

...*van hart tot hart*...

TIJDSCHRIFT VOOR ATTITUDINAL HEALING EN EEN CURSUS IN WONDEREN. LOS NUMMER € 3,50

Anders kijken - Anders zien

Jaargang 5, mei 2005

2



Colofon

Jaargang 5, nr. 2, mei 2005

...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 Luiperstraat 12, 6237 NM Moorveld. Telefoon/fax: 043-3647987; e-mail: ahl@elsthissen.nl

Abonnementenadministratie: e-mail: anjavanaarle@elsthissen.nl; website: www.ahl.org

KvK 41194138

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

Medewerkers Nederland: MARRIGIE Dijkma, NELLEKE Odekerken, HENNY van der Feer, BEPPIE 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 Rijkers-Michels, Jaqueline Houben

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: Drukvorm, Geulle

Oplage: 1200

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. 3 van 2005 verschijnt begin augustus

ISSN: 1571-3784

INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

ARTIKELN

- 4 Kan ik ergens dienstbaar zijn?
- 10 Lesgeven is niet meer wat het vroeger was
- 14 Attitudinal Healing en paardrijden
- 16 Mindshift
- 18 Welkom aan de kracht van het NU
- 21 Interview met Arnaud Maitland

RUBRIEKEN

- 12 Hoe kan ik dit anders zien?
- 13 Column
- 15 Kijk mij nou...
- 19 Attitudinal Healing leven
- 20 Facilitators stellen zich voor

BOEKEN EN CD'S

- 23 Oneindig afscheid
- 24 Niets gebeurt voor niets
- 25 De Driewerf grote
- 26 Engelkrijt
- 26 Nieuweling van Ferrini
- 27 Overgave aan de liefde
- 27 De stilte spreekt

EN VERDER

- 3 Hier trap ik niet in

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

Stichting Centrum voor Attitudinal Healing:

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

Raad van Advies: Dr. Jerry Jampolsky, *grondlegger Attitudinal Healing, auteur, psychiater*, Dr. Diane Cirincione, *auteur, psycholoog*, Dr. Willem Glaudemans, *auteur, eindredacteur Nederlandse vertaling A Course in Miracles*, Phoebe Lauren, *auteur, jurist*, Irene van Lippe-Biesterfeld, *auteur, begeleidster van veranderingsprocessen*, Fred 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, 4, 12, 15, 21 en 2 van Het Hart: Clea Betlem. **Illustraties en foto pagina 18, 19 en 20:** Annemarie van Unnik. **Illustratie pagina 28:** Willem Hanhart.



Kan ik ergens dienstbaar zijn?
Pagina 4



Lesgeven is niet meer wat het vroeger was. Pagina 10



Welkom aan de kracht van het NU. Pagina 18

...VAN DE REDACTIE



Anders kijken, anders zien is het thema van dit nummer van ...van hart tot hart...

De merels eten uit het voederbakje. Buiten sneeuwt het. Ik kijk en zie volmaakte vrede. De tijd is eeuwig in het moment. Alles gebeurt nu, in dit moment. Kinderen worden nu geboren, leven nu en gaan nu dood. Henk Hupkes bouwt kerken. In

Afrika sterven velen aan AIDS. Een man bidt voor de harmonie van de wereld. Jaap Hiddinga heeft visioenen. Jongens gooien bakstenen vanaf een viaduct op auto's. In Amerika worden gevangenen geëxecuteerd. Elk moment zullen er mensen zijn die nu, op dit

moment, bewust anders kijken naar dat wat er nu gebeurt. Die vrede kiezen, in plaats van woede, angst, ergernis of verdriet. Dat is nu gaande.

Een man telt tot tien en reageert rustig in plaats van boos. Een vrouw haalt bewust adem en het verwijt blijft achterwege. Een man observeert met een glimlach zijn angsten. De docent heeft vrij totdat de studenten klaar zijn met praten en bellen. De ambtenaar van de sociale dienst kijkt met bewondering naar de gouden tanden van zijn schreeuwende cliënt. Een zoon heeft een demente moeder. Een vrouw mag in bed blijven liggen zolang ze depressief is. De huilende baby oefent haar longen. Gezinnen krijgen eten van de voedselbank. Kinderen hebben een vader in de hemel die bij de engelen is. Een gevangene zegt tegen zijn bewaker die zojuist de inhoud van zijn cel kapot heeft geslagen: 'Dank je wel. Ik had toch niets te doen, nu kan ik wat opruimen' (Uit: McGowen & Pradervand, *Boodschappen van leven uit de dodencel*).

Anders kijken, elk moment, is een gelegenheid om anders te zien.

Veel lees en kijkplezier!

Anja van Aarle

ER MOET EEN ANDERE MANIER ZIJN...

Hier trap ik niet in

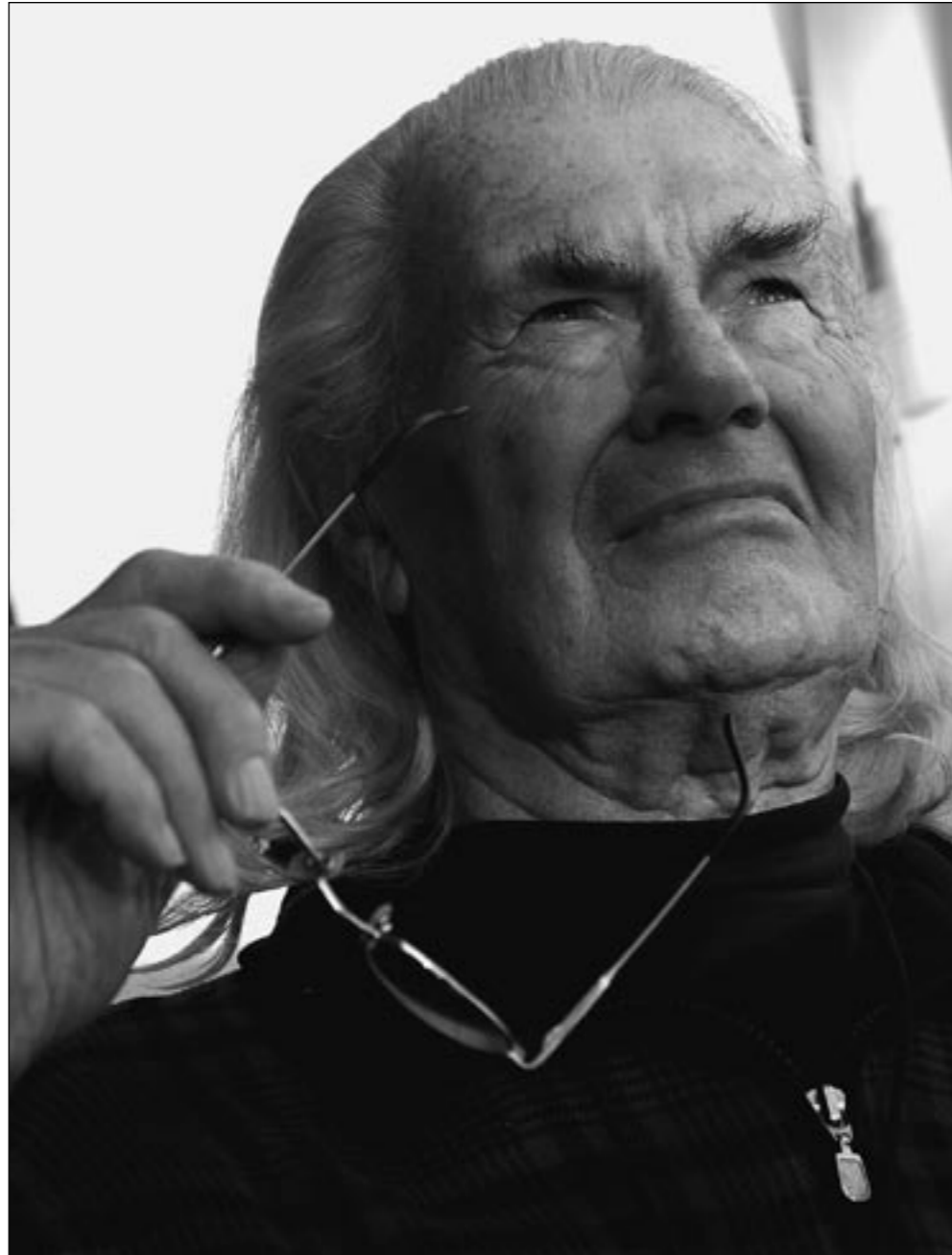
Er komt een opmerkelijk uitziende man het bedrijf binnen waar ik werk. Hij draagt vele lagen kleding over elkaar, heeft een wijde bos vlassig wit haar en een imponerend grote baard. Voor mijn balie (waar ik werk als receptioniste) begint hij vol overtuiging te oren, gebruikmakend van woeste armgebaren. Ik kan niet volgen waar het over gaat, maar omdat hij dat wél lijkt te doen beaam ik hem, zijn gelijk. Naar hem kijkend komt de gedachte op: Heilige Zoon. En mijn hart verzacht. En ik denk: al loop jij hier straks op je *handen* de deur uit, wat je hier laat zien is niet wat jij bent. Hier trap ik niet in! Op een gegeven moment maakt hij aanstalten het pand te verlaten. Staande tussen de schuifdeuren draait hij zich om en roept ineens totaal helder verwoord naar mij: 'En van *jou* wordt nog een psychiatrisch rapport opgemaakt. Daar kun je *zeker* van zijn!' Projectie of profetie? Dat moet nog blijken.

Wat mij opvalt, is het verschil in beleving vergeleken met een paar jaar terug. Dan zou ik tijdens zo'n voorval alleen bezig zijn geweest met de vraag: hoe krijgen we die gevaarlijke gek het bedrijf uit? Nu voelde ik me veilig en liefdevol. En dankbaar voor de ervaring van het anders kijken. Een heilige Zoon is volkomen vertrouwd. Deze man nam de moeite mij eraan te herinneren wie ik ben. Want dat gebeurt, wanneer ik helder ben over wie ik voor me heb.

Ruim een jaar later. Ineens staat hij voor mijn balie. Weer raaskalt hij de hele boel bij elkaar. Alleen is het woeste uit zijn gebaren verdwenen. Een collega wacht waakzaam op de achtergrond. Gereed om mij te red- den wanneer de man rare dingen gaat doen. Onnodig. Misschien komt de man om te vernemen dat hij als schepping van God totaal gezond is. Ik zal het hem vertellen. Innerlijk.

Annemarie van Unnik

INTERVIEW MET HENK HUPKES



*Henk Hupkes.
Geboren 15 juli
1920 te Rotterdam.
Architect in ruste.
Vader van vijf
kinderen. Nu
samenlevend met
Aafje, zijn
'wederhelft' in
Maastricht.*

Kan ik ergens dienstbaar zijn?

Henk Hupkes heeft als architect 20 kerken gebouwd. In zijn 79e levensjaar ontmoette hij de Cursus. Een interview met een inkijkje in zijn uiterlijke en innerlijke werk.

Els Thissen

Ik ben in het bouwvak terechtgekomen doordat mijn vader bouwkundige was. Zijn oom, Evers, professor in Delft, kreeg een opdracht voor de bouw van een remonstrantse kerk en voor het raadhuis in Rotterdam. Mijn vader werd toen

gevraagd opzichter te worden bij de bouw van het raadhuis. Mijn grootvader was predikant in de hervormde kerk. Twee helderzienden hebben later beschreven dat er iemand bij mij aanwezig was. Ik had geen idee wie er beschreven werd. De volgende ochtend werd ik wakker en zag ik glashelder dat het mijn grootvader was. Hij heeft in de oorlog mijn leven gered. Dat kwam die ochtend ineens allemaal op mij toe en dat was het begin van mijn zoektocht.

Rond mijn 30e werd mijn zoektocht "wat is de Christus" en de hele cultuur die daarop berust. Ik liep tegen de theosofie aan en heb die een paar jaar gevolgd in Rotterdam. Daar bleek dat men met de Christus

omging op een manier die me niet aanstond. Toen kwam ik in aanraking met de antroposofie. Daarbinnen staat het Christuswezen heel centraal. Men vroeg mij of ik een kerk voor de Christengemeenschap wilde bouwen. Dit is een tak van de antroposofie naar de religie toe. Ik zei daar toen over dat ik geen stap verder ging met het ontwerp, dan ik van binnen, innerlijk, kon meemaken. Mijn opvoeding is voor een groot deel bepaald door de Christengemeenschap. Ik had al zes kerken gebouwd, de zevende was de Morgensterkerk in Rotterdam. De conceptie daarvan was voor de Christengemeenschap aanleiding mij hun kerkbouw op te dragen. Hier is in het liturgisch centrum een groot klankbord, een omvattend gebaar als ondersteuning van het gesproken woord, de avondmaalstafel welhaast als altaar geplaatst. Het proces rond het bouwen van deze Morgensterkerk was eigenlijk het einde van die zoektocht toen. Met de opdracht van de Christengemeenschap brak een geheel nieuwe fase aan, het oprichten van een altaar in een gewijde ruimte als een enclave uit de geestelijke wereld!

