

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

VOOR WIE DIT WIL LEVEN



**De glimlach van God**

## Colofon

Jaargang 8, nr. 1, februari 2008  
...van hart tot hart... (voortgekomen uit 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  
Luijperstraat 12, 6237 NM Moortveld.  
Telefoon: 043-3647987;  
e-mail: ahnl@elsthissen.nl  
KvK: 41194138

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

**Eindredactie:** Anita Koster en Els Thissen

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

**Medewerkers:** Hans Bremmers, Janny Buijs, Beppie Cloo, MARRIGIE DIJKSMA, Maria van Engeland, Willem Hanhart, Jaqueline Houben, Walter Eric Jacobson (VS), Johan Lingier (België), Ineke Out, Pieter Smit (Zuid-Afrika), Eveline Teunissen, Jos Visser, Ingrid de Vries.

**Vormgeving:** Oudejans Grafische Vormgeving, Alkmaar  
**Druk:** Drukkerij Keulers, Geleen  
**Oplage:** 1300

**Advertenties:** 1/1 pag. €180; 1/2 pag. €100; 1/4 pag. €50; 1/8 pag. €30.  
**Losse nummers:** €3,75 excl. verzendkosten

**ABONNEMENT**  
Zie pagina 27

**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.

**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 Matser, co-initiator van humanitaire en ecologische projecten, Mr. Paul van Teeffelen, rechter.

Nr. 2 van 2008 verschijnt begin mei

ISSN: 1571-3784

## INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

### ARTIKELN

- 4 De glimlach van God
- 10 Een uurtje op Gods troon
- 12 Wat is, is
- 14 Geen pijn, alleen maar rust en vrede

### RUBRIEKEN

- 10 Column
- 15 De principes oefenen
- 16 Spirituele leraren
- 20 Lezers, van hart tot hart

### BOEKEN, KAARTEN, FILMS EN CD's

- 20 Het witte boek
- 20 Familieopstellingen met kinderen en jongeren
- 21 De kracht van liefde
- 22 Het orakel van de Aartsengelen
- 23 Matthew's Openbaringen voor een Nieuw Tijdperk
- 23 Overgave
- 24 Over Ouders & kinderen e.a.
- 25 Katie's Tao
- 25 Tijd anders (be)leven
- 26 Over de Goddelijkheid van de mens – deel III
- 26 De verwarde mens

### EN VERDER

- 3 Weten
- 18 Meditatie

### 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, Aanhangel ECIW.

**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 10, 19 en illustratie pagina 15 en pagina 3 van Het Hart:** Annemarie van Unnik. **Foto pagina 1 van Het Hart:** Clea Betlem. **Tekening pagina 18:** Janny Buijs. **Tekening pagina 12/13:** Hans Bremmers. **Achterpagina:** Willem Hanhart.



De glimlach van God  
Pagina 4.



Geen pijn, alleen maar rust en vrede. Pagina 11.



Spirituele leraren. Pagina 16.

## ...VAN DE REDACTIE



De glimlach van God is het thema van dit nummer van ...van hart tot hart... Bij mij roept dat meteen het beeld van de 'innerlijke glimlach' op, waar boeddhisten wel over spreken. Dan gaat het over een innerlijke onverstoorbaarheid. Een Cursus in Wonderen

zegt dat de Hemel naar alles met een glimlach kijkt en dat het geloof in zonde in die liefdevolle glimlach teniet is gedaan (vgl. T19.III.8:5). Attitudinal Healing nodigt ons tot vrede uit in principe 8 dat zegt: 'We kunnen er bewust voor kiezen van binnen vredig te zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt.' De Cursus geeft lessen om te oefenen in innerlijke vrede. Enerzijds door het aanreiken van lessen, waardoor we tot het besef kunnen komen dat wat we zien, horen, voelen en denken, uitsluitend de (ego)betekenis heeft die we er zelf aan geven en dat het niets met de werkelijke betekenis van doen heeft. Anderzijds geeft de Cursus oefeningen, waarin we uitgenodigd worden te focussen op innerlijke vrede, liefde en vrijheid, onder andere door alles, in alle situaties, altijd, te vergeven. De vrede die als direct gevolg daarvan ervaren wordt, kun je ook 'de glimlach van God' noemen.

Peace Pilgrim, die haar geboortenaam inruilde voor deze naam, liep door de VS. In de zomer naar het noorden en in de winter naar het zuiden, zonder geld of enig ander bezit. Zij sprak erover, dat in ons bewustzijn een bodem van vertrouwen kan ontstaan, waar we niet meer doorheen zakken, ook niet als er schokkende gebeurtenissen plaatsvinden. We vallen dan altijd, in elke situatie op deze 'bodem van vertrouwen', wat meteen het einde betekent van de zwarte, bodemloze put.

