aanslag van 11 september ze geïnspireerd heeft op het gebied van vrede, goedheid en vrijheid. Of ze het gevoel hebben dat het een les was in of uitnodiging om meer aandacht te geven aan leven in vrede, goedheid en vrijheid. Het zou kunnen dat de betrokkenen niet direct dat gevoel hadden door de actie van de terroristen. En sommigen wellicht wel. Ik heb nabestaanden gezien die dit voorval hebben aangegrepen om tot verzoening en verbroedering met de moeder van een van de terroristen te komen. Zo kunnen we ook de mensen in Irak vragen of de legermacht die daar nu is, een inspiratie en na te volgen voorbeeld vormt op het terrein van vrede, goedheid en vrijheid. Misschien is daar een vergelijkbaar beeld te zien. Sommigen zien de aanwezige legermacht als bevrijders. Anderen hebben daar heel andere ideeën over. En het doel van de legermacht was – zo heb ik begrepen – vrede en vrijheid te brengen. Misschien is het ook boeiend om de daar gelegerde militairen te vragen of ze het gevoel hebben een les in vrede, goedheid en vrijheid aan te bieden aan de burgers en militairen van Irak en aan zichzelf. En ik ben erg benieuwd naar hun ervaringen en antwoord op die vraag.

De Cursus is er duidelijk over: ‘Wil je vrede, onderwijs vrede om vrede te leren’ (T6.V.B.7:5) en als dat werkelijk is wat je wilt, houd dan alleen je blik daarop gericht en laat je door niets of niemand afleiden. Het is boeiend om je af te vragen hoe dat er

voor jou in relatie met de situatie in Irak uit zou zien of uitziet.

Hoe zit dat nu politiek?

Een politieke groepering is een optelsom van individuen met een bepaald standpunt. Ik kan me bij de groep aansluiten of niet. Het vraagt een persoonlijk commitment om dat te doen.

Als ik als persoon een spiraal van 'geweld' wil doorbreken zal ik het moeten doen met dat waar ik invloed op heb. En het enige waar ik echt invloed op heb, ben ik zelf. Natuurlijk is het fijn als er een hele groepering is die dat ook wil. En als de groep het niet wil, wil ik het dan nog steeds?

We scheppen onze eigen wereld van oorlog of vrede

Aangezien ik het leven van anderen niet sturen, controleren, manipuleren of richten kan, kan ik niet anders dan bij mezelf beginnen. We proberen anderen wel te veranderen, maar de realiteit is dat dit niet lukt. Als terroristen aanslagen willen doen, doen ze het. Ook het bezetten van een ander land lijkt dat niet te voorkomen. Kijk maar naar de aanslagen in Madrid en Irak. Dus in plaats van het beste recept voor vrede aan een ander - bijvoorbeeld een terrorist, of een politieke groepering - uit te delen, kijk ik naar wat het beste recept voor vrede voor mijzelf is. Ik kan alleen maar voor mijzelf besluiten te stoppen met wat ik niet (meer) wil. Stoppen met onderdrukken, met tiranniseren, terroriseren, manipuleren, zowel in daden als in denken.

Zo realiseren we onze eigen vrijheid altijd op elk moment. Onze vrijheid ziet er zo vrij of gevangen uit als we die zelf maar maken. En het kan zijn dat als anderen zien hoe het werkt, dit zo aantrekkelijk voor ze is, dat ze er meer van willen weten. En dat is oké, en geen doel op zich. Een keuze voor verdedigingsloosheid is - vanuit het ego gezien - een radicale keuze. Elk mens, elke politicus die deze keuze maakt, zal de moed moeten hebben om apart te durven staan, om voor gek uitgemaakt te worden. En natuurlijk zullen er altijd mensen zijn die deze keuze respecteren, ondersteunen, aanmoedigen, en die een vergelijkbaar commitment hebben gemaakt. Het gevolg van deze keuze is dat er zonder verdediging geen aanval wordt waargenomen. Als ik kies voor verdedigingsloosheid stopt op dat moment de gewelds-spiraal in mijzelf en in mijn wereld. En is dat niet precies wat ik wil?

Ons hoogste bod

Wat mensen denken en doen en de manier waarop dat

gebeurt, is altijd hun hoogste bod. Daar bestaan eenvoudigweg geen uitzonderingen op. Terugkijkend naar mijn eigen leven kan ik zien dat ik 'gekke' dingen heb gezegd en gedaan, eenvoudigweg omdat ik keuzes heb gemaakt op basis van wat ik toen wist. Onbewustheid, gewoonten, patronen en angsten speelden daar een rol in. De Cursus zou dat eenvoudigweg 'krankzinnigheid' noemen. En toch, met dat wat ik toen wist en durfde, maakte ik mijn hoogste keuze. En hoe zag dat eruit? Zo goed en zo beroerd als het er toen uit zag. Zou ik die keuzes nu weer maken? Sommige wel, andere niet. Vooral omdat ik me nu meer bewust ben van wat ik werkelijk wil. Ziet mijn leven er over 10 jaar nog precies zo uit? Waarschijnlijk niet. Het is mogelijk dat ik tegen die tijd andere inzichten heb en weer andere keuzes maak.

Misschien gaat dat met andere mensen ook wel zo. Als ik werkelijk de bereidheid zou hebben in de schoenen van een ander te gaan staan, wat zou ik dan niet kunnen begrijpen? Wat zou ik niet kunnen snappen aan waar die ander vandaan komt en op basis waarvan die ander zijn beslissingen neemt. Dat maakt me in elk geval al een stuk milder in het kijken naar zo'n situatie. En dat zou je misschien een begin van vrede kunnen noemen. En als ik werkelijk vrede wil, ligt vrede binnen handbereik. Als ik vrede wil, kan ik alleen vrede leven door dat zelf in te brengen. Als ik vind dat er iets ontbreekt in een relatie, komt dit doordat ik het er niet ingebracht heb. Als ik denk dat vrede nodig is, word ik uitgenodigd dat in te brengen, onder alle omstandigheden, zonder het maken van één enkele uitzondering. Vrede is namelijk geen woord. Vrede is een daad! ●

Kort samengevat

1. Elke keus is een persoonlijke keus.
2. Een politieke stroming/partij is niets anders dan een verzameling mensen die (zo lijkt het) dezelfde keuze maken.
3. Wat als sterk gezien wordt, hoeft niet verdedigd te worden.
4. Wat is het dat je werkelijk wilt?
5. Ben je bereid om onder alle omstandigheden deze keuze te maken?
6. Ben je bereid om apart te staan of voor gek uitgemaakt te worden?
7. Er is maar één instrument, en dat ben je zelf.
8. Make the commitment first (Neem éérst het besluit!).
9. We doen altijd, onder alle omstandigheden ons hoogste bod!
10. Vrede is een daad.

COLUMN

Zondagochtend. 'Mam, ben je al wakker?' Iris (9) slaat een arm en been om me heen. 'Omdat ik een nachtmerrie had mocht ik van papa bij jou in bed. Gezellig, hè? Mam, draai jij je even om, ik vind het veel leuker als ik je gezicht kan zien.' Ik draai me naar haar toe. 'Ew,' zegt ze, 'je ruikt uit je mond.' 'Als een roosje?' informeer ik. 'Nou ... niet echt,' antwoordt ze terwijl ze met haar hand voor haar neus wappert. Nadat we de gebruikelijke bedkrakers behandeld hebben:

- gekieteld worden en niet lachen
 - je uit een beenklem bevrijden
 - de tong van de ander aantikken zonder gebeten te worden
 - knuffelen
- vraag ik haar naar beneden te gaan zodat ik de stilte-oefening kan doen. 'Mag ik meedoen mam?' 'Weet je dat wel zeker?' vraag ik. Ze knikt. We zetten de kussens tegen de achterwand van het bed en gaan er rechtop tegenaan zitten in kleermakerszit. Ik sla Een Cursus in Wonderen open bij mijn les voor vandaag, les 47. We besluiten de tekst hardop te lezen. Iris leest het laatste stuk voor. 'Snap je er wat van?' vraag ik. 'Geen bal mam, echt niks nax nada,' zegt ze. 'Gelukkig maar Ier, ik zou schrikken als het wel zo was. Maar de titel snap je wel hè?'

God is de kracht waarop ik vertrouw (Wdl.47).

'Wat nu mam?' Geen flauw idee eigenlijk wat ik haar nu moet vertellen. 'Doe je ogen maar dicht,' begin ik, 'en kijk of je in jezelf een plekje kunt vinden waar het fijn is.' 'Kan ik niet vinden mam.' 'Misschien kun je het ergens voelen,' moedig ik haar aan. Ze vindt het in de

buurt van haar hart. 'Blijf daar maar en ontspan... word zacht... en stil... heel stil.' Ze zucht hoorbaar. 'God is in jou - en jij bent in God Iris, er is geen plekje waar God niet is. Zeg nu in jezelf: *God is de kracht waarop ik*

vertrouw.' Na een stilte zeg ik haar dat ze steeds naar die gedachte kan terugkeren als ze merkt dat ze aan andere dingen begint te denken: *God is de kracht waarop ik vertrouw.* 'Hoe lang gaat het duren mam,' vraagt ze na een poosje. 'Precies zo lang als jij het wilt,' zeg ik. 'Zeg maar wanneer je klaar bent, dan rond ik de oefening af.' 'Nu ben ik klaar mam,' zegt ze even later. 'Oké Iris, houd je ogen maar dicht en stel je voor dat Jezus naast je staat. Kun je zijn hand zien?' 'Ja mam.' 'Geef hem maar een hand. Zo sta je naast hem, hè? Doe nu maar een stapje achteruit, zodat hij je kan voorgaan, je kan

leiden. Vandaag kun je steeds wanneer je maar wilt in gedachten zijn hand vasthouden. Of vragen of hij je helpt, wanneer je het ergens moeilijk mee hebt. Nou Iris, dit was het dan,' zeg ik. 'Eerst wil ik nog even wandelen met Jezus,' zegt ze. 'Ga je gang.' 'We wandelen lekker door de duinen mam,' deelt ze mee. 'Zo nu zijn we klaar,' zegt ze na een poosje. 'Mooi Ier, ga dan nu maar naar beneden, want ik wil nog even doorgaan met de oefening.' Ik hoor haar zingen beneden. Als ik na de meditatie in de badkamer mijn tanden sta te poetsen, doet ze dat nog.