Had je dan toen antwoord op die vraag, wat is de Christus?
'Dat antwoord volstond nog niet. Er was wel die ontwikkeling van hervormde kerk naar theosofie, naar antroposofie en Christengemeenschap. Dit laatste heeft me toen veel verder gebracht.



Ik heb vier kerken voor deze gemeenschap gebouwd in Zeist, Rotterdam, Amsterdam en Leeuwarden. In die tijd was ik ook lid, maar later ben ik daar weggebleven omdat ik bepaalde dingen meemaakte die ik liever niet wilde. De laatste keer dat ik daar ben geweest, is dat tot een afronding gekomen toen wéér tijdens de dienst klonk: "mij Uw onwaardig schepsel". Dat kon ik niet meer verdragen, ook omdat ik met de Cursus kennis had gemaakt. Daarin heb ik gevonden wat ik altijd al zocht. En nog steeds dagelijks is onze weg daarin gaande. Ik ken de Cursus nu zes of zeven jaar. De heilige taal in de Cursus trekt me aan. Een universeel waarheidsdocument. Ik constateerde al gauw dat dit onmogelijk door een mens geschreven kon zijn. Het kwam vanzelf naar me toe, dat het wáár was wat daar stond. Ik heb bevestigd gekregen dat de Cursus vanuit de hemel is geschreven en de antroposofie door de mens Rudolf Steiner. En die twee ontmoeten elkaar als het ware in de Cursus. En ik vond het zo heerlijk dat nou eens het ego beschreven werd, want er zit altijd een regelmacht.

Schuld

Wat me bijzonder aanspreekt in de Cursus is de omkering van het denken. "Ontvang dit offer door mij, uw onwaardig schepsel..." Dat onwaardige...! Door de Cursus te lezen en te ondergaan is mij duidelijk geworden dat dit helemaal niet waar is. Het gaat om de omke-





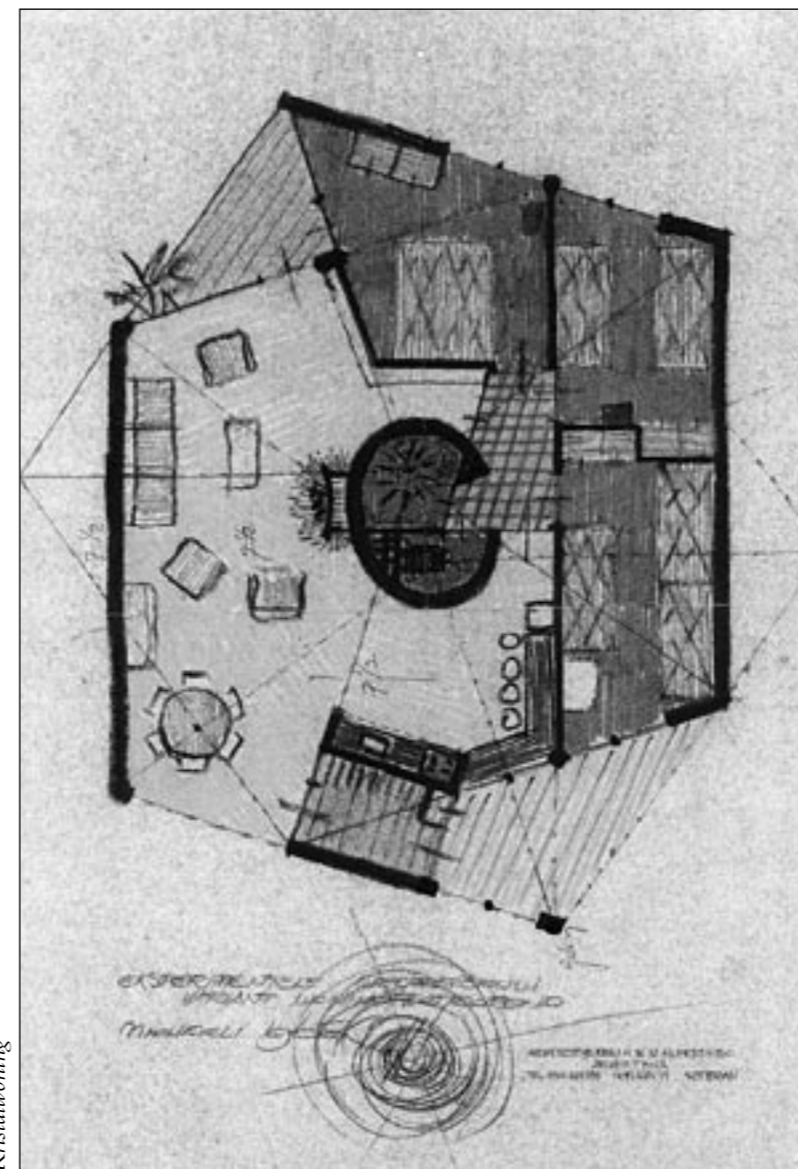
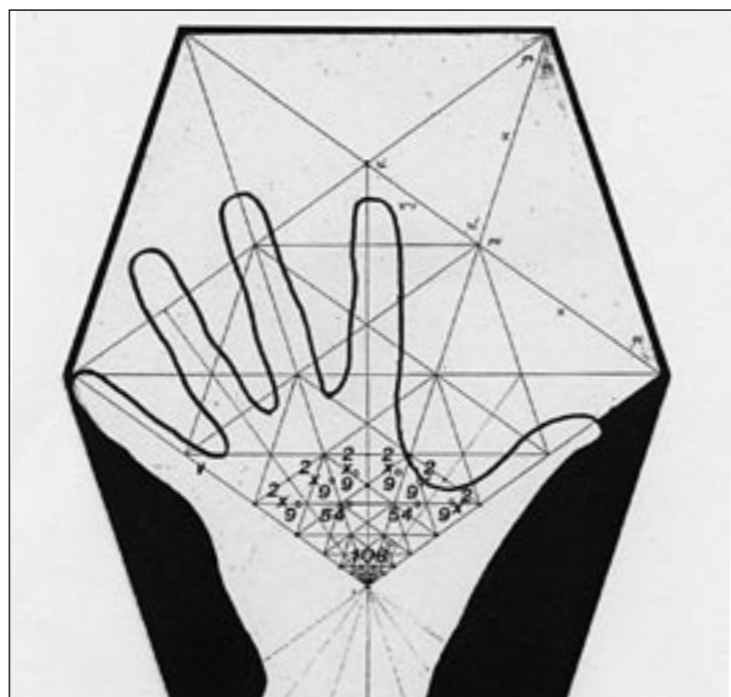
Christuskerk

ring van het denken. In plaats van het egodenken met de geest denken. Het innerlijk luisteren.

Bij al die kerken die ik heb gebouwd, speelt dat een grote rol. Het luisteren naar wat er moet gebeuren. Maar dat er dan ook in de Cursus gezegd wordt dat we als volwaardig, gaaf en compleet schepsel geschapen zijn! Ik heb altijd gevoeld dat dit zo was. Dat is dus een ommekeer naar waar je oorsprong ligt. Niet in schuld maar in compleetheid, door Gods Wil geschapen. Dat lag in de praktijk van mijn leven totaal anders. Het schuldgevoel is bij mij altijd enorm geweest. Vooral toen ik na 25 jaar wegging uit mijn huwelijk. Ik dacht, ik heb nu eenmaal ja gezegd, dan zeg je niet later nee. Uiteindelijk ben ik toch gegaan. Bij de hervormde schoolopvoeding speelde schuld ook een enorme rol. Ik verguis de school niet helemaal, want ik heb er ook enorm veel geleerd over discipline. Dat heeft me bij de kerkbouw enorm geholpen. Ik kan nog steeds psalmen opzeggen.... "Wel zalig hij die in der bozen raad niet wandelt, nog op het pad der zondaars gaat..." Ik heb ooit in Rotterdam een kerk gebouwd op basis van een psalm, "Verhoog o poorten nu den boog."

Heeft het idee van de onwaardigheid en schuld doorgewerkt in je architectuur van kerken?

'Nee, bij de kerken was ik vrijwel autonoom en in mezelf bezig. Ik kreeg alles voor elkaar. Als er iets moest gebeuren, als ik iets in de geest gezien had, dan gebeur-



Kristalwoning

de het ook. Meestal tussen slapen en waken, kwamen de dingen naar me toe.

De Cursus zegt dat je de polariteit prijs moet geven en vanuit de hemelse gedachte moet werken. Ik volg dat gewoon. Tussen het nacht- en dagbewustzijn in zit de werkelijkheid.

Ik ben vrijwel niet gehinderd in mijn architectuur. Integendeel. Juist doordat ik van alle kanten geacht werd het niet te kunnen, heeft precies dat me de spankracht gegeven om juist in die architectuur iets uit te drukken. Ik was namelijk een rare figuur op school, altijd met mijn gedachten ergens anders, zo in mijn eigen stroom. Luisteren is zeer moeilijk voor mij. Ik ben met mezelf bezig, egocentrisch.

Het werk, ontwerpen en bouwen, was al gebeurd toen ik met de Cursus in aanraking kwam. Dus ik kan niet zeggen dat de Cursus invloed heeft gehad op mijn werk. Maar in de Cursus herken ik waar ik mee bezig was. Het is de bevestiging van wat ik altijd innerlijk gezocht en gevoeld heb.

De betekenis van een kerk, ook architectureel, heb ik

altijd gezocht in een opgerichtheid, in een opstanding van de geest. De lichamelijke kan aangetast worden terwijl juist daardoor de opstanding in de geest manifest wordt. In de kerkbouw heb ik die opstandingskracht altijd gezocht, in torens bijvoorbeeld. De Christengemeenschap meende dat torens achterhaald waren, dat was voor andere kerken. Voor mij is de toren de Wachter bij de kerk.'

Stel dat je nu een kerk zou bouwen op basis van de Cursus, hoe zou die eruit zien?

'Oei. Ik denk dat hij rond zou worden. Dat er in de omhulling een verband met de hemel zou komen. Een omhulling en naar boven openend. Stonehenge, kristallijne vormen erin.'

Een soort voltooiing

Wat is de invloed van de Cursus op jouw persoonlijke leven geweest?

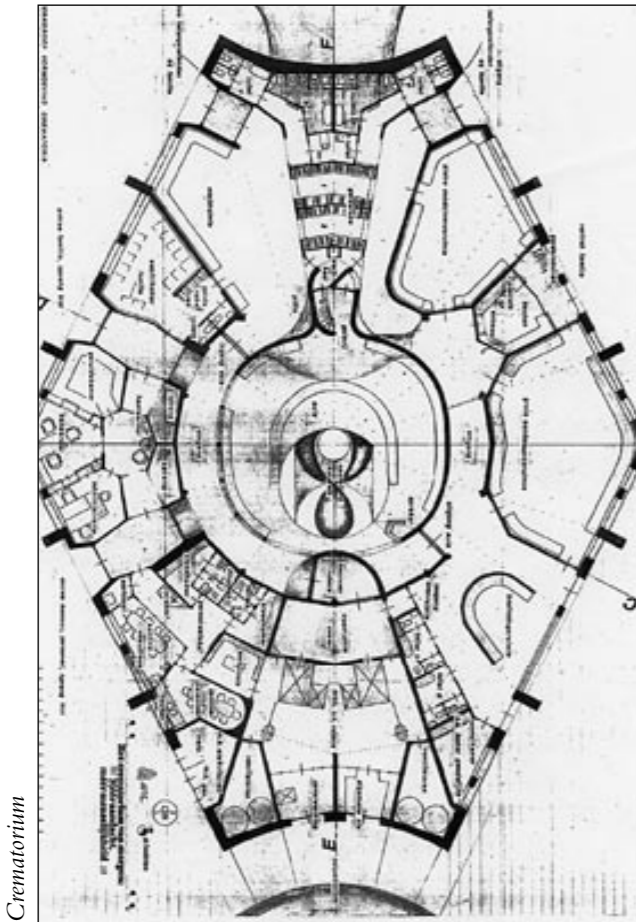
'Dat was de herkenning van de Werkelijkheid. De herkenning van: dat is de Werkelijkheid waarin wij leven. Door het bouwen van kerken voelde ik me gemotiveerd en heb ik het gevoel dat ik die schuld ben gaan inlossen. Ook door het goede contact dat we nu met de moeder van mijn kinderen hebben. Ik heb haar ook de Cursus gegeven. Door het samengaan met Aafje heb ik het gevoel dat alles

tot een voldragenheid, een afronding aan het komen is, een soort voltooiing. Het isolement waarin ik altijd gezeten heb, is verleden tijd. Concessies doen aan de