Annemarie van Unnik



Mediteren met Iris

Walter E.
Jacobson
Vertaling:
Emilia van
Leent



De Amerikaanse psychiater Walter Jacobson geeft in een ziekenhuis in Northridge, Californië sinds drie jaar een cursus in vergeving. De cursus is onderdeel van een integraal programma voor gezondheid in het ziekenhuis, en de resultaten zijn opmerkelijk.

Vergeving is een erkenning van je mens zijn

Mijn cursus 'De kunst van het vergeven' in het Northridge ziekenhuis in Californië maakt deel uit van een integraal programma voor gezondheid. Dit programma is opgesteld door Jay Udani, een arts die zich heeft gespecialiseerd in alternatieve en aanvullende manieren van genezing. De cursus duurt zes weken, met iedere week een bijeenkomst van anderhalf uur. De bijeenkomsten zijn zo opgezet, dat we mensen helpen om de verbinding te zien tussen denkkeest en lichaam, en te begrijpen dat slachtofferschap uiteindelijk slechts een waarneming is, een keuze, ongeacht wat hen is aangedaan. Bovendien hopen we dat mensen zich bewust gaan worden van hun eigen kracht door het inzicht dat boosheid pijn doet en vergeving heelt, op zowel fysiek, emotioneel als geestelijk of spiritueel niveau.

Bij iedere cursus doen minstens zes deelnemers mee. Ik ben een voorstander van het vrij laten opkomen van ideeën, vragen en visies. Dit om een proces op gang te brengen, waarbij mensen zich kunnen realiseren dat ze meer macht hebben over hun denken en hun lichamen dan ze denken, en dat het niet nodig is om het slacht-

offer te zijn van de wereld die ze zien.

Weg van wrok

We beginnen met het presenteren van ideeën over de relatie tussen lichaam en geest. Want om mensen te laten begrijpen, dat ze hun emotionele en fysieke ervaringen kunnen veranderen door hun denken in een andere richting te laten bewegen, namelijk weg van wrok, boosheid en afwijzing, moeten ze eerst weten dat je gedachten van invloed zijn op je lichaam. Dat betekent in de praktijk, dat ik de deelnemers kennis laat nemen van onderzoek dat aantoont hoe iemands innerlijke houding, waarneming, gedachten en gevoelens van invloed zijn op het lichamelijke welbevinden. Anders gezegd hoe negatieve gedachten zorgen voor meer stress en gevoelens van onvermogen en hoe positieve gedachten groter potentieel genereren voor genezing en herstel. Uiteindelijk is de conclusie dat negatieve gedachten van boosheid en afwijzing worden vertaald in fysieke en emotionele schade. En omgekeerd, dat gedachten van acceptatie, vergeving en mededogen zorgen voor een groter welbevinden en innerlijke vrede, ongeacht wat ons is aangedaan. Daarna wordt het idee verder verduidelijkt dat boosheid, oordelen, en gedachten van afscheiding en aanval, een negatieve invloed hebben op ziek zijn. We praten erover hoe boosheid stress oproept, die verschillende hormonen in het bloed vrijmaakt. Hierdoor stijgt de

bloeddruk, is het afweersysteem minder in staat om zijn werk te doen en doen zich allerlei symptomen voor die de kiem leggen voor het mogelijke ontstaan en in stand houden van chronische pijn en ziekte. We bieden de gedachte aan dat, omdat boosheid en vijandigheid een deel van het probleem zijn, vergeving – een techniek om boosheid en vijandigheid te verminderen – een deel van de oplossing is. En dat niet alleen voor lichamelijke ziekte. Op emotioneel niveau kan verminderde boosheid, als resultaat van vergeving, depressieve en angstgevoelens verminderen, waardoor een psychologisch welbevinden, ook op langere termijn, mogelijk wordt. Op geestelijk of spiritueel niveau kan vergeving duizenden jaren van karmische verwarring ongedaan maken.

Vergeving als praktisch instrument

We kunnen zeker zeggen, dat boosheid en afwijzing vervormde gedachten zijn die ongemak, ziekte en lijden als resultaat hebben. Als iemand deze vervormde gedachten kan vervangen door meer positieve gedachten van vergeving, acceptatie en liefde wordt de potentie van het lichaam om te genezen, te herstellen groter.

Vergeving wordt dan ook aangereikt als een praktisch instrument om iemands kansen op genezing te vergroten, en als hulpmiddel voor het omgaan met moeilijke, acute en chronische ziekten. Hierbij wordt duidelijk uitgelegd, dat vergeving niet betekent dat je toelaat of goedkeurt wat er gedaan is, en dat het geen uitnodiging is om je te gedragen als voetveeg. Het is een erkenning van je mens zijn.

Tenslotte is vergeving het loslaten van de zelfhaat die iemand voelt en op anderen heeft geprojecteerd. Hier kom ik ook aan bij wat Een Cursus in Wonderen zegt door het idee aan te reiken, dat er een deel in ons is dat onszelf haat, zich schuldig en beschaamd voelt, dat gelooft dat we gezondigd hebben en daarvoor gestraft moeten worden. Deze gedachten zijn zo intens, zo ondraaglijk, dat we ze projecteren op anderen, dat wil zeggen dat we zonden en kwaad in anderen zien. Door dat te doen, denken we dat wij het zelf kwijt zijn. Als we de beschuldigende vinger naar een ander wijzen, denken we dat we ons beter voelen over onszelf.

Dit is een verdedigingsmechanisme, waarbij we onze innerlijke angst buiten ons neerleggen, en wel door anderen te veroordelen en de fouten in hen te zien. Jammer genoeg werkt dit niet, omdat we nooit onze overtuiging kwijtraken dat we zelf zondig zijn. We bevrijden ons nooit van onze zelfhaat. Door een ander het slachtoffer te maken van onze oordelen en aanvallende gedachten, maken we die zelfs groter. Het gevolg

daarvan is dat boosheid, hoe gerechtvaardigd die in onze eigen ogen ook lijkt, uiteindelijk onze ergste vijand is, die ons gevangen houdt in een toestand van ziekte en machteloosheid.

Onze enige weg hieruit, de enige oplossing voor alle problemen die we waarnemen, is vergeving. Als we vergeving uitbreiden naar anderen, geven we die feitelijk aan onszelf. We bevrijden ons van de emotionele gevangenis, waarin we ons hebben opgesloten met onze gedachten van afscheiding, verdediging en aanval.

Vergeving is een keuze

Boosheid, wrok, grieven, oordelen en aanvallende gedachten vormen een broedplaats voor een emotionele toestand die ons juist wegstoot van de dingen die we werkelijk willen: liefde, geborgenheid, mededogen en begrip. Boosheid maakt door het huidige moment te vernietigen ons leven tot een bespotting, want het niet vergeven betekent leven in het verleden, het verleden telkens weer herbeleven, en nooit in het nu zijn. De weigering om te vergeven is een voortdurende voeding voor boosheid, pijn en afwijzing. Zelfs als je denkt dat boosheid gerechtvaardigd is, zal je beslist herkennen dat

het jou in ieder geval pijn doet.

Zodra je wrok vervangt door vergeving, oordelen door acceptatie en boosheid door mededogen, geef je je denken en daarmee ook je lichaam, een gelegenheid om te helen, te genezen. Vergeving is een keuze, waarbij het gaat om het aanvaarden van verantwoordelijkheid en de weigering nog langer slachtoffer te zijn.

ECIW maakt duidelijk dat alleen het denken ziek kan zijn. Wat je ervaart in je lichaam, in je wereld, begint in je gedachten met de waarnemingen en keuzes die je denken maakt (*Ik zou in plaats hiervan vrede kunnen zien.* WdI.34).

Vergeving is geen uitnodiging om je te gedragen als voetveeg

Nu duidelijk is hoe belangrijk onze gedachten zijn, wordt de aandacht gericht op het proces van vergeving. Een proces dat waakzaamheid vereist, toewijding en praktische toepassing. De eerste stap bestaat uit het aan het licht brengen van je boosheid en het erkennen van je pijn en afwijzing. Bij de tweede stap gaat het erom te kiezen voor vergeving, verantwoordelijkheid te aanvaarden voor je leven, en ervoor te kiezen niet langer slachtoffer te zijn. De derde stap is het werken met vergeving, mededogen en begrip, het goede zien in mensen ongeacht hoe slecht hun gedrag mag zijn geweest. In ECIW zou het ongeveer als volgt gezegd worden: Zie de Christus in iedereen, ongeacht wat er gaande lijkt te zijn. De volgende stap is het jezelf bevrijden uit je emotionele gevangenis door grootmoedigheid en dankbaarheid, door het vinden van betekenis in tegenslag, en door de zegen te herkennen.

Als het klopt dat gedachten aan onze emotionele en fysieke toestand voorafgaan, dan is de verandering naar positieve gedachten cruciaal. Daarom maken we gebruik van de principes van cognitieve therapie om vergeving praktisch te oefenen. Hierbij gebruiken we ook affirmaties, meditaties en geleide visualisatietechnieken.