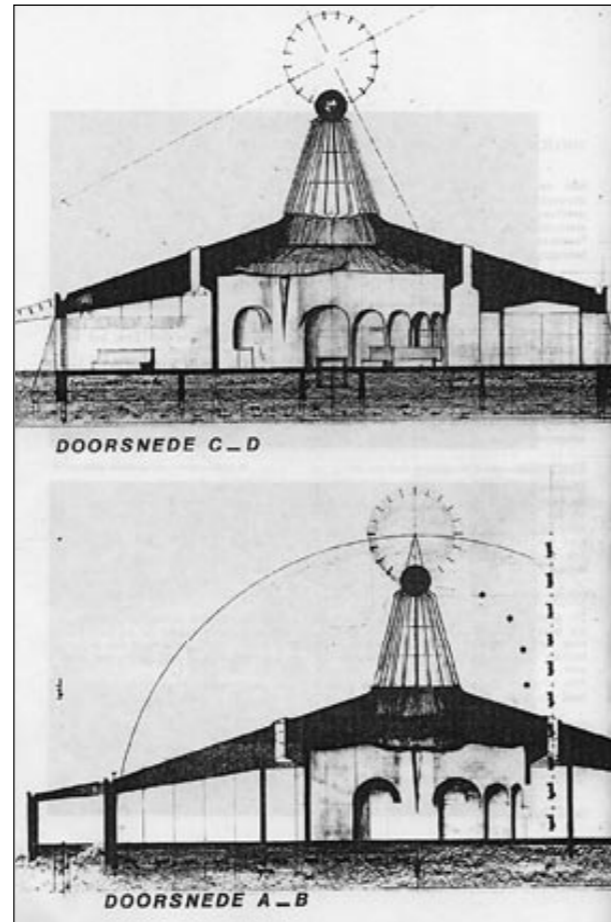
Tussen het nacht- en dagbewustzijn in zit de werkelijkheid

scheppermacht die in je gelegd is door de Schepper. Ik heb altijd gevoeld, de Schepper staat tot het geschapene, is het geschapene tot wat het geschapene scheidt. In mijn werk voelde ik dat altijd maar zei het nooit. Wat er ook gebeurde, het bleek doorslaggevend te zijn naar buiten toe. Dat was mijn hele verantwoording van het op een eiland leven naar de mensen toe. Mijn taal was de architectuur om die controversen op te lossen. Architectuur was mijn contact met de ander. En dat werd ook altijd zo gevoeld.

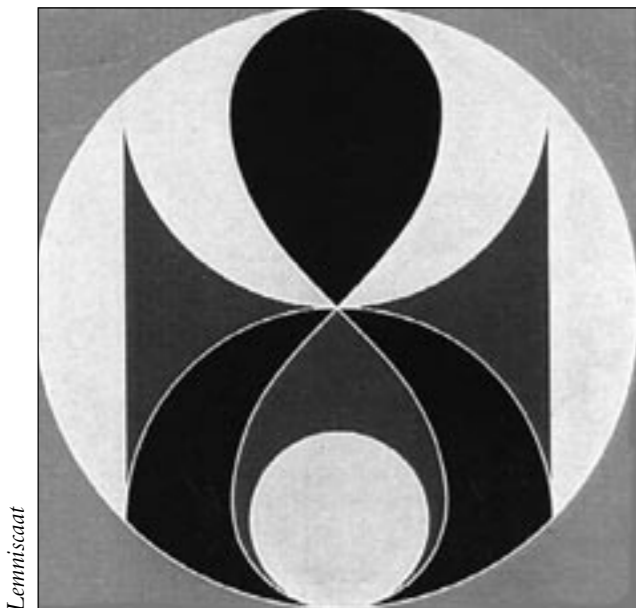
Ik heb gevraagd bij de opdracht voor de tweede Christengemeenschapkerk, waarom ik dat moest doen. En het antwoord was: "Omdat wij geloven dat u dat kunt." Dat was voor mij de basis, want het is een enorm



Crematorium



Crematorium



Lemniscate

werk om een kerk te bouwen.
Aafje: 'De Cursus heeft Henk ontzettend veranderd. De druk die er vanuit zijn jeugd altijd geweest is, is verdwenen. Het is een bevrijding. En tegelijkertijd is het zicht op de ander erg veranderd doordat hij nu kan zeggen en kan voelen: de ander is zoals ik ben. Van huis uit zeggen wij altijd: ik groet de God in u, ik groet het goede in u. Als je dat kunt zeggen dan kom je op een gegeven moment zover, dat de acceptatie van mensen haast volmaakt wordt.'

Je zei: "Ik ben eigenlijk een leven lang op zoek geweest naar de Christus. Naar de betekenis ervan." Nu ben je 85 jaar. Wat weet je nu van de Christus?
'De Christus is in je en wordt uitgedrukt door het Zelf. Dus het veréénZelvigen is het benaderen van wat de Christus is. Die aanwezigheid in je moet je ontdoen van alle misverstanden en zo ervaren dat de Christus in je is. Juist de bewustwording van de Christus in je, moet herhaaldelijk opnieuw geboren worden in allerlei situaties. En dat luisteren naar dat Kind (met een hoofdletter) in je, dat is waar het om gaat. Dat is het onschuldige, reine wat de Christus uitmaakt. De intermediair tussen God en de mens. Voor mij is het dus eigenlijk een ingebed zijn in... Dat je die constante aanwezigheid beleeft, bewust, onbewust, soms heel erg bewust. Het ontstaan van de lemniscate was voor mij een heel centraal gebeuren. Dat resultaat is iedere keer weer een terugbeleven van dat ik de Christus aanriep, waarbij ik een geweldige kosmische ruimtevaart heb meegemaakt. Het aanstomen op dat geweldige punt dat je zelf bent. Wat daar vanuit die totale uitbreiding in de kosmische werkelijkheid gebeurde, dat is voor mij bijzonder. Dat is het punt van liefde, verbondenheid. En ik ben dat gaan uitdragen omdat ik dat als een innerlijke opdracht voelde.

Drie kleuren grind

Die lemniscate is ontstaan bij het crematorium, waar ik tussen leven en dood in stond. Daar was een grondop-

pervlak in het centrum van de hele compositie in drie kleuren grind. Wit grind, grijs grind en zwart grind en daar was dan ook de kist, het lichaam opgesteld. Alles ging om het lichaam en dat stond in het centrum van het crematorium. De witte cirkel met grind was een projectie in drie ellen, maat van een gouden bol die het geheel bekroonde en waarin de hele kosmische werking zich projecteerde naar beneden. Alles was gericht op het centrum waar dat lichaam centraal stond, uit ons midden was weggenomen.

Achteraf heb ik door de Cursus mij de vraag gesteld, moet je dat lichaam wel zo centraal stellen? Waar ik nu aan denk voor mijzelf is alleen een bijeenkomst bij het overlijden, waarbij het lichaam in een crematorium al te vuur is besteld.'

Je hebt onlangs een verbouwplan gemaakt voor een spiritueel centrum. Kun je daar wat over zeggen?

'Ik heb gekeken naar het gebouw dat de basis voor het spiritueel centrum zou kunnen zijn. Er zou het nodige aan moeten gebeuren. Als basis voor een spirituele bestemming is het zeer geschikt te verbouwen door het van een opbouw te voorzien. Door middel van een kristallijnvorm het licht te laten toetreden,

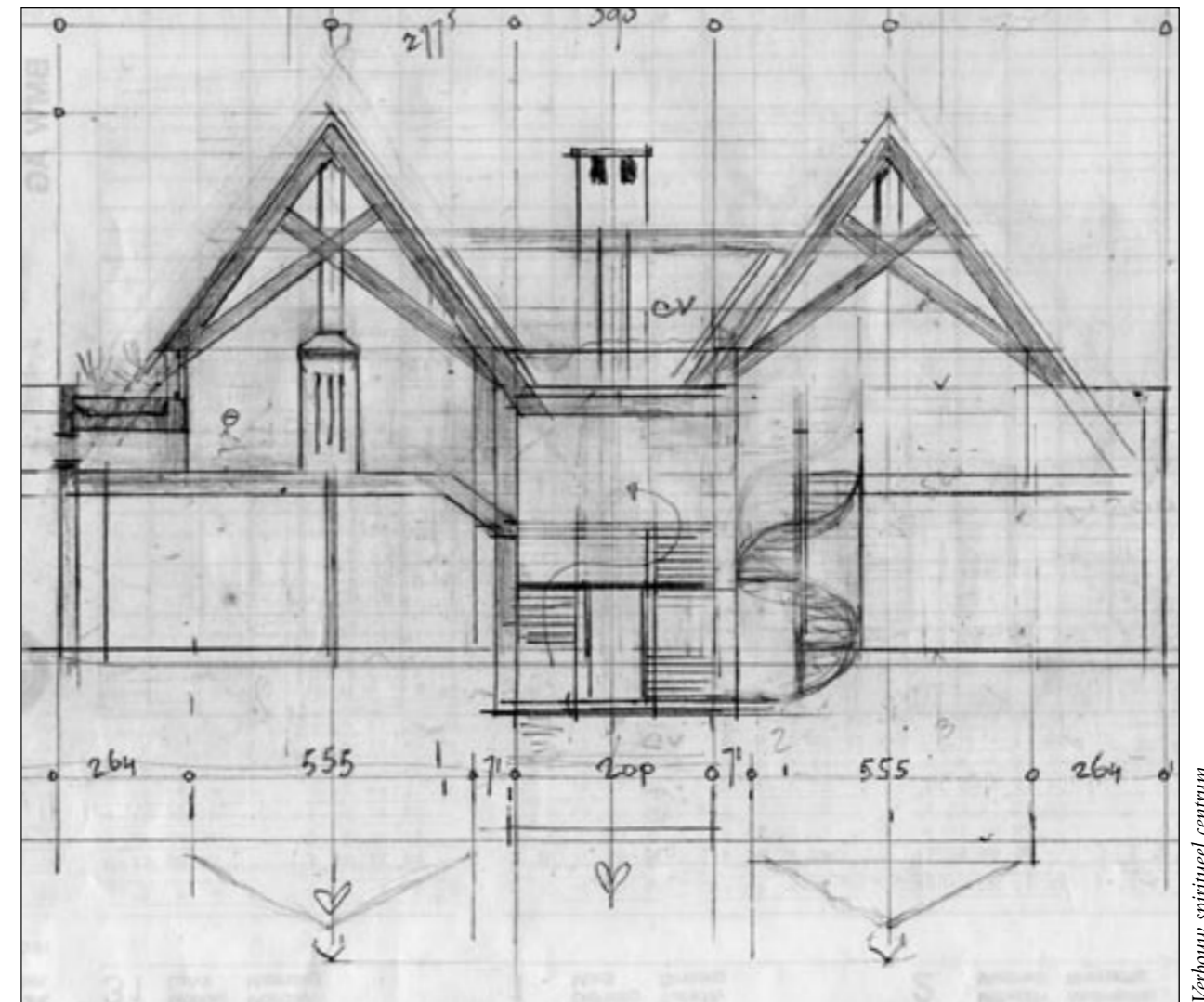
worden aarde en hemel verbonden. Als motief van de bouwgedachte geldt voor mij metamorfose, doelend op de gedaanteverwisseling van het gebouw alsook op de beoogde verandering van de mens van egomens tot geestmens.'

Als motief van de bouwgedachte geldt voor mij metamorfose

Heb je nu nog dromen in je leven of doelen?