De weigering om te vergeven is een voortdurende voeding voor boosheid, pijn en afwijzing

Kiezen voor een liefdevolle houding

In deze cursus maak ik over het algemeen geen gebruik van de letterlijke terminologie van ECIW, omdat dit voor mensen die er niet mee bekend zijn verwarring kan geven. De ideeën en concepten van de Cursus worden echter wel degelijk aangereikt. Ik maak bijvoorbeeld duidelijk dat de manier waarop je anderen behandelt, ook de manier is waarop je jezelf behandelt. Als je agressie en nare dingen in anderen ziet, zie je in werkelijkheid alleen maar je eigen uit angst voortgeko-

men gedachten weerspiegeld, en niet de realiteit van de anderen en van de wereld. Door het kiezen voor een liefdevolle houding en voor vergeving in plaats van angst en aanval, kunnen we Gods liefde in alles en iedereen herkennen. We kunnen leren anderen te vergeven door te beseffen dat hun niet-liefdevolle gedrag niet een aanval is maar een vraag om liefde, en dat het enige juiste antwoord daarop de uitbreiding van liefde is, ongeacht wat er lijkt te gebeuren. In andere woorden: 'Als je iemand tegenkomt, onthoudt dan dat dit een heilige ontmoeting is. Zoals je hem ziet zul je jezelf zien. Zoals je hem behandelt zul je jezelf behandelen. Zoals je over hem denkt zul je over jezelf den-

Een wedergeboorte voor ons allemaal

Sue Schoetker nam deel aan de vergevingscursus van Walter Jacobson. Hierdoor kon zij haar familie vergeven en met hen terugkeren naar liefde en begrip. Ze leerde met ogen van mededogen te kijken in plaats van woede en angst. Dit veranderde haar leven ingrijpend.

Sue Schoetker
Vertaling: Emilia van Leent

De vergevingscursus van Walter E. Jacobson heeft me in staat gesteld om mijn zus te vergeven, zodat ik na jaren van vervreemding weer een relatie met haar kan hebben. Ik was in staat mijn moeder na vele jaren van boosheid en wrok te vergeven. Ik heb nu een beter contact met haar dan ooit tevoren, en zij is nu 88 en ik ben 51. We hebben zelfs, en dat echt voor de eerste keer ooit, tegen elkaar kunnen uitspreken dat we van elkaar houden. Ik kon mijn vader vergeven, ook al was deze jaren geleden overleden. Dit gebeurde in een heel levendige droom, waarin we een lang en helend gesprek met elkaar hadden. En heel recent kon ik mijn zoon van 16 vergeven, die sinds een paar jaar een bron van veel stress was. We communiceren met meer liefde en begrip dan we sinds hij op de lagere school zat beiden ervaren hebben. Wat mij betreft zijn dit allemaal wonderen.

Gerechtigde woede bestaat niet

Het proces van vergeving begon er voor mij mee, dat ik leerde herkennen wat ik voelde: de negatieve gedachten, de oordelen, de boosheid en afkeer. Soms

ken. Vergeet dit nooit, want in hem zul je jezelf vinden of verliezen' (T8.III.4:1-5).

De cursus is erg succesvol gebleken. Deelnemers krijgen vooraf een formulier, waarop ze hun gevoelens van depressiviteit, angst, boosheid, dankbaarheid en zelfwaardering kunnen scoren. Naderhand vullen ze het formulier opnieuw in. Zonder uitzondering voelen de mensen zich na de cursus minder depressief, minder angstig, minder boos, voelen ze zich beter over zichzelf, voelen ze zich dankbaarder en meer tevreden over hun leven. ●

ging dat jaren terug, naar dingen die begraven lagen en innerlijk woerden. Ik vond het moeilijk om dit onder ogen te zien, maar ik realiseerde me dat ik nooit vrede zou vinden tenzij ik werkelijk probeerde om dit proces aan te gaan, en dit met toewijding te doen. De mogelijkheid om me in vrede te voelen, ook al was dat alleen voor mezelf, motiveerde me hierin enorm. Het belangrijkste in het proces was te leren hoe ik effectief het principe kon toepassen, dat 'gerechtvaardigde woede niet bestaat'. Dat duurde lang. Maar op het moment dat ik in staat was mijn waarneming te veranderen, en alleen liefde of een roep om liefde te zien, vergaf ik in mijn gedachten, en dat was heel helend. Het mooiste was dat ik de moed oprichtte om die liefdevolle mensen tegemoet te treden, dezelfde personen die ik hiervoor met zoveel negativiteit had waargenomen, en dat ze met opluchting in plaats van wantrouwen reageerden. Het opnieuw opbouwen van die relaties heeft liefde teruggebracht in de levens van alle betrokkenen. Ik had nooit eerder beseft hoe diep de afscheiding met mijn familie was, niet tot we de pijn en angst konden helen en we ons konden realiseren dat we heel veel van elkaar houden. Het was een soort wedergeboorte voor ons allemaal.

Dezelfde principes die ik gebruikte voor mijn familie heb ik ook toegepast op alledaagse situaties. Nog niet zolang geleden was ik bijvoorbeeld vreselijk voor kelners. Ik was heel erg ongeduldig en bezorgde hen en mezelf veel stress. Hetzelfde gold voor moeilijke mensen in de relatie klant-dienstverlening, of achter het stuur, nou ja, om precies te zijn overal in het openbaar. Het is ongelooflijk hoeveel oordelen ik in mezelf vond, zonder ooit de diepte daarvan te hebben vermoed, of de schade die deze aanrichtten voor mezelf en anderen. Ook kleine dingen irriteerden me, en grotere dingen zorgden voor drift- of paniekaanvallen, afhankelijk van

of ik woede of angst voelde.

Ik heb een grote verandering gezien in de manier waarop ik reageer naar anderen. Ik probeer meteen me voor te stellen hoe het is om in hun schoenen te staan. Ik neem aan dat het 'slechte' gedrag dat ik waarneem, voortkomt uit verwarring of verdriet, of iets waarvan ik niets weet. En dan ben ik in staat hen te zien met ogen van mededogen en liefde in plaats van woede en angst. Het is verrassend hoe dit proces voor vrede zorgt, zowel in mijn gedachten als in de gedachten van anderen, terwijl mijn negatieve waarnemingen oorlog maakten, of het nou met woorden of in gedachten was. Vriendelijkheid genereert vriendelijkheid. Liefde zorgt ervoor dat woede en angst als sneeuw voor de zon verdwijnen.

Een helend bewustzijn

Ook de wereld zelf zie ik met meer positieve ogen. Ik kijk naar de oorlog in Irak, naar de idiote politiek in Californië waar ik woon, naar het verziekte justitiële apparaat, naar armoede en naar de waanzin om me heen. En ik reageer niet meer met hulpeloosheid en walging zoals ik eerst wel deed. Ik bid voor onze leiders, de leiders van alle landen, in plaats van 'partij te kiezen' en de wereld als vijandig en hopeloos te zien. Ik weet dat de heilige geest bij iedereen aanwezig is, en dat hij iedere persoon op deze planeet zal leiden, en dat we er niet bang voor hoeven te zijn dat de wereld uit elkaar valt. Ik praat met vrienden, kennissen en zelfs volmaakte vreemden, en kom erachter dat zoveel van hen een spirituele kant hebben die ernaar verlangen te worden uitgedrukt. Maar ze zijn er bang voor dat ze voor gek worden versleten. En we eindigen met diepe gesprekken. De genezing, de heling is voelbaar. Dat geeft me een geweldig gevoel van veiligheid, dat er een helend bewustzijn is dat zijn weg vindt op onze



hele planeet, zelfs als het zo is dat dit nog niet in veel individuen zichtbaar is. Maar het bestaat, daarvan ben ik zeker.

Al deze dingen zijn het resultaat van het gegeven, dat ik aanvaard dat boosheid, afwijzing en oordelen niemand goed doen. Het creëert pijn die volstrekt

Vergeving is een persoonlijke keuze

onnodig en erg destructief is. Het kijken met ogen van mededogen en compassie hoeft niet als gevolg te hebben, dat de ander zijn gedrag verandert. Ik ben er trouwens achter gekomen dat het verwachten van een specifiek resultaat geen zin heeft. Maar dat de poging om alert te zijn op die oordelende gedachten, om ze vervolgens eruit te gooien, het geschenk van vrede in mijn eigen hart oplevert, en dat dit vaker wel dan niet de weg naar vrede gladmaakt en liefdevolle gedachten in anderen oproept.

Vergeving is een persoonlijke keuze, en ik oefende hiermee per persoon, per situatie. Net zoals ik de ene voet voor de andere zet. Zoals een kindje leert lopen, voelden ook mijn eerste pogingen in deze richting onhandig en moeilijk aan. Ik vond het vreselijk om

erachter te komen dat ik over anderen oordeelde, ze aanviel en dit pas te laat in de gaten had. Maar oefening baart kunst. Ik word er steeds beter in, naarmate mijn 'beetje bereidwilligheid' en toenemende waakzaamheid ervoor zorgen, dat de grip die het ego op mijn oordelen heeft losser wordt. Uiteindelijk wordt mijn eerste waarneming steeds vaker die van liefde of een vraag om liefde, en als ik de kracht beseft die deze verandering van waarneming met zich meebrengt, begin ik ermee niet alleen mezelf, maar de hele planeet te genezen. De kracht van vergeving is gigantisch. Voor ieder van ons individueel, en voor ons collectieve bewustzijn. ●

Ankertjes uit het verleden

Pieter Smit is in Zuid-Afrika actief als adviseur en hulpverlener. Mensen komen met hun vragen naar hem toe en hij staat ze bij, ook met Attitudinal Healing. Dat leidt tot boeiende ervaringen. Vaak is de ervaring met liefde zodanig, zegt hij, dat hij het wel van de daken wil schreeuwen. Twee van zulke ervaringen.