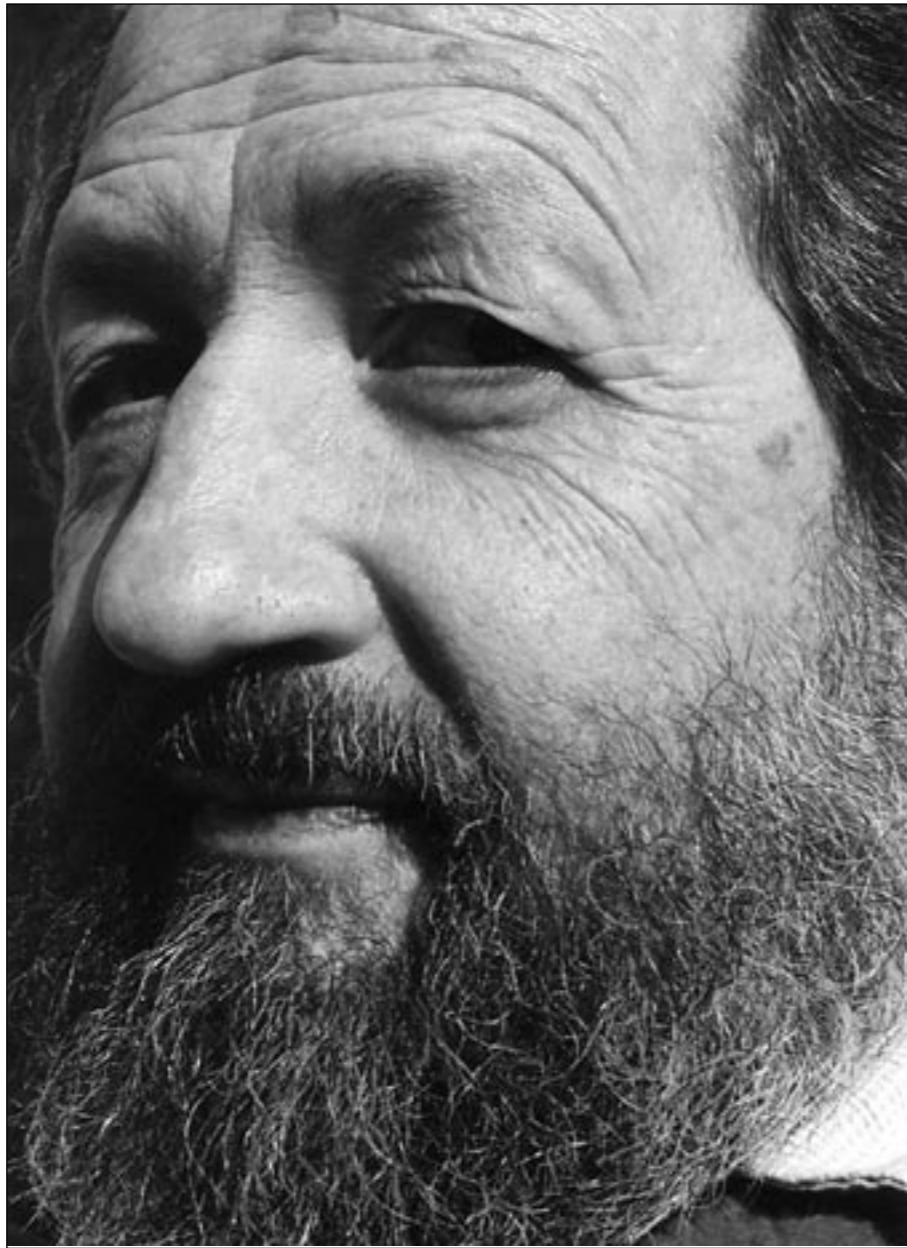
'Ik ben op weg leraar van de Cursus te worden. Daar kom ik niet onderuit. En mijn vraag daarbij is, kan ik ergens dienstbaar zijn? Dat je, wat je in ongelooflijke dankbaarheid ontvangen hebt, doorgeeft. Omdat je het anders in jezelf oppot. Als je het uitdraagt leer je van jezelf, dan krijg je een wisselwerking en daar heb ik behoefte aan. In welke vorm zie of hoor ik wel. Ik wacht af en werk eraan.' ●

P.S. Henk Hupkes werkt inmiddels weer aan woningen in Maastricht.



Verbouw spiritueel centrum

Mag het onderwijs in Nederland aan bepaalde groepen jeugd op vmbo en mbo niveau tegenwoordig vaak geen eenvoudige zaak zijn, ook Pieter Smit in Zuid-Afrika heeft zo zijn problemen met een groep leerlingen. Hij is niet voor onderwijzer opgeleid en had nooit lesgegeven. Een Cursus in Wonderen biedt hem de helpende hand.



Lesgeven is niet meer wat het vroeger was

Pieter Smit
Vertaling: Henk van Unnik

Soms weet ik echt niet hoe ik een bepaalde gebeurtenis in mijn leven veroorzaak. De meest recente was, dat een technische school me vroeg een groep leerlingen te begeleiden die niet geplaatst konden worden, omdat ze de toelatingstoets niet gehaald hadden. De school wilde ze niet op straat zetten zonder ze iets mee te geven. De groep, variërend in leeftijd van 14 tot 22 jaar, spreekt Xhosa, maar kan wel Engels verstaan. Volgens degene die mij namens de school benadert, willen de leerlingen praktijkervaring opdoen alvorens zij werk gaan zoeken. Het is bekend dat er op dit ogenblik in heel Zuid-Afrika geen werk voor ze is, zodat het beter is hen een beetje

ontwikkeling bij te brengen totdat er weer werkgelegenheid is.

Mij wordt gevraagd maandag te beginnen, dit zonder dat ik informatie krijg over de leerlingen. Die zou later volgen. Weet dat ik nooit voor onderwijzer opgeleid ben en dat ik nog nooit een klas heb lesgegeven. Zelf zat ik 50 jaar geleden op een goed gedisciplineerde Afrikaanse school in Otjiwarongo in noordelijk Namibië.

Overleven is hun enige doel

Maandag. Het is zo'n typisch zomerse dag in de Kleine Karoo. 51 graden is het in het onaantrekkelijke lokaal met wanden vol afschuwelijke graffiti. Het enige beschikbare materiaal is drie stompjes bordkrijt en een schoolbord besmeurd met witte en zwarte verf. Verder te

kleine tafeltjes en kapotte oranje plastic stoelen beklad met schuttingtaai. Het klaslokaal ligt ver van de rest van de school. Een duidelijk geval van *zij en wij*. Met veel kabaal komen de 25 leerlingen binnen. De meeste van hen zijn behoorlijk gekleed en schoon. Ik verneem dat ze allemaal honger hebben en moeten stellen om te eten, dat ze geregeld alcohol drinken en leven voor de seks en sigaretten. Overleven is hun enige doel.

Er is niets, geen namenlijst, leerplan of wat voor informatie dan ook, geen schrijfgerei of papier. Ook is er niemand om mij te introduceren en te vertellen waarom ik gekomen ben.

Ik ben verrast door de geïsoleerde positie en voel me machteloos. Hoe moet ik beginnen en waarmee?

Dan denk ik aan de Cursus:

Ik ben hier alleen om werkelijk behulpzaam te zijn.

Ik ben hier om Hem te vertegenwoordigen die mij gezonden heeft.

Ik hoef me geen zorgen te maken om wat ik zal zeggen of wat ik moet doen,

want Hij die mij gezonden heeft zal mij leiden.

Ik ben tevreden daar te zijn waar Hij mij wenst, wetend dat Hij mij vergezelt.

Ik zal genezen zijn,

wanneer ik toelaat dat Hij mij genezen leert.

T2.V.18:2-6

Focus op het NU

Dit brengt mij in een staat van gecentreerdheid. Nu kan ik vanuit innerlijke stilheid en in alle rust de leerlingen één voor één bekijken. Ik ben niet gewend om zomaar op de bonnefooi iets te doen. En hier sta ik dan, zonder een plan. In de volgende twee weken ga ik hard aan de slag en werk zeven uur per dag met slechts korte pauzes. Omdat het te ver is om na school naar huis te gaan, ben ik in de achterkamer van een kennis getrokken. Daar rust ik eerst wat uit en reflecteer daarna op het afgelopen en het volgende gebeuren. Moet ik voortbouwen op wat ik als reactie van de leerlingen gekregen heb, houd ik daar mijn innerlijke vrede bij? Elke dag doe ik wat oefeningen en neem er twee minuten voor om mijn focus op het NU te krijgen. Ik vertel de klas dagelijks hoe dingen werken - en over ervaringen. Over dat je niet naar werk moet zoeken als je weet dat het er niet is, maar scheppend moet werken en vertrouwen moet ontwikkelen. We maken het klaslokaal schoon en maken decoraties. Ik laat de leerlingen weten hoe belangrijk het is om van jezelf te houden. Ik zet ze tegenover elkaar en laat hen zeggen: 'Ik hou van mezelf. Ik ben de belangrijkste persoon in mijn leven. Ik ben zelf mijn grootste probleem, maar ook mijn enige oplossing - en ik ga betere keuzes maken. Ik weet dat als ik doe wat ik gisteren deed, de problemen vandaag dezelfde zullen zijn. Ik ben niet langer een slachtoffer.'

De volgende vraag schiet verscheidene keren door mijn hoofd: Waarom heb ik mijzelf dit aangedaan? Wat heb ik gedacht of wat heb ik niet gedacht en wat doe ik nu hier? En dat vooral op de momenten waarop ik geen enkel idee meer heb en mijn hoofd helemaal leeg is. De leerlingen praten dikwijls in Xhosa met elkaar en zijn daarbij geweldig luidruchtig. Ze lopen door de klas en vechten als er een verschil van mening is. Meisjes lopen met tekeningen van hun geslachtsdelen naar de jongens op momenten dat ik voor de klas sta te praten. Orde houden is voor mij, en vooral in het begin, een groot probleem. En dat terwijl zij toch eigenlijk al volwassen zijn.

De persoonlijke behoefte van deze jeugd is al groter,

Ik ben niet langer een slachtoffer

dan die van de meeste volwassenen die ik ken. Ze hebben geen goede methode voor het hanteren van hun problemen, geen discipline en willen dat ook niet. Een Cursus in Wonderen is steeds weer mijn redding. Ik gebruik het boek zonder het met name te noemen en krijg dan duidelijk zicht op een onderwerp en kan dat dan goed demonstreren aan de hand van voorbeelden uit mijn eigen leven.

Iedereen wil leren wat liefde betekent

Ik leer hen zichzelf een doel te stellen en wel dagelijks. De meisjes wijs ik op zelfrespect en de jongens op waarden en normen en een verstandige manier van leven. Verder leer ik hen weer van voor af aan lezen en schrijven, want dat kunnen ze nauwelijks meer. Het weinige dat daarvan over is, komt uit hun vroegste schooljaren en nauwelijks gebruikt, is het vrijwel verdwenen. Ik laat hen elke dag een lijst invullen, wat niet eenvoudig is, met de vragen:

- Wat ga je nu doen? Noem drie dingen.
- Wat heb je vandaag geleerd? Noem de drie belangrijkste lessen voor jou.
- Wat wil je graag te weten komen? Noem drie onderwerpen.

Van de school heb ik medewerking gevraagd en ik heb de directeur aan de leerlingen voorgesteld. Ook heb ik de bewaker en de schoonmakers aan de klas voorgesteld, zodat zij elkaar kunnen groeten en elkaars naam kennen. Na twee weken heb ik een lijst met namen gekregen in Xhosa, voor mij niet uit te spreken. Ik merk dat de leerlingen mooi kunnen zingen en dat iedereen wil leren wat liefde betekent. Verder heb ik geleerd dat wij elk ogenblik beschermd worden en geleid tot in het kleinste detail.

Wat had u nou gedaan in mijn situatie?

Ik ben benieuwd wat er nu weer op mijn pad zal komen. ●

Meerdere levens



Marrigje Dijkstra geeft in onze vragenrubriek *Hoe kan ik dit anders zien?* antwoord op vragen die iedereen zich als student van Een Cursus in Wonderen wel eens stelt. Voel je

jouw vraag ook aan haar te stellen.

Deze keer gaat zij in op wat de Cursus zegt over meerdere levens.

Marrigje Dijkstra

Wat vertelt de Cursus over meerdere levens? Of is dit ook een illusie?

Deze vraag lijkt in Werkboekjes 167 kort en afdoende beantwoord te worden: 'Er is één Leven en dat deel ik met God' (WdI.167.t). Dus zou het antwoord op deze vragen simpelweg kunnen zijn: nee, volgens de Cursus is er geen sprake van meerdere levens. Het is inderdaad een illusie te denken dat er verschillende levens zouden zijn. Leven is 'de ene toestand waarin alles wat God geschapen heeft deelt' (WdI.167.1:3). 'We delen één leven met elkaar, omdat we één Bron hebben ... Zoals we waren, zo zijn wij nu en zullen we voor eeuwig zijn' (WdI.167.12:1-2).

We zijn voor eeuwig dezelfde. En eeuwigheid betekent niet eindeloze tijd, maar geen-tijd. Die toestand van eeuwig-zijn bestaat voorbij de tijd, in het tijdloze NU, het heilige moment dat altijd is. Dáárin leven we – als geestwezens. Want dat éne Leven dat we met God delen heeft natuurlijk niets met ons lichaam te maken. De verschillende lichamen die we zien, zijn verschillende verschijningen of manifestaties van dat éne Leven. Jezus verwijst in de Cursus geregeld naar een ander leven van Hemzelf, een vroegere manifestatie van dat éne Leven, namelijk wanneer Hij het heeft over Zijn leven op aarde 2000 jaar geleden. In het begin van hoofdstuk zes van het Tekstboek heeft Hij het bijvoorbeeld over de betekenis van de kruisiging. Die kwestie behandelt Hij als een gebeurtenis op aarde, waarbij Hij met een lichaam leefde dat gekruisigd kón worden. Hij

heeft het heel levendig over wat hij toen wel en niet gezegd heeft, en hoe de discipelen hem helaas verkeerd begrepen hebben (zie met name T6.I.14-16).