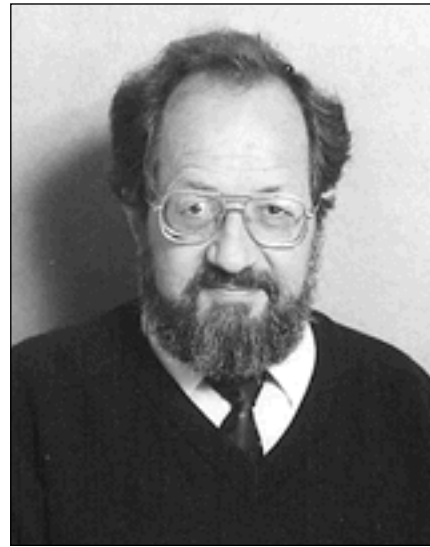
Pieter Smit
Vertaling: Emilia van Leent

Twee kaaskoppen tussen achthonderd zwarte lijven

De eerste persoon over wie ik wil schrijven, is een vrouw met hartproblemen die een dans zou gaan uitvoeren met 800 vreemden. Dit in het kader van nieuw burgerschap en een nieuw leven in een heel oud land. Haar hartproblemen waren de reden dat ze naar mij toekwam voor hulp. De namen van alle symptomen bij hartziekten is verwarrend, en omdat ik mij niet wil begeven in de wereld van de medische terminologie, heb ik me niet gestoord aan al die moeilijke namen voor wat er in haar borstkas gaande was. Ze had pijn in haar borst en ik kon zien dat de symptomen van stress overall zichtbaar waren. Ze was moe. Ze is bijna vijftig en heeft een druk leven geleid, waarin ze bijzondere prestaties heeft geleverd. Ze is van Joodse afkomst en heeft haar eigen paspoort opgegeven om het Afrikaanse burgerschap te aanvaarden. Na zeven jaar gesukkel van bureaucratische rompslomp met veel omkooppraktijken, waar zij principieel niet in meeding, zou zij nu door de koning van het land samen met haar Engelse man worden ingehuldigd als nieuwe burgers. Die inhuldiging vindt plaats in traditionele dracht met een traditionele dans. Zie je dat voor je? Twee spierwitte Europeanen met een bloot bovenlijf die dansen tussen al die honderden blinkend zwarte lijven, die steeds maar weer rondraaien en met hun voeten stampen, totdat iedereen nat is van het zweet en in kringen gaat zitten om zelfge-maakt bier te drinken.

Alles is anders

De vrouw die nu voor mij zit, heeft veel gedaan voor de analfabete zwarte vrouwen die om haar heen in armoede leefden. Ze is begonnen met drie vrouwen die alleen hun kinderen grootbrachten. Ze heeft hen eerst geleerd om matten te vlechten, later tafellakens en nog later om oorbellen te vlechten van het fijne gras op de berghellingen. Ze heeft hun huisvljijt om zilveren juwe-len te ontwerpen en te maken verder ontwikkeld, en



deze vervolgens in Europa laten gieten, waar Afrika bekend staat om zijn juwelen. Dit is nogal een prestatie! Nu na zes jaar zijn er bijna 3000 grasvlechtsters, die verschillende producten maken van gekleurd sisal, gras en zilver. Maar het op gang houden van drie lokale winkels, de juweliersfabriek en de internationale contacten heeft zijn tol geëist en nu zit zij in haar beste jaren met een ernstig hartprobleem.

Moet je je even voorstellen: een levensstijl vol stress,

Een nieuwe persoonlijkheid die de oude symptomen niet nodig heeft

personeelsvergaderingen, begeleiding van het personeel, en diefstallen door klanten en personeel. Bezigheden die geografisch ook nog ver van elkaar liggen. Kinderen die geen motoren gewend zijn en onverwacht uit het struikgewas te voorschijn komen, zonder enige vrees of begrip van gevaren in het verkeer. Wilde bokken, slangen en spinnen, vreemde ziekten, malariamuggen en vuil drinkwater. Geen intellectuele prikkeling vanuit haar eigen kring. De mensen die haar muziek kennen, haar boeken lezen en haar manier van ontspanning delen, zitten duizenden kilometers van haar vandaan. 's Avonds is het donker, er zijn allerlei vreemde geluiden en de stilte van de bossen wordt afgewisseld met zwaar onweer en gevaar voor overstromingen. Geen gewone winkels, geen voor haar bekend eten. Alles is anders en toch uitdagend en vol avontuur. Maar het is niet makkelijk. Veel roken en er alleen voor staan in aanhoudend zwaar werk, heeft haar hart ziek gemaakt.

Vervolg op pagina 13 na Het Hart

Activiteiten chronologisch

15-29 augustus 2004
Intensieve Workshop, Mölmeshof, Duitsland

5 september 2004
Open workshop, Eindhoven

12 september 2004
Mini-workshop, Moorveld

18 september 2004
Open workshop, Middelburg

3 oktober 2004
Mini-workshop, Moorveld

8-10 oktober 2004
Facilitatortraining IV, Groesbeek

13 oktober 2004
The Work, Geldrop

5-7 november 2004
Facilitatortraining I, Amersfoort

14 november 2004
Mini-workshop, Moorveld

19-21 november 2004
Familieopstelling, Nyswiler

26-28 november 2004
Meditatieve workshop, Wahlwiller

5 december 2004
Miniworkshop, Amersfoort

12 december 2004
Miniworkshop, Moorveld

21-23 januari 2005
Facilitatortraining III, Dienstbaar zijn, Amersfoort

26-27 februari 2005
Workshop 'Ben je bereid...vrede als je enige doel te kiezen', Amersfoort

12-13 maart 2005
Familieopstelling, Amersfoort

3 april 2005
Mini-workshop AH, Tilburg

9 april 2005
Landelijke Facilitatordag, Hilversum

27-29 mei 2005
Facilitatortraining II, Faciliteren zonder oordelen, Amersfoort

1-3 juli 2005
Meditatieve workshop, Echt

17-24 juli 2005
Training The Work, Havelte

2-4 september 2005
Facilitatortraining I, Faciliteren met een open hart, Amersfoort

16-18 september 2005
Meditatieve workshop, Wahlwiller

ACTIVITEITEN

FACILITATORTRAININGEN

De facilitatortrainingen zijn bedoeld voor mensen die willen leven en werken met de principes van Attitudinal Healing en/of het gedachtegoed van Een Cursus in Wonderen, in hun dagelijks bestaan, in het gezin, op het werk, of die AH-, Course- of andere groepen willen begeleiden. In de trainingen I en II worden verschillende vaardigheden die samenhangen met de AH-richtlijnen geoefend, zoals empathisch luisteren, luisteren zonder oordelen, bewustwording van je gevoelens, ze accepteren en ermee leren omgaan, angst loslaten en door de ogen van liefde kijken.

In de trainingen 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. Zowel de principes als richtlijnen van Attitudinal Healing zijn gebaseerd op het gedachtegoed van ECIW.

Facilitatortraining I

Faciliteren met een open hart. Luisteren met een open hart.
5-7 nov 2004, Amersfoort, €290

Facilitatortraining II

Faciliteren met een open mind. Luisteren zonder te oordelen.
27-29 mei 2005, Amersfoort, €300

Facilitatortraining III

Dienstbaarheid.
Dienstbaar zijn in je rol als facilitator, 21-23 jan 2005, Amersfoort, €300

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? 30 sep-2 okt 2005, Amersfoort, €300

Voor alle trainingen geldt: vrij 10-zon 16 uur, incl. verblijf en cursusmateriaal.

Landelijke Facilitatordag

za 9 apr 2005 – 10.00-16.30 uur
Contact- en studiedag voor facilitators van groepen en/of deelnemers aan een of meer facilitatortrainingen en/of mensen die een groep willen starten. Plaats: Hilversum, De Drie Berken. Op basis van donatie.

TRAINING THE WORK of Byron Katie

Voor iedereen die wil trainen in het zichzelf en anderen begeleiden bij het aanbieden van de The Work of Byron Katie en behoefte heeft aan een radicale

Aanmelding activiteiten e/o bestelling

Ik wil deelnemen aan (naam activiteit): _____

op (datum): _____

Ik bestel (titel): _____

Van (artiest): _____

Datum: _____ Handtekening: _____

Bij aanmelding voor een workshops of training ontvangt u schriftelijk bericht van aanmelding.

Als u een bestelling doet krijgt u deze met factuur thuis gezonden. (z.o.z)

International Conference for Attitudinal Healing

21-23 oktober 2005,
San Rafael, Californië
Thema 'Your attitude is everything'

Als je belangstelling hebt deel te nemen kun je contact opnemen met het International Network for Attitudinal Healing, e-mail: Netattheal@aol.com. De Conferentie valt samen met het jaarlijkse Gala en het 30-jarig bestaan van het door Jerry Jampolsky opgerichte Center for Attitudinal Healing te Sausalito, de uitreiking van de Jampolsky Award voor opmerkelijke programma's en projecten en de 80-ste verjaardag van Jerry Jampolsky. Je bent van harte welkom!

OPROEP

Daan Gérard zoekt een co-facilitator voor het starten van een AH-groep in Weert. Tel: 0495-491190

MIRACLES IN CONTACT

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

Chatbox Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen

Elke eerste maandag van de maand bestaat de mogelijkheid in het Nederlands te chatten over AH en ECIW. We maken gebruik van de Chatbox van het International Network for Attitudinal Healing in Sausalito, USA.

Data: 2 aug; 6 sept; 4 okt; 8 nov; 6 dec.

Tijd: 19.00-19.30 Nederlandse tijd.

Gastvrouw: Ellen Heijstek.

Gebruiksaanwijzing (toegang) Chatbox:

- 1 Ga naar website: www.attitudinalhealing.org
- 2 Klik op het Logo van het International Network rechts bovenin de pagina.
- 3 Klik op 'Login' links boven.
- 4 Log jezelf in. De eerste keer moet je een 'userprofile' maken.
- 5 Scroll naar beneden en klik op General Chat (rechterkolom).
- 6 Rechts kun je zien wie er ingelogd is.
- 7 In het balkje onderaan kun je intikken wat je wilt zeggen. Druk op enter en de tekst wordt voor iedereen leesbaar.

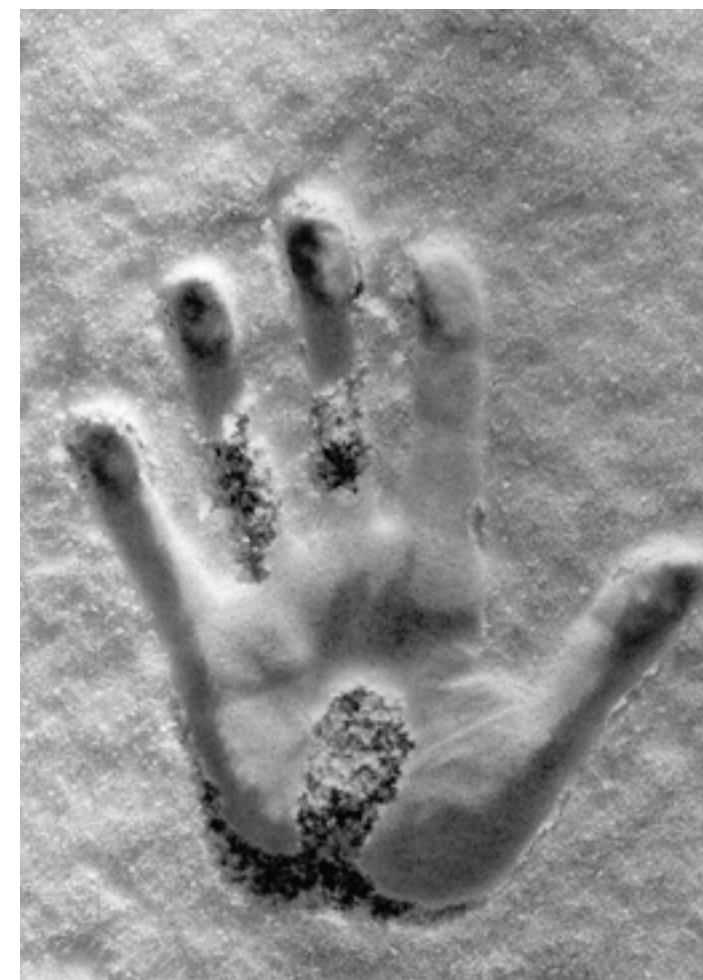
REGELTJES

Doorleef 'EEN CURSUS IN WONDEREN' met het wonderwerkerjaar. Start 2 september; 39 x. Kijk op www.7blad.nl of bel 0317 - 312 302

COACHING vanuit ECIW. In persoonlijke gesprekken òf via e-mail!! Ien Holman, leraar ECIW, pedagoog en spiritueel therapeut. Amersfoort 033-4630416. Emoena@planet.nl

Let op het voedsel

Zij vraagt aan mij wat te doen. Specialistische hulp zoeken betekent ver weg vliegen, en zij kan haar bezigheden en de mensen die zich nu zo goed ontwikkelen niet zonder zorg achter laten. Zij heeft een dokter in de buurt geraadpleegd, die werkt met de spoken van cholesterol, een spoedoperatie en handenvol pillen om in leven te blijven. Wat moet ik nou zeggen? Ik begin met reiki en reflexologie, zodat de stress op een aanvaardbaar niveau komt. Maar wat moet er nu gebeuren om ervoor te zorgen, dat haar systeem de principes van AH kan opnemen en ervaren? Wij kijken samen naar de beginselen van de AA (Anonieme Alcoholisten). De man die met de AA begon, begreep dat er geen genezing bestaat voor alcoholisme. Maar zodra de mens de persoonlijkheid loslaat die het alcoholisme nodig heeft, functioneert hij als een niet-alcoholist. Hij gebruikt dan als het ware een andere persoonlijkheid, één die 'genezen' is van alcoholisme. Dit geldt voor alle vormen van symptomen of ziekten. En dat was voor mij het antwoord. Deze vrouw moet begrijpen, dat het haar huidige persoonlijkheid is die de symptomen veroorzaakt heeft. Zo komen we ertoe de twaalf principes van AH één voor één te gebruiken als richtlijnen om een nieuwe persoonlijkheid te ontwikkelen, die deze symptomen niet nodig heeft. En dan zal het lichaam moeten volgen en genezen. We beginnen ermee al haar angsten op te schrijven en werken een selftalk transformatieproces uit. In haar eigen taal wordt elk aspect van haar huidige persoonlijkheid voor de keus van verandering gezet, en zij neemt zich voor hier ieder uur bij stil te staan. Iedere keer gaat zij naar huis met een bladzijde vol met doelen en affirmaties. Nu heeft zij een nieuwe persoonlijkheid opgebouwd, die geen hartziekte nodig heeft. Ze heeft gezien dat roken niet meer nodig is en volgt een vegetarisch dieet, zoals dat in Genesis I:29 staat: 'En God zeide: Zie, Ik geef u al het zaaddragend gewas op de gehele



aarde en al het geboomte, waaraan zaaddragende vruchten zijn; het zal u tot spijze dienen.' Ook Pythagoras zei: 'Let op het voedsel dat u tot u neemt, want dat is de basis voor uw persoonlijkheid'. Ook meditatie heeft zo een plek in haar leven gekregen. Hierdoor wordt zij er ieder uur aan herinnerd dat wij *alleen* maar liefde zijn, dat wij reeds genezen zijn, en dat de symptomen alleen een beetje langzaam zijn met veranderen, omdat ze nog zo lichaamsgebonden zijn en nog aan ankertjes uit het verleden kleven.

De enige helpende hand zit aan jouw eigen arm

De mens wordt niet van buitenaf genezen, maar door een innerlijk besluit, door de uitwerking van een nieuwe keuze. De twaalf principes van AH zijn volgens mij een uitstekende manier om hulp in eigen handen te plaatsen, want de enige helpende hand zit aan jouw eigen arm. Het tweede verhaal dat ik wil vertellen, gaat over een vrouw die niet meer kan voldoen aan de eisen van de wereld. Ze heeft te weinig geld, te weinig geduld, geen oprechte vrienden, te weinig vertrouwen en komt er, ook door het aanhoudende lawaai van de media, niet toe om stil te worden. Zij is in de zestig. In haar hoofd tollende gedachten zonder ophouden over elkaar heen. Ze heeft geen zelfbeeld meer, geen geld, haar schoonheid is al lang voorbij, zij is niet fit en verslaafd aan junkfood. Ze is helemaal alleen en heeft overal pijn: aan de heupen, de knieën, de benen en enkels, de voeten en gewrichten, de darmen en de huid. We gaan samen na wat haar overtuigingen zijn. Wat zegt zij over zichzelf, over het leven en over de andere mensen om haar heen? Welke gedachten heeft zij gewoontegetrouw en zijn die veroordelend? Ze schrikt als ze beseft hoe negatief haar overtuigingen zijn. Dan bekijken we samen hoe ze haar tijd spendeert, wat doet ze en waar? We schrijven alles op met daarnaast

CD lijst

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

James Twyman Emissary of light, €19,50 May Peace Prevail on Earth, €19,50 The Order of the Beloved Disciple, €20,50	Voices on the Wind, €19,05 Northren Lights, €19,05	Steven Walters Just this Moment, €19,50
Peter Makena In Love, €18,15 Open to Grace, €18,00 Heart of Kindness (NIEUW) €18,50 River of Blessings (NIEUW) €18,50	Kathy Zavada In Love Divine, €19,00 I'm right here, €19,00 Union, €19,00 Journey Home, €19,00 Mother's Song, €19,00	David Whyte Close to Home, €20,50
Shaina Noll Songs for the Inner Child, €18,50 Bread for the Journey, €18,15 You can relax now, €18,50	Kirtana The Offering, €18,15 This Embrace, €18,50 Parrish Light, €18,50 Healing Rain, €18,50 A Deeper Surrender, €18,50	Kurt van Sickle River of Life (NIEUW) €19,00 Mother Divine (NIEUW) €19,00 Father, Father (NIEUW) €19,00 Make me an Instument (NIEUW) €19,00 Climbing the Mountain (NIEUW) €19,00
Wendi Blom Dreams within Dreams, €15,90		Engelenkaarten Doreen Virtue, Healing with the Angels Oracle Cards, Prijs: € 25,- inclusief Ned. vertaling (vertaling alleen bij het Centrum verkrijgbaar). Portokosten € 5,50

Wild Roses/Beth & Cinde

een beter alternatief, gebaseerd op de principes van AH. Alles wordt herzien: het gezelschap waarin zij verkeert, de tv-programma's die ze bekijkt, de boeken die ze leest, het nieuws wat ze uit tijdverdrijf regelmatig volgt. Ze gaat andere dingen kopen bij andere winkels, gebruikt andere routes om er te komen. Het wordt een heel lange lijst.

Wat het meest aankomt, is de oefening voor de spiegel: 'ik houd van jou'. De oude persoonlijkheid voelt zich niet meer welkom in dit nieuwe gezelschap en zo komt er een kier naar genezing. Daarbij kiest zij zo vaak als mogelijk voor het 'andere' gezelschap. Zij ervaart dit als zinvolle ogenblikken, als de mogelijkheid om te kiezen voor wat waar is en te komen tot zelfrespect. En het lichaam moet volgen. Ze kan langer

De Cursus, niets voor mij...

Vrijdagavond 29 augustus, 21.00 uur 's avonds. Ik plof heerlijk relaxed neer op de bank. Met goede muziek op de achtergrond denk ik terug aan de 'intensieve workshop' in Wehl. Een boeiende week vol met liefde en veel nieuwe inzichten. Voelt warm en toch ook een beetje verlaten, als ik eraan terug denk. AH voelde zoals altijd weer als thuishomen. Byron Katie als nieuw, maar toch ook zo vertrouwd. De Cursus, tja de Cursus... Moet toegeven dat mijn aandacht wel eens verslaptte als er een citaat langskwam. Moet toegeven dat dit wel vaak gebeurde. Wat is dit toch, ik en de Cursus?

Mijn overtuiging is: 'Ik kan niets met de Cursus.'

De sleutelvraag van de workshop komt in me op: 'Is dit waar?'

Ik sluit mijn ogen... 'Ja' luidt mijn eerste antwoord al heel snel. AH is geweldig. Ik lees heel veel boeken van mensen die de Cursus 'vertalen'. Maar de echte Cursus, het echte boek, ik kan er niets mee...

Afijn, de nieuwe overtuiging is eigenlijk: 'Ik kan niets met het boek Een Cursus in Wonderen'.

Is dit waar? Ja, heb het regelmatig geprobeerd, maar kom meestal niet verder dan les 12 of 13. Veelal begrijp ik het niet of 'vergeet' ik de lessen gewoon te doen.

Is dit echt waar?