Wedergeboorte

In datzelfde hoofdstuk noemt Jezus zichzelf het voorbeeld van wedergeboorte: 'Ik sta model voor wedergeboorte, maar wedergeboorte zelf is niets anders dan dat datgene in je denkkeest daagt wat zich daar al bevindt.' (T6.I.7:2) Veel vaker spreekt de Cursus over wedergeboorte. Het woord 'rebirth' komt in het origineel 13 keer voor, en 'reborn' 20 keer. Bijvoorbeeld in H11.1:5 over God die beloofd heeft 'dat er geen dood is, dat de opstanding ontegenzeggelijk plaatsvindt en dat wedergeboorte het erfgoed is van de mens'. Maar wat betekent wedergeboorte nu? Wel, het begrip wedergeboorte wordt in de Cursus ongeveer synoniem gebruikt met opstanding. Beide betekenissen: ontwaken uit de illusie, wakker worden in God, wat ook de spirituele betekenis is van de opstanding met Pasen. Jezus is ons daarin voorgedaan, maar het is ook ons gegeven om eens te beseffen dat er geen dood is en dat iedereen uiteindelijk zal ontwaken uit deze droom en zal beseffen, dat wij nooit bij God weg geweest zijn en altijd dat éne Leven met Hem en met de Christus gedeeld hebben.

Reïncarnatie

Maar laten we wel wezen: hierover gaat de vraag natuurlijk niet. De vragensteller heeft het niet over wedergeboorte in de zin van geestelijk ontwaken, maar wil weten of reïncarnatie volgens de Cursus bestaat. Het woord reïncarnatie (letterlijk: 'weer in het vlees komen') komt in de Cursus alleen voor in hoofdstuk 24 van het Handboek. Alleen in dit hoofdstuk geeft Jezus uitgebreid antwoord op de vraag naar meerdere levens: Is reïncarnatie echt waar? Ieder die hierin geïnteresseerd is beveel ik graag aan dit hoofdstuk van twee bladzijden zelf te lezen. Wat Jezus hier zegt, begrijp ik als volgt: Reïncarnatie is voor studenten van de Cursus een theoretische kwestie, en dus verspilling van tijd om je ermee bezig te houden, want het voert weg van het doel van de Cursus (verlossing). Je hóeft er geen standpunt over te hebben. Je mág dat wel hebben en áls je er een mening over hebt, maakt het niet uit of je er wel of niet in gelooft. Een dogma van 'waar' of 'niet-waar' zou tot een twistpunt kunnen worden of zou mensen op oneigenlijke gronden vóór of tegen de Cursus doen kiezen. Dat betekent dus dat je je overtuiging niet los hoeft te laten, als je wél in reïncarnatie gelooft. Geloven in reïncarnatie kan, mits goed gebruikt, een aantal voordelen hebben. Je weet dan bijvoorbeeld, dat 'geboorte niet het begin en de dood niet het einde is' (H24.5:7). Ook ben je ervan overtuigd, dat het leven eeuwig is. En je weet 'dat leven en lichaam niet hetzelfde zijn' (H24.2:8). Er kan troost van uitgaan en bemoediging. Maar geloof in reïncarnatie kan ook 'jammerlijk worden

misbruikt' (H24.1:8). Je kunt bijvoorbeeld te veel aan het verleden hangen, je kunt onterecht trots aan je verleden ontlennen, je kunt er passief van worden, doordat je je als slachtoffer van je karma opstelt. Vooral zou je het besef kunnen missen, dat de enige tijd die er is, het NU is. En dat zou jammer zijn want alleen in het NU kan er iets veranderd worden, alleen in het heilig ogenblik is verlossing mogelijk. 'De Hemel is hier. Er is geen ergens anders. De Hemel is nu. Er is geen andere tijd' (H24.6:4-7).

Direct aan het begin van dit hoofdstuk zegt Jezus duidelijk: 'In uiteindelijke zin is reïncarnatie onmogelijk. Er is geen verleden of toekomst, en het idee van geboorte in een lichaam heeft geen betekenis, noch één keer, noch meerdere keren. Reïncarnatie kan dan ook in geen enkele werkelijke zin waar zijn. Onze enige vraag zou moeten luiden: "is het begrip ons behulpzaam?"' (H24.1:1-4).

Samenvattend

1. Er is maar één Leven en dat delen we met God.
2. Jezus leefde 2000 jaar geleden op aarde en Hij is net als wij.
3. Reïncarnatie zoals wij ons dat voorstellen bestaat niet. Dit is voor ons moeilijk te begrijpen, zoals we ook moeilijk kunnen begrijpen dat geboren worden in een lichaam 'geen betekenis' heeft en dat een lichaam niet leeft. Nog lastiger wordt het misschien zelfs wanneer je

Harmonie

Het was nog vroeg die zaterdagmorgen. Ik liep door een parkje langs de Maas in Maastricht. Daar stond een donkere jongeman, hij leek een Indiër, doodstil en voorovergebogen, met zijn armen schuin voorwaarts gestrekt naar de grond. Ik liep langs en keek naar hem. Geen schone kleding, een aantal plastic tasjes. Ik dacht: 'verwarde jongeman, zwerft op straat, psychotisch waarschijnlijk'. Hij verroerde geen vin en deed wat hij deed. Kennelijk liet hij zich door mij niet verstoren. Het intrigeerde me. Aan het eind van de middag liep ik weer door dat parkje en diezelfde man stond er nog steeds, in dezelfde houding en op dezelfde plaats. Nadat ik hem ruim 50 meter voorbij was gelopen, stond ik abrupt stil, draaide me om en liep terug. Nu wilde ik het weten. Wat deed hij daar? De gedachte 'misschien wordt hij wel kwaad' verdrong ik snel. Ik ging voor hem staan en vroeg: 'Mag ik u wat vragen?' Hij mompelde wat en ik kon niet verstaan wat hij zei. Nu vroeg ik hem: 'Do you speak English?' Hij rechte zijn rug en keek me aan. Hij had een vriendelijk gezicht, mooie ogen en ik meende geen sporen van een verslaving te zien. Een man die langs fietste, gilde: 'Hé gek!'. De jongeman reageerde hier niet op. 'Ja hoor, je mag zeker wat vragen,' zei hij met een

herinneringen hebt aan vorige levens. Als reïncarnatie-ervaringen je verder hebben geholpen op je pad, dan geloof je dat het waar is. Je kunt de beelden van vroegere levens misschien leren zien net als dromen én net als de situaties in je huidige leven: het zijn decors die je zelf gemaakt hebt. En op die schouwtonelen en ook op de spelers daarin projecteer je je overtuigingen. Die komen weer naar je toe als ervaringen in het NU, die NU aan het licht gebracht en opgelost kunnen worden. Nog een beeld om je te helpen: dat eeuwige NU bevindt zich in het midden van een cirkel, dat is het centrum van dat éne Leven dat we met God delen. Aan de rand van de cirkel spelen zich al die verschillende verschijningsvormen en manifestaties af, de dromen, de drama's, de zogenaamde levens, de lichamen, de verhalen, de chaos. Maar in het hart daar is het stil, net als in het oog van een orkaan. Reïncarnatie behoort kennelijk tot die gebieden waarvan we moeten accepteren dat we het niet kunnen begrijpen. Het is niet belangrijk ons ermee bezig te houden. Belangrijker is hoe we met onze overtuiging of met ons ongelooft omgaan. Net als bij zoveel andere thema's in de Cursus, benadert Jezus de vraag uiterst pragmatisch – het gaat erom voor welk doel het gebruikt wordt en of het werkt! Of het al dan niet je bevrijding en je innerlijke vrede dient, dát telt. ●

Limburgs accent.

'Wat bent u aan het doen?'

'Ik praat met de stenen.'

'Praten ze ook met u?'

Op deze vraag gaf hij geen duidelijk antwoord.

'Bent u hier altijd?'

'Soms hier, soms daar.'

'Slaapt u hier in het park?'

Hij keek me verbaasd aan en zei voor mij onverwacht helder: 'Nee, ik slaap in het slaaphuis.'

'Hebt u daar geld voor?'

'Ja, dat heeft de sociale dienst al vooruit betaald. Ik werk op verschillende plaatsen, voor de harmonie.'

'Voor welke harmonie, van welk dorp?' Ik dacht namelijk dat hij een muziekgroep bedoelde.

'Voor de harmonie van de wereld, en nu moet ik weer verder met werken, er is nog veel te doen.'

Hij boog zich voorover en ging weer in dezelfde houding staan. De armen schuin naar voren naar de grond uitgestrekt. Prevelend pratend, voor de harmonie van de wereld.

Ik bedankte hem voor het gesprek en liep verder. Nog even keek ik om. Ik zag een yogi, biddend voor de harmonie van de wereld.

Anja van Aarle

ACTIVITEITEN

Activiteiten chronologisch

- 8 mei 2005
Miniworkshop, Moorveld
- 27-29 mei 2005
Facilitatortraining II, Faciliteren zonder oordelen, Amersfoort
- 4 juni 2005
Open Workshop, Hilversum
- 18 juni 2005
Open Workshop, Breda
- 19 juni 2005
Miniworkshop, Moorveld
- 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
- 11 september 2005
Miniworkshop, Moorveld
- 16-18 september 2005
Meditatieve workshop, Wahlwiller
- 30 september – 2 oktober 2005
Facilitatortraining V, Ziekte & Gezondheid, Amersfoort
- 9 oktober 2005
Miniworkshop, Moorveld
- 29 oktober 2005
Open Workshop, Middelburg
- 13 november 2005
Miniworkshop, Moorveld
- 25-27 november 2005
Familieopstelling, Wahlwiller
- 4 december 2005
Miniworkshop, Amersfoort
- 10 december 2005
Open Workshop, Eindhoven
- 11 december 2005
Miniworkshop, Moorveld
- 27 december 2005-1 januari 2006
Van Oud naar Nieuw. 5 dagen The Work of Byron Katie, Sint Geertruid
- 20-22 januari 2006
Facilitatortraining IV, Inspiratie, Amersfoort
- 29 januari 2006
Familieopstelling, Tilburg
- 10-12 februari 2006
Meditatieve Workshop, Wahlwiller

TRAINING THE WORK of Byron Katie

Voor iedereen die wil trainen in het zichzelf en anderen begeleiden bij het aanbieden van The Work of Byron Katie en behoefte heeft aan een radicale ommekeer in zijn of haar denken. Tegelijkertijd maken we in de training een persoonlijk proces door en ervaren we wat het effect is van het met begrip tegemoet treden van onze overtuigingen.

Havelte, Meeuwenveen
17-24 juli 2005. Zon 19-zon 11 uur. Cursuskosten €350.
Verblijfskosten 2pk €340; 3pk €275; kamperen €275 (beperkt mogelijk).

WORKSHOPS

Van Oud naar Nieuw

Vijf dagen onderdompelen in The Work of Byron Katie in een informele sfeer. Els Thissen werkt met wie dat wil. Je kunt zelf werken of erbij zijn terwijl anderen hun overtuigingen onderzoeken. Ook is er tijd voor het stellen van vragen. Een bijeenkomst waarin de gelegenheid wordt gegeven om, samen met oude en nieuwe vrienden, het oude te laten gaan en het nieuwe tegemoet te treden.

27 dec 2005 – 1 jan 2006, Sint Geertruid (Limburg)
Di 19 - zon 11 uur. 't Vlinderhökke
Deelnemerkosten €225.
Verblijf €215 (maaltijden & slapen 2pk); 5-dagenpas €330 (deelname & eten,

zonder slapen); dagpas €75 (deelname & maaltijden).

Meditatieve Workshops

Voor wie de stilte en diepte in zichzelf wil verkennen en de ervaring van het vinden van eigen antwoorden wil opdoen, in de contemplatieve sfeer van het klooster of de abdij.

1-3 juli 2005. Echt, Abdij Lilbosch.
Vrij 16-zon 16 uur. Cursuskosten €120. Verblijf €40. Maximaal 10 deelnemers.

16-18 sep 2005. Wahlwiller
Arnold Janssen Klooster. Vrij 16-zon 16 uur. Cursuskosten €120. Verblijf €60 (1pk).

Open Workshops

Het gedachtegoed van ECIW, AH en The Work of Byron Katie staan in deze open workshops centraal. Aan de hand van uitwisseling en oefeningen wordt gewerkt met door deelnemers ingebrachte thema's. Ook kunt u vragen stellen. Op basis van donatie.

4 jun 2005, Hilversum
Za 10-16 uur. Nieuw Nazareth, Dr. Cuypersplein 7.

18 jun 2005, Breda
Za 10-16 uur. Wijkgebouw De Wegwijzer, Steendorpstraat 2. Opgave 076-5208377, e-mail: nestel22@hetnet.nl of met aanmeldbon.