In gedachten ga ik terug in de tijd. Een houten chalet in de Franse alpen in de winter. Een bijzondere vakantie voor mij, een vakantie waarin ik mijn verjaardag zou vieren. Ik had een aantal emotionele jaren achter de rug, maar voelde me sinds geruime tijd weer sterk en had het idee opgevat om mijn verjaardag samen met mijn beste vrienden te vieren in de sneeuw. Iedereen had enthousiast gereageerd, het huis werd me zelfs door vrienden aangeboden, dus alles leek zo te moeten zijn. We hadden allemaal zin in zon en sneeuw, en rode

lopen, loopt rechtop, krijgt kleur op haar wangen. Ze werkt met haar planten, vindt werk in een winkel. De dag nadat ze is begonnen, krijgt de eigenaar van de winkel problemen met zijn gezondheid. En zij neemt de taak op zich om de winkel goed te beheren, tot beiderlei voordeel.

Voor beide vrouwen is genezing gekomen door de bewuste keuze voor een andere persoonlijkheid. Want wat de eerste persoonlijkheid bracht wilden ze niet hebben. We hebben hierdoor allemaal ervaren, dat we kunnen besluiten door te gaan zonder die oude persoonlijkheid, en alleen dat te weerspiegelen wat nodig is in het ogenblik. En dat met liefde. Dank voor AH en de principes. ●

wijn en Franse kaas bij de open haard.

Ik ging een dag eerder naar Frankrijk, om het huis in orde te maken en om boodschappen te doen.

's Middags genoot ik zelf nog even van het skiën. Mijn gedachten waren al bij de volgende dag.

Wat fijn om iedereen hier te ontmoeten! Diezelfde avond zat ik alvast bij de open haard met een glas rode wijn en Franse kaas toen de telefoon ging. A. aan de lijn, hij kon niet komen...

Toen het gesprek afgelopen was voelde ik me een beetje vreemd, maar duwde dat gevoel snel weg. De anderen zouden nog wel komen, het zou nog steeds gezellig worden.

Wat er die avond verder gebeurde, had ik nooit kunnen bedenken. De een na de ander belde af, allemaal met heel goede dringende redenen. Als laatste belde mijn beste vriendin K. en zij zei tegen mij: 'Geer, het lijkt wel of we niet mogen komen, ik heb alles geprobeerd, maar bij alles gaat de deur dicht'. Na dit laatste gesprek wist ik niet meer wat ik moest doen of denken. Dit kon toch niet waar zijn? Wat gebeurde hier, waarom?

Een flinke huilpartij was het gevolg. De Franse kaas werd weggegooid en de hele fles wijn kwam tevoorschijn. Ik voelde me beroerd. Mijn gedachten maakten overuren. Wat, hoe, waarom?

Angst deed zijn intrede, voor het eerst sinds ik gearriveerd was, keek ik eens goed om me heen.

Hier zat ik, vrouw alleen, midden in de bergen, pikkedonker en weinig mensen in de directe omgeving.

Op dat moment viel me ook voor het eerst op, dat het huis aan alle kanten piepte en kraakte. Hout leeft, zoals men dat dan zegt. Alsof het om een horrorfilm ging, begon het ineens buiten ook nog te waaien, de luiken kraakten. De paniek sloeg toe en daarmee ook de

opstandigheid. Ik voelde me enorm in de steek gelaten. Dit had ik niet kunnen bedenken, dus was het de schuld van God! Dit had ik niet verdiend...

Mijn oog viel op een boek op tafel, Een Cursus in Wonderen, dat ik in mijn tas gestopt had om de lessen weer eens te proberen. Nu, een les had ik niet nodig volgens mij, maar wel een antwoord. Ik sloeg het boek open op een willekeurige pagina...

'Ik ken van niets, ook hiervan niet, de betekenis. En dus weet ik niet hoe ik erop reageren moet. En ik zal wat ik in het verleden heb geleerd niet als lichtbaken gebruiken dat mij nu leiden zal' (T14.XI.6:7-10).

Alleen al bij het lezen van de eerste zin kwam er een bepaalde rust over me heen. Voor mij was het een bevestiging van wat ik dacht en voelde, het maakte het iets minder zwaar. Steeds weer lazen mijn ogen de tekst alsof ik het antwoord eruit wilde trekken...

Ik begon te mediteren met de tekst op de binnenkant van mijn netvlies, een antwoord over het waarom kwam niet echt door, maar ik voelde langzaam vanuit mijn tenen de warmte en daarmee de rust in mijzelf terugkeren.



Op dat moment ging de telefoon, de eigenaresse van het huis belde op om te vragen of alles oké was. Rustig vertelde ik het verhaal. Natuurlijk keek ze ervan op, maar ze zei niets anders dan: 'Als je bang bent kun je me altijd bellen, en... sluit s 'avonds de luiken maar, dan voel je je niet zo bekeken'. Ook dit telefoontje voelde niet als toeval. Ik werd geholpen, misschien niet zoals ik me had voorgesteld, maar het voelde goed... Ik deed de luiken dicht en ging rustig naar bed.

De dagen erna heb ik met veel berusting doorgebracht. Ik kon zelfs nog volop genieten, de angsten en de boosheid kwamen niet terug. In de stilte kwamen wel een aantal nieuwe inzichten naar boven, ik voelde me 'beschermd'. De Cursus kwam ook nog wel eens op tafel, maar verder dan les 4 kwam ik niet. De tekst las ik nog wel eens. Nu nog steeds weet ik niet, of wil ik niet weten, wat deze week voor mij te betekenen heeft gehad. Maar dat doet er niet meer toe... Het was B&B, bizar en bijzonder tegelijk.

Tja, de lessen van de Cursus. 'Ik kan er nog steeds niets mee,' maar op een aantal 'pijnlijke' momenten in mijn leven speelde de Cursus toch zijn rol. Wat te denken van het citaat uit het werkboek, les 135?

'Wat zou je niet kunnen aanvaarden, als je maar wist dat alles wat plaatsvindt, alle gebeurtenissen in verleden, heden en toekomst, liefdevol gepland zijn door Degene wiens enig doel jouw welzijn is? Misschien heb je Zijn plan misverstaan, want hij zou jou nooit pijn schenken. Maar jou verdedigingen lieten je niet toe Zijn liefdevolle zegeningen te zien stralen in elke stap die jij ooit hebt gezet. Terwijl jij plannen maakte voor de dood, leidde Hij je zachtjes naar eeuwig leven' (Wdl.135.18).

Gekregen van een vriendin, toen ik weer eens een 'pijnlijk' moment kende. Balsem voor mijn ziel, ik draag dit citaat altijd bij me...

De Cursus, iets voor mij? Het valt te bezien, de tijd zal het leren... O God, tijd bestaat niet, zegt de Cursus toch? Daar kan ik alweer niets mee...

Gera Wolswijk



Het was er opeens, dat *whauw* moment.
Er was licht, blijdschap, verbinding met de Bron en alles om mij heen.
Licht op het donker in mijzelf.
Acceptatie van wie ik ben.
Herkenning van een stukje God in mij.

Deze emotie wilde ik vastleggen in het schilderij. Zo kwam het tot stand:
Er kwam een figuur in de kleur blauw in de hoera-stand. Blauw staat voor mij voor communicatie. Hij kreeg open handen om te ontvangen en te geven. De omgeving kreeg de kleur van de aarde, waar alles gebeurt. Toen moest het licht erin, de verbinding met de Bron. Voor ik het wist was het licht ook op de plaats van het hart. Ik wilde er een naam bij. Er was maar één naam die ik eraan kon geven: Jwh. Dat is de joodse naam voor God en betekent: Ik ben die Ik ben. En zo voelde het toen ook voor mij.

Ineke van der Jagt

Twee zielen, één vreugd

Enkele jaren terug heb ik van iemand het boek *De eeuwigheid is nu* van Erik van Ruysbeek gekregen. Ik heb er toen even in gekeken en het laten liggen. Onlangs kwam ik het weer tegen, en ben ik erin gaan lezen. Tot mijn verbazing drong toen iets tot me door. Een jaar of acht geleden heb ik in een korte flits ervaren, hoe de totaliteit zich reduceerde tot niets en hoe het niets alles omvatte. Ik heb nooit zoveel waarde aan deze ervaring gehecht, omdat ik alle waarde gaf aan iets dat 20 jaar daarvoor gebeurde. Dat was voor mij de grote ervaring van God, de Goddelijke vonk en eenheid, waarnaar ik sinds die tijd alsmaar hunkerde. Door de poging van Van Ruysbeek om een dergelijke ervaring onder woorden te brengen, herkende ik mijn latere ervaring, en dan vooral de diepte van deze ervaring, die aan elke vorm voorbij gaat. Omdat ik zo bezig was met mijn eerdere ervaring, had ik mijn laatste niet herkend als een nog diepere eenheidservaring. In het boek staat letterlijk: 'niets is alles, alles is niets. Ik ben dit alles dat niets is, ik ben dit niets dat alles is.' En ik

kan dit nu zo ervaren. En mij is duidelijk geworden dat, zoals ik het nu voel, dit punt ook de dood is. Op het moment dat ik dit besepte, ging mijn angst voor de dood over, was er zelfs een moment van verlangen ernaar. Ik ervaar nu ook, dat dit het punt is waar dood samenvalt met Zijn en dus volledig leven is. Ik merk dat het nu moeilijk wordt het onder woorden te brengen. Ik voel ineens: dit is het mysterie van het leven. Later zag ik ineens de Cursus vanuit het punt van die Eenheid en viel op dat moment alles op zijn plaats over wat daar geschreven staat. Ik voel op dit moment dat geven en ontvangen vanuit die Eenheid één zijn en besepte dat ik mezelf zie in de ander vanuit die Eenheid. Ik kan op dit moment de verbondenheid ervaren in die Eenheid met allen en weet dat niemand verloren of weg is. Dat alles wat de ander doet een deel van mij is. Door in de ander mezelf te zien, is er genade voor de ander en voor mezelf. Ik weet dat vanuit dit 'Zijn' het lichaam geen functie heeft. Wat een genade is me geschonken! Ik besepte nu ook beter dan

ooit, wat mijn weg is. Ik wil vanuit dit kennen anderen helpen en weet nu ook, beter dan ooit, hoe ik me met hen kan verbinden.