29 okt 2005, Middelburg
Za 10-16 uur. Concert & Geheerzaal, Singelstraat 13.

Aanmelding activiteiten e/o bestelling

Ik wil deelnemen aan (naam activiteit): _____

op (datum): _____

Ik bestel (titel): _____

Van (artiest): _____

Datum: _____ Handtekening: _____

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

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



Attitudinal Healing en Paardrijden

Hieronder een persoonlijke noot van Wim-Paul van der Ploegs beleving en ervaring van enkele principes van Attitudinal Healing in relatie met zijn paardenbelevissen

1. De kern van ons wezen is liefde

Wanneer ik één ben met mijn kern, mijn bron, ben ik één met mijn liefde. Het is voor mij een uitdaging om bij mijn liefde te blijven tijdens het paardrijden. Wanneer ik liefdevol naar mezelf ben, kan ik dat ook naar het paard zijn. Die keuze kan ik bewust maken. Hopelijk ontvangt het paard mijn aanwijzingen duidelijk en liefdevol. Als het paard niet op de aansporingen van mijn handen, benen, en lichaam reageert, moet ik kennelijk nog iets leren. Is dit waar, denk ik nu gelijk.

2. Gezondheid is innerlijke vrede. Genezen is angst laten varen

Ik ben wel eens bang of gespannen voor of tijdens het rijden. Ik herinner me dat ik een keer op Coco ging rijden en de staldienst me vertelde dat er in de vorige les net iemand vanaf was gevallen. Leuk om te weten! Door die wetenschap viel het me niet mee mijn angst terzijde te schuiven. Gaat-ie bij mij ook raar doen, speelde het toch door mijn hoofd. Ik ben erop gebleven, maar was duidelijk minder ontspannen dan voorgaande keren met Coco.

4. We kunnen het verleden en de toekomst loslaten

Bij paardrijden ervaar ik bijna geen verleden of toekomst. Alle aandacht is bij het paard en het rijden. Ik heb de teugels in handen en ik bepaal wat er gebeurt. Wanneer mijn aandacht niet bij het paard is, bepaalt hij wat er gebeurt. Hij of zij rijdt dan mij in plaats van andersom.

6. We kunnen leren van onszelf en van anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen

Ik veroordeel mezelf tijdens het rijden niet zo snel. Plezier in het rijden staat voorop. Ik weet niet of mijn liefde voor paarden zover gaat dat ik kan zeggen dat

ik van ze houdt. Wel ben ik er goede maatjes mee. Dat betekent voor mij dat ik rustig, vriendelijk, zacht en geduldig met ze om ga. Over veroordelen en vergeven: Game heeft mij een keer gebeten. Erg pijnlijk. Ik stond perplex toen het gebeurde. Ik heb hem toen wel veroordeeld over die actie, maar ook snel vergeven. Ik heb nog regelmatig op hem gereden. En met plezier.

9. We zijn leerlingen en leraren voor elkaar

Paardrijden is voor mij een perfecte spiegel. Ik doe wat ik kan en geef dat door aan het paard. Het paard laat zien wat hij van mij ontvangt. De instructrice ziet het paard of mij iets doen of niet doen - en vertelt wat er aan de hand is. Paarden verschillen van elkaar. Zo kan ik dus van de verschillende paarden die ik rijd allerlei dingen leren. Ik wilde Kimberley laten galopperen en ze gaat stilstaan. De instructrice zegt de teugels wat losser te laten, omdat Kimberley dat fijner vindt. En inderdaad, ze gaat in galop. Kimberley geeft aan (en dat weet de instructrice) wat ik moet doen om haar in galop te krijgen.

12. We kunnen onszelf en anderen zien als mensen die of liefde verspreiden, of een beroep doen op liefde

Ik denk dat een paard ook een beroep doet op liefde van mij. Een paard is een vluchtdier en zal vluchten wanneer hij iets niet vertrouwt of ergens van schrikt. Ik moet hem vertrouwen, duidelijkheid en liefde geven en niet met onverwachte dingen aankomen. Niet slaan, niet schreeuwen, en geen onverwachte bewegingen maken. Daar houdt een paard niet van. Trouwens, ik ook niet. Paardrijden voor mij is Attitudinal Healing. Of was het nu andersom?

Wim-Paul van der Ploeg

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 mei*; 6 juni*; 4 juli*; 1 aug; 5 sept; 3 okt; 7 nov; 5 dec

Tijd: 19.00-19.30 Nederlandse tijd.

Gastvrouw: Ellen Heijstek.

*Thema: Anders kijken - anders zien.

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.

CD lijst

De volgende CD's zijn bij het Centrum te bestellen met de bestelbon of e-mail cms@elsthissen.nl. 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

Peter Makena
In Love, €18,15
Open to Grace €18,00
Heart of Kindness €18,50
River of Blessings €18,50

Shaina Noll
Songs for the Inner Child €18,50
Bread for the Journey €18,15
You can relax now €18,50

Wendi Blom
Dreams within Dreams €15,90

Steven Walters
Just this Moment €19,50

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
Mother's Song €19,00

Kirtana
The Offering €18,15
This Embrace €18,50
Parrish Light €18,50
A Deeper Surrender €18,50

David Whyte
Close to Home €20,50

Kurt van Sickle
River of Life €19,00
Mother Divine €19,00
Father, Father €19,00
Make me an Instument €19,00
Climbing the Mountain €19,00
Sophia
Journey into love €19,00
Hidden waters/Sacred ground €19,00
Return €19,00
Chakra Healing Chants €19,00

Engelenkaarten

Doreen Virtue, Healing with the Angels Oracle Cards, Prijs: €25,- inclusief Ned. vertaling (vertaling alleen bij het Centrum verkrijgbaar). Portokosten €5,95

to LIVE WELL is...
to WORK WELL

In de laatste 25 jaar zijn vele praktische methoden ontwikkeld, op basis van eeuwen oude levenswijsheden, om weer te leven vanuit ons hart, en niet alleen vanuit ons denken. Zodat we weer kunnen leven in verbondenheid, in harmonie met onze medemens, met alles op aarde. Zodat we weer contact maken met wat werkelijk belangrijk is in ons leven. Dat kunnen we niet alleen. Samen zijn, elkaar de kans geven om er te mogen zijn, precies zoals we nu zijn, zonder oordeel, is al een belevings op zich. Wanneer we vrede hebben met hoe we nu zijn (dat vraagt wel wat werk), ontstaat de mogelijkheid om contact te maken met eeuwig aanwezige wijsheid, zodat onze creativiteit weer de ruimte heeft, zodat we weer vreugdevol mogen zijn, weer zin in het leven hebben! Weer kunnen groeien.

Werk je ook aan jezelf vanuit dit perspectief dan kan to Work Well ondersteuning bieden op de volgende manieren:

ATTITUDINAL HEALING GROEP 'WERKEN AAN WERK'
MEDITATIE VOOR VREDE
ONTSPANNINGSMASSAGE HOT STONE MASSAGE
VITALITEITSMASSAGE STOELMASSAGE

Admiralengracht 86 • 1057 GC Amsterdam
Tel: 06 - 403 51 727
www.toworkwell.nl • erik@toworkwell.nl

REGELTJES

THE WORK OF BYRON KATIE – cursussen, oefenavonden, individuele sessies in Harderwijk en omgeving. Ook op lokatie. Suchita Peeters 0341 260 930, email: decirkel@worldonline.nl <http://decirkel.klik.nl> Nieuw: 14-18 juni in Frankrijk: een vijf-daagse cursus The Work in de Bourgne!

KIJK MIJ NOU...

Gedragen door de groep



Anna Sedelaar nam deel aan de tweeweekse workshop Jij bent het op wie je gewacht hebt in Mölmeshof. Annemarie van Unnik sprak met haar over haar bevindingen.

‘Omdat het niet lekker liep in mijn leven, door moeilijkheden met mijzelf, problemen met de kinderen en ziek zijn, had ik behoefte iets aan en voor mezelf te doen. In het gezin probeerde ik altijd alles voor iedereen in goede banen te leiden en vergat daarbij mezelf. Ik had zo'n behoefte aan rust in mezelf. The Work van Byron Katie sprak me aan. Toen ik hoorde dat daar in de tweeweekse workshop in Mölmeshof mee werd gewerkt, ben ik die gaan doen. De derde dag wilde ik naar huis. De vijfde trouwens ook. Ik kwam zo veel tegen in mezelf. Het is voor mij gebruikelijk vluchtgedrag te vertonen als de grond te heet wordt onder mijn voeten. Dat wilde ik daar ook en je bereikt er niet veel mee. Daar ben ik begonnen te leren, dat je meer bereikt door de confrontatie aan te gaan.’

Hartverwarmend

‘In het begin dacht ik: waar ben ik in vredesnaam in terecht gekomen? Aan het eind van de workshop hield ik van iedereen. Echt onvoorstelbaar. Je hebt zoveel met elkaar gedeeld, je bent voor altijd vrienden, ook al zie je elkaar nooit meer.

Het was moeilijk voor mij om mijn zielenroerselen aan zo'n grote groep vreemde mensen bloot te geven. Sommige te pijnlijke gedachten had ik nog nooit hardop uitgesproken of onderzocht. Daar schrok ik van. Ik voelde me heel onzeker en dacht alles goed te

moeten doen. Ook was het een heel vol programma en we zaten op houten stoelen en ik was zo moe door mijn leukemie. Eigenlijk wilde ik op de grond zitten of liggen, maar durfde dat niet te zeggen. Toen ik mijn plannen om naar huis toe te gaan kenbaar maakte, wilde iedereen dat ik bleef. Er werd ook gevraagd of er iets voor mij gedaan kon worden. Ik ging buiten lopen en toen ik terugkwam was er een bedje voor me gemaakt. Hartverwarmend. Eerst durfde ik er nauwelijks op te gaan zitten, maar later lag ik languit. Het idee dat ik mezelf kon zijn bij al die mensen was zo geweldig, dat het de dagen erna alleen maar een feest was, ook al had ik het vaak moeilijk en vergoot ik veel tranen. We stonden zo open naar elkaar. Een warm bad!

De workshop leerde me hoe ik voor een ander denk. Ik denk het te weten voor een ander. Door de The Work oefeningen kwam ik er wel achter dat dit niet zo is. Door de vraagstelling kunnen de dingen zo helder worden. Daardoor vind je bij jezelf de antwoorden die op dat moment belangrijk voor je zijn.

Ook al is het confronterend wat je tegenkomt, je hoeft toch niet bang te zijn, want je wordt echt gedragen door de groep. Er waren mensen in Mölmeshof die al voor de vierde keer kwamen. Daarbij dacht ik: hoe kan dat nou, na twee weken hier moet je toch klaar zijn voor de rest van je leven? Maar geleidelijk aan zakken de dingen ook weer weg. Nu weet ik dat je steeds een stapje verder gaat. Alleen lijkt het dan alsof je weer aan het begin staat.’

Geen weg meer terug

‘Het thuisfront was bang dat ik gehersenspoeld zou worden en dat ik heel erg zou veranderen. Ik ben inderdaad heel erg veranderd. Alleen niet ten nadele. Het was wel wennen voor sommigen dan ik niet meer zo meegaand ben voor de lieve vrede. Dat maakt niet altijd vrienden. Een zin die in de workshop wel gebruikt werd is: wil je dat ik het beleefd zeg, of eerlijk? Bij zo'n vraag wil iedereen uiteindelijk toch een eerlijk antwoord.

De deur van mijn hart is geopend, en er is geen weg meer terug. Ik ben minder veroordelend naar andere mensen en heb er meer begrip voor als ze dingen doen die in mijn ogen fout zijn, want dat is hun weg. Zaken waar ik vroeger kwaad om werd, kan ik nu meer nuanteren. Als mensen interesse tonen in wat ik geleerd heb, probeer ik dat een beetje door te geven. Door anderen te inspireren, word ik zelf ook weer geïnspireerd. Ik hoop dat er een dag komt dat ik mensen net zo kan helpen als ik geholpen ben.’

Annemarie van Unnik

Er zijn momenten dat ik een glimp van een andere waarheid op kan vangen. Een waarheid die buiten de dualiteit bestaat, één waar rust en vrede en sereniteit is en vertrouwen. Ongeacht wat er buiten mij gebeurt. Er zijn momenten dat ik werkelijk ervaar en weet: ik vergis me in wat ik zie. Ik kies verkeerd, opnieuw. Stille alstublieft, stilte graag. In mij, bedoel ik dan. En als het mij dan lukt stil te worden, dan is het daar ineens, als een soort 'mindshift' noem ik het maar, een soort kwantumsprong: eerst is 'het' er niet en dan ineens, niet eens in een moment, is 'het' er wel. Vreemd, maar waar. Instant moment. En in dat instant moment is het net of mijn geest een sprong heeft gemaakt naar een andere plek, vanwaar alles er ineens heel anders uitziet.