Een maand later kon ik dit ervaren. Mijn vader was ernstig ziek en toen ik bij hem kwam zitten, zei hij mij dat hij dacht dat hij dood ging. Ik kon alleen maar zeggen, dat ik dat ook dacht. Toen kwam de herinnering aan de eenheidservaring weer terug en ik vroeg of ik hem dat zou kunnen en mogen vertellen, vanuit onvoorwaardelijkheid. Het antwoord was 'ja' en vanzelf kwamen de woorden in alle eenvoud. Ik zei hem dat ik hem iets wilde zeggen waar op aarde geen vorm

voor is. Ik vertelde hem van de plek, waar alles en iedereen één is en waar alleen maar liefde en vrede is. De blik waarmee hij me aankeek zal ik nooit vergeten. 'Zo is het,' zei hij. 'Jij weet waar het is: zalig.' En vol verwondering besepte ik: hij weet het. Ik ervoer op dat moment even gelijktijdig op het punt van eenheid te zijn. Ik had al eens eerder onvoorwaardelijke liefde in wederkerigheid mogen ervaren, maar nu besepte ik hoe dit komt. Twee zielen, één vreugd, vanuit een één zijn op Zijnsniveau.

Mien Vermeulen

Ik geef hen de schuld van hoe ik me voel

The Work, de methode van Byron Katie, nodigt je uit om het antwoord op je vragen vanuit je meest wezenlijke zelf te geven. Miriam van den Berg ging aan de slag met de stressvolle gedachten die zij in haar denken over haar cliënten in de verslavingszorg tegenkwam.

Het lijkt erop dat met het werken in een ziekenhuis waar iedereen 'lijdt', de therapie ook gaat 'lijden'. Daarom ben ik gaan kijken naar mijn overtuigingen over verslaafden. Wat omhoog kwam was onder andere:

- verslaafden nemen mijn energie weg
- verslaafden spannen tegen mij samen
- verslaafden zijn onbetrouwbaar
- verslaafden maken mij onzeker
- verslaafden zijn slechte mensen

Verslaafden nemen mijn energie weg

Is dat waar? Nee, dat kan ik niet weten.

Hoe reageer ik als ik die gedachte geloof? Ik stel het contact op mijn werk met de cliënten uit. Deels heeft dat ook te maken met wat mijn collega mij overdraagt. Ik ga dan 'op alert': ik moet zorgen dat ze me niet kunnen aanvallen. Ik ga in mijn 'rol' als verpleegkundige: 'ik ben niet te raken', 'ik heb hier de leiding', enz. Ik voel spanning in mijn hele lijf, vooral in mijn hart en buik, voel me ongemakkelijk, zenuwachtig. Zo ontstaan gemakkelijk conflicten, en ik geef hen de schuld van hoe ik me voel.

Wie zou ik zijn zonder deze gedachte? Ik zou, als ik op mijn werk kwam, benieuwd zijn naar wie ik zou ontmoeten. Ik zou meer bij mezelf zijn. Dat zou me meer in de gelegenheid stellen om in contact met hen en mezelf te zijn. Ik zou de cliënten meer kunnen zien als mensen op hun pad, net als ik, welke vorm dat dan ook aanneemt. Ik zou ons over en weer als leerling en leraar kunnen zien. Ik zou meer liefde voor hen en

voor mezelf kunnen voelen.

Als ik naar de principes van AH kijk, is wat opkomt: *gezondheid is innerlijke vrede*. Dat voelt zo waar voor mij! Het raakt me diep als ik er op deze manier naar kan kijken. Ik kan echt voelen hoe ik verlang om zo in contact te zijn, zonder uitzonderingen.

Als ik mezelf voorstel hoe het is, als ik zonder deze gedachte op mijn werk rondloop, moet ik glimlachen, eerst van binnen en dan van buiten. Ik voel me ontspannen, voel dat ik de tijd kan nemen voor met wie ik ook samen ben.

Nu keer ik mijn overtuiging om: 'Verslaafden geven me energie.' Als ik in contact kan zijn met hen en mezelf voedt dat me. Ik kan alleen mezelf voeden en niemand kan mijn energie wegnemen dan alleen ikzelf. Wat net zo waar is: 'Verslaafden nemen mijn energie niet weg'. Dat doe ik zelf, als ik zo over hen en mij denk. Ik maak mezelf bang, ik maak mezelf gespannen met deze gedachte.

Verslaafden spannen tegen mij samen

Ach ja... Niet waar natuurlijk. Op dit moment voel ik, dat ik meteen de omkeringen kan doen.

'Ik span tegen mij samen.' Die is zeker meer waar dan de eerste!

'Ik span tegen hen samen.' Ja, dat is wat ik doe, als ik zo denk en handel.

'Ik span tegen hen samen met mijn collega's.' Zeker waar, als we erover praten hoe agressief of onbetrouwbaar of borderline-achtig iemand wel is. Ik kan zien hoe ik met mijn collega's praat, alsof ik bang voor de cliënten ben en hoe ik op die manier mezelf bang maak. We zijn collectief bang voor de cliënten. Dan kunnen we toch verwachten dat zij zich navenant gedragen?

'Verslaafden spannen niet tegen mij samen.' Dat wordt wel heel duidelijk.

'Ik span niet met mijn collega's tegen de cliënten

samen.' Ook waar, maar alleen als ik mezelf bewust houd van wat ik met mezelf en de collega's aan het doen ben. Ik ben wel benieuwd hoe ik dat op mijn werk kan leven!
'Ik span niet tegen mezelf samen.' Dat voelt echt vrij. Ik houd van die gedachte.

Verslaafden zijn onbetrouwbaar

Iedere keer dat een cliënt onbetrouwbaar lijkt te zijn, kan ik het 'bewijzen'. Ik kan daar scherp over doen, ik heb helemaal 'gelijk'. Als ik deze gedachte denk, terwijl ik aan het werk ben, voel ik afstand, een 'zij' en 'wij'. Ik ga bij mezelf weg, en bij de anderen. Ik kan het in mijn hart voelen. Ik ga uit mijn gevoel van liefde en in een gevoel van angst en spanning. Het maakt dat ik me alleen voel, verlaten, in de steek gelaten. Dat is ook wat ik doe met mezelf. Ik neem niet de tijd om met de cliënten in contact te gaan, als ze iets vragen. Ik ga in mijn 'rol' zitten. Ik ben niet bereikbaar en ik kan het in mezelf ook zo voelen: ik ben ook niet bereikbaar voor mezelf. Dat geeft veel stress. Alle reden om deze gedachte los te laten. Ik zou meer ontspannen zijn, kunnen zeggen wat ik echt voel en wil, in plaats van met de andere collega's mee te praten over hoe erg ze zijn... Ik realiseer me, dat ik net zo ben als zij en nog steeds van mezelf houd, of ik nou betrouwbaar ben of niet. Als ik meer ontspannen ben, voel ik dat mijn buik zacht wordt, mijn hart laat de spanning los. Ik ben speler, ik lach meer, ik ben echt geïnteresseerd in wat de cliënten te zeggen hebben. En ik luister naar mezelf en

doe wat van binnen goed voelt: ik houd van mijn werk! Ik keer mijn overtuiging om.
'Verslaafden zijn betrouwbaar.' Ja, ze doen wat ze doen, net als ik en alle anderen. Geen uitzonderingen.
'Ik ben onbetrouwbaar naar hen.' Ja, in gedachten of in mijn handelingen.
'Ik ben betrouwbaar naar hen.' Als ik deze overtuiging los kan laten, kan ik veel meer bij hen zijn. Ik sta mezelf toe betrouwbaar en onbetrouwbaar te zijn en houd evenveel van mezelf. Daar wil ik wel voor gaan.

Verslaafden geven me een ongemakkelijk gevoel

Ik kan nu zien dat ik dat zelf doe en keer het om.
'Ik laat verslaafden zich ongemakkelijk voelen.' Dat kan ik niet weten.
'Ik geef mezelf een ongemakkelijk gevoel.' Haha, zo waar. Ik ben me nu meer bewust van wat ik aan het doen ben in contact met mezelf en met hen. Daar kan ik verder mee.

Hierna merkte ik al snel, dat ik niet meer op de oude manier in mijn werk stond. Het was een plezier voor me om benieuwd te zijn en te blijven naar wie ik op mijn werk voor me kreeg. Het helpt me om er fris in te blijven staan. Hoewel er natuurlijk af en toe nog wel eens wat gebeurt, is het niet meer zoals het was. Ook voor een collega met wie ik dit gedeeld heb, was het heel herkenbaar.

Miriam van den Berg

Naar het rijk der fabelen

Tijdens een AH-bijeenkomst in Moorveld vertelt iemand een verhaal over incest. De pijn en het verdriet van de verteller zijn voelbaar en een lang verdrongen gebeurtenis uit mijn jeugd komt boven. Ik word me bewust dat het ook mijn verhaal zou kunnen zijn. Ineens begrijp ik waarom ik zo bang was voor liefde en niet kon genieten van mijn seksualiteit. Onbewust plaatste ik er steeds dit verhaal tussen en ik kon me daar niet onschuldig in voelen. Die onschuld was mij afgenomen. Ik was slachtoffer en ik haatte de dader. In allerlei situaties in mijn leven nam ik de schuld op me. Ik leefde niet echt, niet voluit, niet vanuit de kern van mijn wezen. Er lag altijd een waas overheen die mij scheidde van mijn diepere blijheid en vrijheid.
Dit alles werd mij duidelijk nadat ik het had uitgesproken. Er werd naar mij geluisterd met open hart, heel liefdevol. Er werd geen oplossing geboden. En daar ben ik nu heel dankbaar voor, want er gebeurde iets in mij. Er kwam beweging en daardoor kon ik

kijken naar wat er echt was. Jaren had ik geleefd met een verhaal uit het verleden, beladen met schuld zowel voor mijzelf als de dader. Na veel pijn en verdriet begon ik in te zien dat ik zowel dader als slachtoffer kon zijn. Toen me dat duidelijk werd, kon ik mijzelf en de dader vergeven. Een tijd later was ik in staat liefde naar hem te sturen en mezelf en hem in gedachten te omarmen. Op de dag dat ik dit deed is hij 's avonds plotseling overleden. Wat fijn dat ik vergeven had!