Vanmorgen sprak ik daarover met Ruud, mijn man en kameraad. Ik zei: Het is net alsof ik de hele tijd maar bezig ben om vanuit dezelfde hoek van de straat naar ons huis te kijken en dan dénk dat het er ineens anders uitziet, omdat het geen winter meer is maar lente. Het blad staat nu aan de bomen en daardoor ziet alles er heel anders uit. En dan kijk ik weer, in de herfst, en alles ziet er weer anders uit, want de bladeren zijn anders van kleur. Ik zie geen bloesems meer en er hangen in plaats daarvan vruchten in de bomen. Dat toont inderdaad toch weer anders. En toch kijk ik naar precies hetzelfde, vanuit dezelfde hoek.

Dat wat ik net beschreef is dan ook niet wat ik bedoelde met 'die andere waarneming'. Dat is alleen maar herhaling van hetzelfde patroon, dat in steeds andere vormen op mijn netvlies verschijnt. Dan denk ik wel eens dat alles anders is en dat ik patronen achter mij heb gelaten en wat blijkt? Mis! Haha, gefopt, het was nu herfst! Dat is ook wat ik zoveel om mij heen waarneem. Vrienden die de ene relatie na de andere hebben, steeds met een andere man of vrouw en steeds in de illusie dat het nu wel goed zal gaan. Maar nee, weer volgt een teleurstelling. Het bleek weer een herhaling van hetzelfde patroon. Een moederborst, een vaderfiguur, slechts in een ander jasje en met een ander kapsel. Soms zelfs dat nog niet eens. 'Blond, ja daar val ik op.' Of 'klein en dik, dat vind ik leuk'. Of 'lang en slank en bruinharig'. En verdomd, de volgende partner zou zijn broer kunnen zijn. Haha gefopt. Toch weer uit dezelfde hoek gekeken.

Wat stink ik er toch vaak in met die zogenaamde veranderingen, die ik dan bereikt denk te hebben. Niet met partners, maar bijvoorbeeld wel met 'Ik ben niet goed genoeg', 'Dat is niet voor mij weggelegd' of, ook



Foto: Frans Ouit (1944)

Mindshift

een aardige variant, het 'Ik ben het niet waard' verhaal. Wat maakt dat het leven toch moeizaam, wat een ballast, poeh! Iedere keer maar weer door die prut ploeteren, bewijzen dat ik 'het' wel waard ben en vervolgens met de nodige of juist met helemaal geen moeite krijgen wat ik zo graag wil. Motorrijbewijs? Kan niet, niet voor mij weggelegd. Doe 't toch. En ik haal het in een keer ook nog. Motor kopen, zelf een motor bezitten? Nee, kan niet, niet voor mij weggelegd. Wat blijkt? De motor van mijn dromen

staat langs de weg te koop, en ik heb precies genoeg geld op mijn rekening. Moeiteloos gekocht! De man van mijn dromen kom ik tegen, zo één waarover van die heerlijke films gaan. 'Die ziet mij natuurlijk nooit zitten.' Goed, dan moet het maar een motorvriendje blijven, daar neem ik genoegen mee. Wat blijkt? Ik ben al 14 jaar turbulent en nog iedere dag gelukkig met hem samen. Een kind krijgen? Niet voor mij weggelegd. Voor ieder ander wel, maar niet voor mij. Waarom? Ik mankeer niets, zou zo zwanger kunnen worden. Hoezo een ander

wel en ik niet? Wat een eigenaardige kronkels toch onder mijn hersenpan. Interessant te weten, dat die voor niemand waarneembaar zijn behalve voor mijzelf. Ondertussen twee prachtige kerngezonde zoons gekregen. Moeiteloos. Een daarvan, een baby nog, is zelfs al getuige geweest van mijn deelname aan Facilitatortraining II. Vanwaar toch steeds die gedachte, dat dingen die ik graag wil niet voor mij zijn weggelegd?

Wat zou het heerlijk zijn en bevrijdend om gewoon vanwege mijn bestaansrecht aan te nemen dat dingen natúúrlijk voor mij zijn weggelegd! Dat ik daar helemaal niet voor hoeft te knokken, iets voor hoeft te bewijzen of hoeft te verdedigen. Bullshit!

Wie zou ik zijn zonder die gedachte, dat 'iets niet voor mij is weggelegd...'

Interessante vraag.

Wie zou ik zijn zonder die gedachte?

Ik kijk naar mijn baby. Hij heeft dat soort gedachten nog niet. Hopelijk krijgt hij ze ook nooit! Waar in mijn leven zijn die gedachten zich bij mij gaan vastzetten? Ooit was ik toch ook zo'n baby'tje dat niet eens kon nadenken over bestaansrecht en wel of niet krijgen wat ik hebben wilde? Ik hilde, kreeg een borst. Ik lachte, kreeg een glimlach terug. Ik hilde, kreeg een schone broek. Ik hilde, werd knus in bed gelegd. Terwijl ik dit schrijf, komen er tranen in mijn ogen. Notabene, mijn naam Inez betekent zelfs 'onschuld'. Niet schuldig. Niks schuldig. Mijn naam zou me er ieder moment van de dag aan kunnen herinneren. Niet een splinter maar een balk in mijn oog! Niet een paar watjes maar dikke wasproppen in mijn oren! Ben ik niet net

zo onschuldig, niet alleen toen als baby, maar ook nu nog, als mijn baby nu? Mijn baby die ik alles gun en voor wie ik het zo vanzelfsprekend vind, dat hij alles krijgt wat hij verlangt, alleen omdat hij er is, alleen omdat hij bestaat... verder nergens om. Dat alleen is dus bestaansrecht. Dat alleen maakt dat ik mijzelf die vraag wil stellen: wie zou ik zijn zonder de gedachte... Het antwoord is eenvoudig en maakt dat ik lucht krijg, ruimte voel. Ik zou vrij zijn.

En dat is die andere waarneming die ik bedoel. Nu kijk ik niet naar het huis vanuit dezelfde hoek van de straat, in zomer, winter, herfst of lente. Nu sta ik ineens aan de voorkant te kijken, of aan de zijkant, alsof ik een sprong over het huis heb gemaakt, die ik mij niet eens kan herinneren. En nu is mijn waarneming werkelijk anders.

Inez Coolen

Welkom aan de kracht van het NU

Direct vanuit mijn werk vertrek ik richting Amersfoort, op weg naar een lezing van Eckhart Tolle. In de bus naar het station zie ik gefascineerd een oudere vrouw. Onbevangen praat zij tegen de chauffeur en lacht om de haverklap daverend. Levendig is ze. Spontaan. Ze kijkt rond met een blik alsof zij de dingen voor het eerst ziet - en bewondert. Kleurige kleding draagt ze en op een wat ongebruikelijke plaats steekt vanuit een warrige haardos een staartje recht omhoog. Regelmatig wendt zij zich allerhartelijkst naar een grote hond in het middenpad en praat ertegen alsof zij hem al jaren kent. De hond schuift steeds verder op naar haar stoel. Zijn eigenaar lijkt moeite te doen, vooral niet betrokken te raken bij wat zich aan het andere eind van de hondenriem afspeelt. Voordat zij vele haltes verder uitstapt, neemt ze uitbundig afscheid van de harige viervoeter en kust hem innig. Vanaf de stoep zwaait ze naar de chauffeur. Stralend. Ik kan me vergissen, maar het lijkt erop alsof zij leeft in het NU.



Grote zaal, druk bezet met honderden mensen. Vanaf mijn balkonplaats kijk ik op het podium. Tafel met bloemstuk en een rode stoel met daarop Eckhart Tolle die de woorden spreekt: 'Welcome to the power of now.' Daarna zwijgt hij en ontmoet al kijkend 'de zaal'. Dan zegt hij dat zijn spreken niet bedoeld is om onze geest van informatie te voorzien, maar om een ander niveau van bewustzijn uit te proberen door uit het rumoer van onze gedachten te stappen. De zwaarte van het bestaan, gebukt als wij gaan onder de last van het verleden en de angst voor een problematische toekomst, wordt gevormd door de keten van gedachten en emoties waarvan wij denken: dat ben ik. De uitweg hieruit is bewustzijn zonder gedachten. Nu! Hij geeft hiervoor twee tips:

1. Houd je aandacht bij dat gevoel van levendigheid in je lichaam (energieveld). Door dat te doen raak je geworteld in je wezen - en leid je de aandacht weg van 'hoofd'zaken.
2. Luister naar de stiltes tussen woorden, zinnen en geluiden. Door te luisteren naar de afwezigheid van geluid kom je in contact met bewustzijn, zonder erover na te denken.

En ... wil wat je krijgt - in plaats van zien te krijgen wat je wilt. Met ja zeggen tegen wat is, stellen wij ons open voor Zelfbewustzijn. Eckhart Tolle is ook waarneembaar

op een groot projectiescherm. Daarop zijn de minieme gezichtsuitdrukkingen zichtbaar, waarmee hij soms zijn uitspraken uitbeeldt. Grijnzend vraagt hij ons waarvoor wij zouden kiezen, voor ons niet echt gelukkige bestaan of dat van een gelukkige dorpsgek (ik denk aan de vrouw in de bus). Verder zegt hij dingen als: Alles wat in ons leven komt en gaat, zal ons uiteindelijk niet vervullen. We hebben geen tijd voor het huidige moment, hebben het te druk en zijn niet werkelijk gelukkig. We hebben wel iets beters te doen! In de ban van de vooruitgang vernietigen we de aarde. Het ik, wil steeds meer maar blijft onvervuld. Verandering is noodzakelijk. Wees innerlijk verbonden met wat is. Stap uit je denken en in je essentie. Vanuit die staat is er een dieper weten en wordt het universum coöperatief. Benoem de dingen niet. Wees totaal aanwezig in de volheid van het moment, dat is het enige wat echt vervult. We hebben geen idee van de enorme levendigheid van de wereld die achter het scherm van het denken ligt.

Na afloop spreekt een balkongenote me aan. Ze is jong en zegt dat Tolles werk haar aanspreekt omdat de toon ervan niet dwingend is. Zij is namelijk allergisch voor 'moeten'. Verder vertelt ze hoe zij door een ervaring met paddo's (drugs) tot de conclusie kwam dat zij van niets weet hoe het zit. Iedere keer als zij naar haar arm keek, veranderde deze. De ene keer was die heel kort, de andere keer heel lang - en dan weer normaal. Die ervaring maakte haar, notoire kletskaus, een dag lang sprakeloos - en ervoor open om de wereld die zij zag in twijfel te trekken. Zij las ergens dat als het welvaartspeil in China zo hoog wordt dat men daar massaal gaat autorijden, de ozonlaag binnen vijf jaar aan gort is. 'Moeten wij nu de wereld redden door wat we vanavond gehoord hebben luidkeels te gaan verkondigen?' vraag ze. 'Zou het jou aanspreken als iemand je op die manier benaderde?' vraag ik. Haar gezicht vertrekt van walging. 'Ik denk dat verandering komt met onze veranderde staat van bewustzijn - en dat heeft zijn uitwerking naar buiten toe.' We prijzen ons gelukkig met het feit dat een avond als deze daartoe inspireert. Al pratend vloog de tijd blijkbaar, want in de foyer aangekomen blijkt het buffet al gesloten - en in de garderobe hangen nog maar twee jassen. Buiten, op zoek naar een bushalte, luister ik naar de stilte tussen de geluiden.

Annamarie van Unnik

ATTITUDINAL HEALING LEVEN

Wisselgeld

E

en vriend van mij moest eens naar Amsterdam, maar hij kon amper de reis betalen. Toch pakte hij de trein. Het meisje aan het loket telde, al pratend met een collega, het wisselgeld uit: veel te veel. Dankbaar incasseerde hij de meevaller.

Zijn reis was geregeld. Sindsdien denk ik anders over wisselgeld. Zou ik vroeger alles goudeerlijk teruggeven wat ik teveel kreeg, nu beschouw ik het wel eens als een geschenk uit de hemel. Met het omgekeerde ga ik ook makkelijker om. Eens moet ik voor een cursus een briefje van honderd euro teveel hebben betaald. Dat kon ik achteraf uitrekenen. Ik troostte me met de

gedachte dat mijn onoplettendheid misschien een verborgen zin had. Deze opstelling werd onlangs weer actueel tijdens de kascontrole van een club waar ik bij hoor. Een van de leden bleek de contributie over 2002 tweemaal te hebben betaald. Het ging om vijf euro. Ik zou die als donatie geboekt hebben, maar de penningmeester wilde de persoon vrijstelling geven van de contributie voor 2003. Toen bleek dat ik mijn houding maar moeilijk uit kon leggen. 'Ik ben een Noordgroningse boer - ieder het zijne,' concludeerde de aimabele penningmeester. Het klinkt zo logisch, maar ook zo afstandelijk. 'Für Jeder Das Seine,' staat ook op het ijzeren toegangshek van het concentratiekamp Buchenwald, bedacht ik achteraf toen ik erover ging nadenken.

Ik bedacht ook dat cultuurantropologen onderscheid maken tussen twee soorten ruil, individuele en collec-

tieve ruil. Individuele ruil is ordinaire handel. Ze vereist dat er een gelijkwaardigheid is tussen wat je geeft en wat je krijgt. Collectieve ruil bestaat uit geven, zonder dat je er direct iets voor terugkrijgt. Vaak krijg je er iets voor terug van een ander. Als westers voorbeeld wordt gewoonlijk het geven van een rondje in een café genoemd. Soms schiet je er geld bij in, soms profiteer je ervan, maar altijd versterkt het de band van saamhorig-

heid. Het geven van geschenken lijkt me een even goed voorbeeld. Ook hierbij gaat het primair om de bevestiging van een relatie. Blijkbaar ben ik bereid om situaties te interpreteren als een geval van collectieve ruil, waar dat niet bedoeld is. Waarom doe ik dat? En is dat slecht?

Ik zag ook een relatie met principe 10 van AH: 'We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten.' In plaats van per geval te beoordelen of je

krijgt wat je toekomt, kun je ook je leven als geheel als maatstaf nemen. Dat geeft pas ruimte! En het wordt nog veel ruimer als je bedenkt dat je leven onderdeel is van HET leven als geheel. Mijn behoefte om het niet altijd zo nauw te nemen, zou dan te maken hebben met een gevoel van verbondenheid met al-wat-is. Dat klinkt niet slecht!

In ieder geval vertrouw ik erop dat het-leven-als-geheel een eigen logica heeft, een innerlijke leiding. Vergissingen bij het geven van wisselgeld of het betalen van contributie kunnen freudiaans zijn of uiting van een innerlijke wijsheid, waar het calculerende ego geen weet van heeft.

Maar nog steeds betwijfel ik of ik dat kan duidelijk maken aan mijn Groninger penningmeester.

Klaas Vos



Ik zeg altijd wat ik voel

Attitudinal Healinggroepen 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:



Michelle Bauer

Facilitator sinds al heel lang te Den Haag
Heeft op dit moment even geen groep
Deelnemersaantal: maximaal 12
Kosten: 10 bijeenkomsten €200,-

Van beroep ben ik psychotherapeute, yogalerares en AH-facilitator. Faciliteren is niet iets wat ik ernaast doe. Het is mijn werk. Mijn groepen noem ik vaak groeigroepen, omdat men struikelt over het woord Attitudinal Healing. Ik doe niets aan werving. Dat wordt van bovenaf geregeld. Nu ik een whiplash heb, komt er niemand. En gaat het straks weer beter met me dan meldt men zich weer vanzelf. Ik ontvang de mensen in mijn yogastudio. Dat is een warme prettige ruimte die ik heel gezellig maak met kaarsjes, potten thee en mooie muziek. Daar is ook geen afleiding. Het is helemaal geconcentreerd op waar het om gaat.

Ik word echt geholpen

We beginnen de bijeenkomst met meditatie, muziek en de principes en richtlijnen. En aan het eind krijgt men altijd huiswerk mee. Dat kan bijvoorbeeld zijn: kijk of je

deze week in het NU kunt blijven. Een week later doen we een rondje over hoe dat is gegaan. En dan gebeurt er eigenlijk al heel veel, omdat men iets van zichzelf laat zien. Ik hoef niets voor te bereiden. Voordat de groep komt, stel ik me open voor contact met mijn Hoger Zelf. Ik hoef tijdens het groepsgebeuren nooit te bedenken wat ik moet zeggen, want *Hij die mij gezonden heeft zal mij leiden (T2.V.18:4)*. En dat werkt! Ik word echt geholpen. Heel bijzonder.

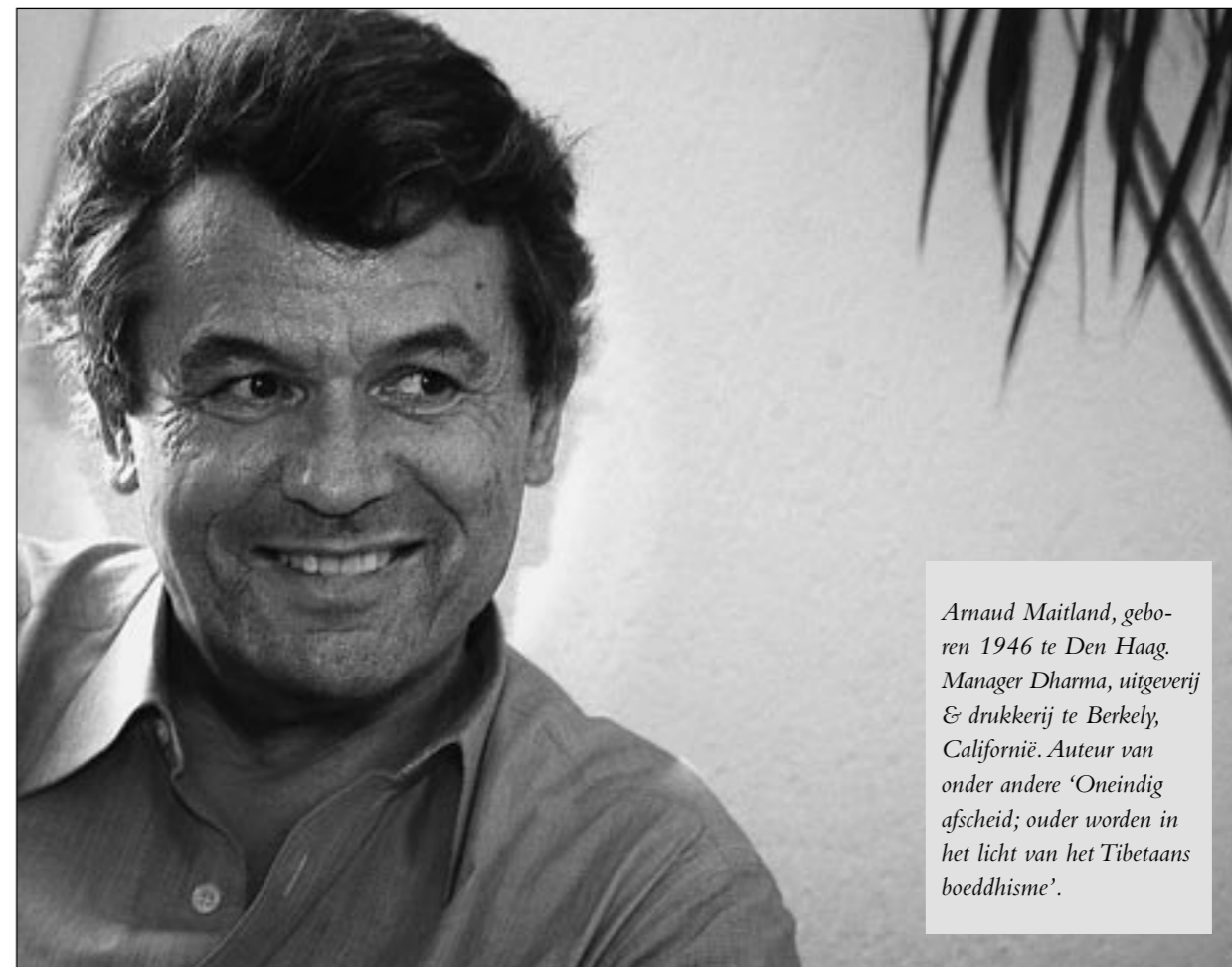
Ik kan zo genieten van de openheid van de deelnemers, en van het gevoel dat ze er echt mee aan de slag gaan. Mijn ervaring met de groepen is dat men positief, innemend en respectvol naar elkaar is. En niet te uitvoerig qua onderwerpen. Dat bewaak ik. Ik let daarbij goed op de lichaamshouding en gezichtsuitdrukking van de mensen. En ik zeg altijd wat ik voel. Ik zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Ik heb het idee dat ik nu weet waar het om gaat - en dat het teveel voor me wordt.' Ik check wel altijd hoe dat aankomt bij de betrokkene.

De groepen zijn ook speels, we doen spelletjes. Bijvoorbeeld twee aan twee elkaar vertellen wie je bent en waarom je aan AH gaat doen. De ander vertelt dit na in de kring. Interessant is dat je dan kunt ontdekken dat je goed kunt luisteren of juist helemaal niet. Empatisch luisteren vind ik zó belangrijk. Dit is dus gelijk al een heel leuke oefening. Een ander spelletje is dat men in tweetallen een belangrijk verhaal vertelt aan de ander. Die ander heeft de opdracht niet goed te luisteren, ongeïnteresseerd te zijn en dergelijke. De spreker weet dit niet van de ander. Sommigen kunnen dan niet verder met hun verhaal en anderen tetteren gewoon door en hebben het niet eens in de gaten. Je leert daar zo veel van! Ik ben zeer sfeergevoelig. Men moet zich veilig voelen en het moet gezellig zijn, maar er is ook ruimte voor als er echt dingen aan de hand zijn. Die balans moet er zijn. Als ik me stoort aan iemand, zeg of vraag ik daar wat over. Bijvoorbeeld: 'Goh, ik merk dat je afwezig bent, is dat zo?' Of: 'Is er misschien iets wat je wilt delen?' Hier zo mee omgaan is ook mijn vak, ik kan het niet anders dan op deze wijze. Als een deelnemer mij een advies moest geven zou dat zijn: ga zo door! Hahaha.

Met mensen van buitenaf houd ik altijd een intakegesprek. Als iemand er psychisch slecht aan toe is, en daarvoor als stoorzender zou kunnen werken in de groep, komt zo iemand een paar keer apart. Daarna kijken we of hij er bij kan. Hierbij laat ik me leiden door mijn intuïtie. Wat ik in Attitudinal Healing zo waardeer, is dat het je aanmoedigt jezelf te zijn en te kijken naar wie je nu wezenlijk bent. En zo kun je dit in je leven neerzetten, wie je werkelijk bent.

Annemarie van Unnik

INTERVIEW MET ARNAUD MAITLAND



Arnaud Maitland, geboren 1946 te Den Haag. Manager Dharma, uitgeverij & drukkerij te Berkely, Californië. Auteur van onder andere 'Oneindig afscheid; ouder worden in het licht van het Tibetaans boeddhisme'.

Verlichting is het maximaal bereikbare

Els Thissen las *Oneindig afscheid* van Arnaud Maitland en vond dit boek, waarvan hierna haar bespreking volgt, zo interessant dat zij Maitland interviewde. Over boeddhisme, dementie, gedachten, het opvoeden van kinderen en het ego.

Els Thissen

Wat vind je van je eigen boek?

'Ik weet niet of dat mag, maar als ik het lees, ben ik erg geroerd. Wat ik bijzonder vind is dat het een combinatie is geworden van een verslag van de voortschrijdende ziekte van Alzheimer bij mijn moeder en een introductie op het Tibetaans boeddhisme. Beide thema's gaan me zeer aan het hart.

Nadat ik een tijd in het bedrijfsleven had gewerkt, zocht ik iets wat me verder kon brengen, een methode om je als mens te ontplooiën. Geen traditionele richting, maar wel iets met structuur. Toen raadde iemand mij het Tibetaans boeddhisme aan. De eerste cursus vond ik fantastisch en ik dacht: dit wil ik leren. Gelukkig had-

den ze een masters degree program, zodat ik tegen mijn ouders kon zeggen dat ik ging studeren.

Ik vond het fantastische materie, hoopgevend en inzichtelijk. Dat je verantwoordelijkheid hebt voor je leven en dat je daar wat mee kan doen. Wat me het meest aan het hart gaat, is dat er geen opleiding bestaat om een goed mens te zijn, om te gaan met de belangrijke dingen van het leven. Hoe ga je om met een kind van zes of een puber, buiten de standaarddingen als leren, een baan en een partner zoeken. Wat bied je aan? Uiteindelijk bied je jezelf aan en daar is geen opleiding voor. De meeste mensen hebben daar geen referentiekader voor. Ik heb een referentiekader en structuur gevonden in het Tibetaans boeddhisme, waardoor ik me kan ontwikkelen, als mens volwassen kan worden. En waarin je dat ook vindt, de Bijbel of Een Cursus in Wonderen, dat doet er niet toe.'

Wat is het meest essentiële dat jij geleerd hebt in dat traject?

'Sinds het schrijven van dit boek, ben ik erg onder de indruk van het feit dat het nooit te laat is om iets goed te maken, een fout te herstellen. Dat was een ontdekking. Toen mijn moeder overleed was ik daar niet bij.



INTERNATIONAL MILITARY AND POLICE TRAINING CENTRE

AMSTERDAM

WWW.AHNL.ORG