Ik kan het verleden nu zien als een verhaal dat mij geen pijn meer doet. Ik ben er zelfs dankbaar voor. Ik zie nu, dat ik de enige ben die mij mijn onschuld kan ontnemen. Dat ontroert me. Het feit dat ik hierover schrijf en tegelijkertijd in vrede blijf, is voor mij een bewijs dat ik echt vergeven heb. Mijn verhaal kan naar het rijk der fabelen en ik ben verlost. Wij beiden.

Karien Marechal

Mijn kracht is mijn enthousiasme

AH-groepen werken volgens een vaste structuur. Toch is iedere groep anders, want de deelnemers zijn anders en ook de facilitators. In de rubriek Facilitators stellen zich voor brengt ...van hart tot hart... verschillende facilitators voor het voetlicht. Spot aan! Deze keer gericht op:



Peter Winteraeken

Facilitator sinds 2002 te Echt
Deelnemersaantal: 7 (max. 12)
Kosten: vrijwillige bijdrage

De principes van Attitudinal Healing werken overal in door. Het gaat er daarbij niet om de wereld te veranderen, maar om mijn blik in overeenstemming te brengen met de waarheid. Zien dat iedereen liefde is - en dat dit alles is wat er is - en dus ik ook. Het trekt door mijn hele leven heen en brengt me veel vreugde, rust en plezier. Dat zijn dingen die ik lang gemist en weer teruggevonden heb. Daar ben ik ontzettend dankbaar voor.
De AH-groep die ik faciliteer is een heel gemengde groep; open instroom. Men durft zich te laten zien: van diep... tot in de hemel. Alles wat in het leven speelt wordt ingebracht. Heel levendig. Er wordt gelachen en gejannt en men durft ook grenzen aan te geven. Veilig en gezellig. Als facilitator zie ik mezelf als rustig. Ik kan goed luisteren, stel veel open vragen, deel graag eigen ervaringen - en probeer een voorbeeld te zijn van hoe het anders kan. Ik hou van mensen en van humor, maak graag kwinkslagen. Rustig blijven als iemand overstuur of angstig is, lukt soms wel en soms niet; het gaat wel steeds beter.

Als een deelnemer mij een advies zou geven, zou dat misschien zijn: houd de introductieronde kort en besteed meer tijd aan de oefeningen. En misschien ook:

eerder ingrijpen wanneer mensen te lang aan het woord blijven. Wat ik moeilijk vind, is als mensen om de hete brei heen blijven draaien (dat doe ik van tijd tot tijd zelf ook). Verder vind ik het moeilijk een spreker op de juiste manier te stoppen. Daarin ben ik nog aan het groeien. Ik merk dat hoe duidelijker ik word, hoe duidelijker de mensen worden. Als men kritiek heeft op mijn functioneren, kijk ik of ik dat in mezelf kan vinden en accepteren. Ik werk vanuit enthousiasme, kracht en rust. Ik geniet tijdens de bijeenkomsten van het lachen en ook van het janken, van dat de mensen zich durven laten zien. Een warm gevoel. Je komt ook nader tot elkaar. Het samen zijn. Dat we allemaal op elkaar lijken en niet alleen zijn en allemaal met onze eigen angsten leven en stukje bij beetje leren dat onze angsten niet waar zijn.

Het brengt me rust

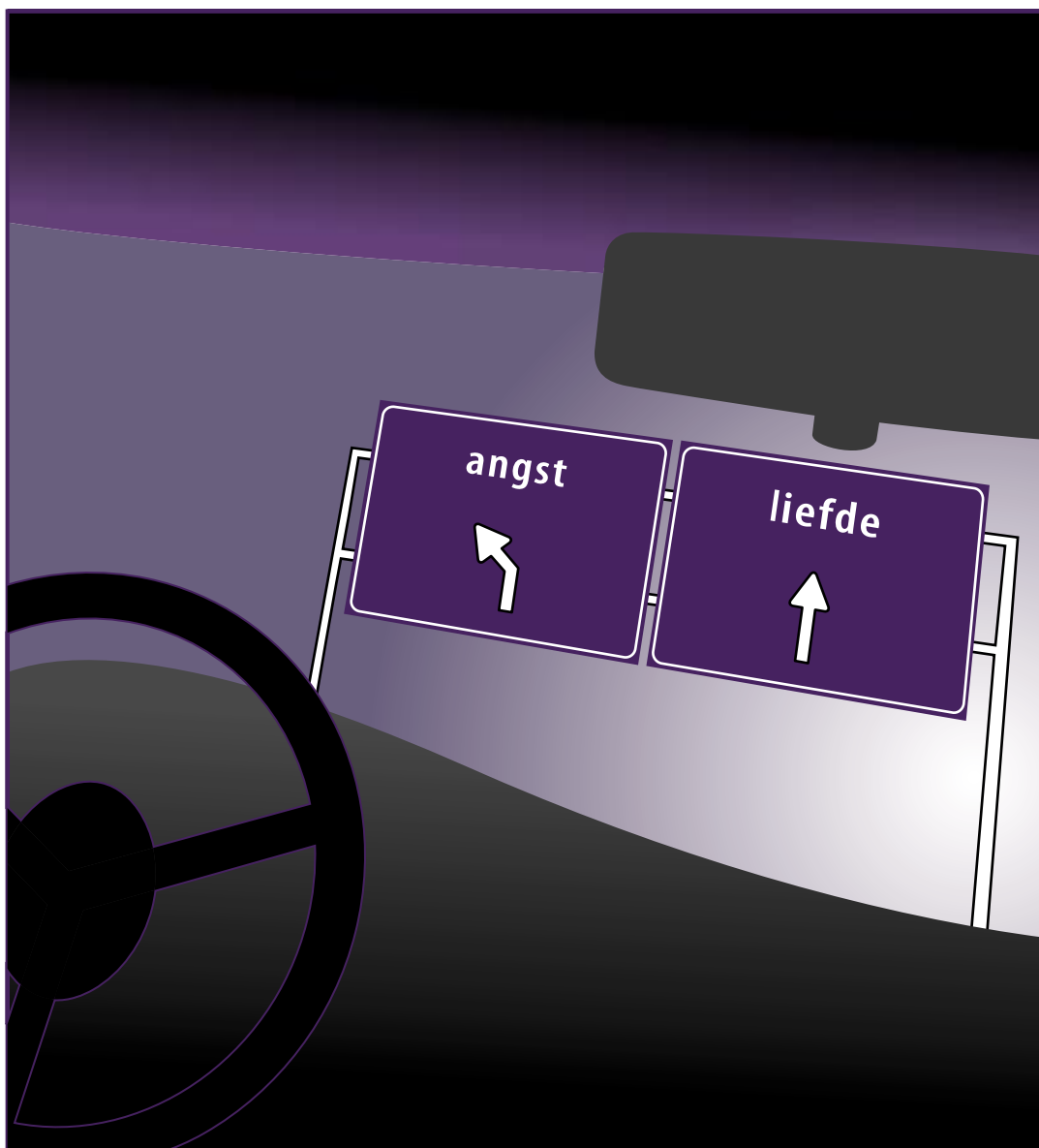
Aanleiding tot het facilitatorschap was het feit dat ik zoveel mogelijk met groepen wil werken. Dat doe ik nu in mijn werk en vrije tijd. Willem Glaudemans zei ooit tegen mij: jij gaat dit werk doen - en kijk of je in de gelegenheid komt met groepen te werken. Die was er toen nog niet. De mogelijkheden zijn gekomen en ik pak ze aan. Ik faciliteer vooral omdat ik het heel leuk vind. Het brengt me rust, steeds meer, in het begin niet. Ik leer hierdoor mezelf kennen. Het lukt steeds beter om vanuit een visie naar mensen te kijken. Iedereen mag zijn zoals hij is, ik leg niets op. Toen ik pas begon met de groep bedacht ik programma's. Tegenwoordig tref ik geen specifieke voorbereiding meer.

Mijn kracht als facilitator is mijn enthousiasme; dat ik zelf in de praktijk ondervonden heb dat er een uitweg is uit angst. Ik heb dat zelf meegemaakt en doorstaan en kan laten zien hoe ik daarmee omga, een levend voorbeeld dus. Als ik angstig ben laat ik dat ook zien, ik laat gewoon zien wie ik ben. Ik weet nu dat het niet de omstandigheden zijn die angstig maken - en ik heb de kracht gevonden in mezelf. Mijn grootste ontdekking is dat ik, maar ook een ander niet iets fout kan doen! Iedereen doet ieder oogenblik het maximale wat hij of zij kan en alles komt voort uit liefde. Het is *altijd* goed. Het ervaren van de realiteit als hoogste waarheid... dat maakt het leven ook gemakkelijk.

Wat ik nooit wil meemaken in de groep? Volgens Byron Katie moeten wij daar nu juist naar uitkijken! Naar vond ik het met een groep te stoppen vanwege een te klein deelnemersaantal.

Tip voor andere facilitators: leg je eigen persoonlijkheid in het faciliteren, wordt geen kopie en vergelijk jezelf niet met andere facilitators. Plan zo min mogelijk en speel in op wat er gebeurt. Kijk of je alles wat er gebeurt welkom kunt heten. *En nu in de ik-vorm natuurlijk!*

Annemarie van Unnik



Illustratie: Willem Hanhart

ABONNEMENT!

Gun uzelf een abonnement

op jaargang 2004, 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 2004. Als u een abonnement op een lopende jaargang neemt worden de reeds verschenen nummers nagezonden.

Een abonnement loopt tot wederopzegging.

Gun uw favoriete politicus een abonnement!

Een abonnement cadeau 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.