Daar zien we in dit nummer van ...van hart tot hart... voorbeelden van. Margot Krikhaar vertelt over de weg die ze gaat in de relatie met haar zoon, en hoe ze daarin tot een innerlijke glimlach komt. Anneke van Haendel deelt met ons haar ervaring hiervan, naar aanleiding van het verongelukken van haar zoon. En Beppie Cloo vertelt over haar ervaring van vrede en verbondenheid bij een ontmoeting in de trein. Verder in dit nummer nog een column, principe 1 van AH, boekbesprekingen, een meditatie en een gedicht. Ik hoop dat de inhoud van dit blad (weer) een bron van inspiratie voor u mag zijn.

Els Thissen

## Weten

Zoet weten diep van binnen  
zolang op mij gewacht  
och zoet, och lieflijk weten  
ik hou mijn adem vast  
je fluistert nog zo zacht.

spreek toch wat luider

van niets te groot  
en niets te klein  
en alles op z'n plek  
Van nergens heen  
en altijd thuis  
van altijd al perfect

Van geen verlies  
en geen tekort  
van iedereen het zijne  
van wie jij bent  
en wat jij doet  
niet kleiner dan het mijne

Van niemand schuld  
en nergens kwaad  
van kinderlijk niet weten  
van liefde die  
ons wezen is  
van eventjes vergeten

Van 't grote licht  
dat altijd wacht  
onafgebroken schijnt  
van wolken die  
niets werk'lijks zijn  
van mist die eens  
verdwijnt

Om dan te zien  
wat altijd was  
alleen maar niet herkend  
dat jij, zo zoet  
zo lieflijk weet  
dat jij Gods wezen bent.

Erica Nap



Vele jaren geleden verzamelde ik kaarten van madonna's. Op vakanties in Frankrijk en Italië kon ik het niet laten, kaarten te kopen met daarop reproducties van schilderijen, fresco's en tekeningen van Maria en het kindje Jezus - een onderwerp dat talloze malen is uitgebeeld door kunstenaars. Op een of andere manier had ik iets met die madonna's en zo kwam ik thuis met verschillende Maria's en kindje-Jezussen: van Michelangelo, van Leonardo da Vinci, van Botticelli en van andere kunstenaars.

zijn - vooralsnog tandeloze - lachjes. Ogenschijnlijk stond niets mijn moedergeluk in de weg, maar dat was niet zo. De lachjes vonden plaats in een steeds grimmiger atmosfeer tussen mijn partner en mij. Ik weet achteraf niet meer, waarom ik zo snel moeder wilde worden, terwijl ik net samenwoonde met een partner die ik op dat moment nog niet goed kende. Evenmin waarom hij vader wilde worden, terwijl hij nog niet echt voor mij gekozen had. Met wijsheid achteraf lijkt het een op alle fronten verkeerde beslissing te zijn geweest. Maar wie zal zeggen wat verkeerd is? Vanaf het moment dat onze zoon Martijn\* geboren werd, hielden we allebei ontzettend veel van hem en voelden we beiden een innige band met hem. Maar we konden die liefde voor hem niet delen met elkaar. We

# De glimlach van God

‘Vrijheid is de enige gave die jij Gods Zonen kunt schenken...’(T8.IV.8:1)

Margot Krikhaar

In die periode hingen en stonden de madonna's her en der in mijn huis, op prikbordjes of in een lijstje aan de muur. Mijn favoriet was een afbeelding van een schilderij van Botticelli, 'Madonna met kind' genaamd. Dat komt door de manier van kijken van de twee hoofdfiguren. Alle Maria's en kindje-Jezussen kijken namelijk anders, viel mij op. Sommige kindjes kijken recht naar de toeschouwer, andere zijn verdiept in hun spel of reiken uit naar een andere figuur op het schilderij. Maria kijkt vaak dromerig of screen voor zich uit. Of ze kijkt ernstig, alsof ze al weet wat haar te wachten staat - ze zal haar zoon kwijtraken. Maar op deze schildering van Botticelli kijken Maria en het kindje elkaar aan. Maria wijst op haar borst, alsof ze zeggen wil: drink maar, er is overvloed. Kindje Jezus kijkt naar haar op, vol vertrouwen en in liefde. Maria kijkt met een uiterst tedere, liefdevolle blik op hem neer. Een lichte glimlach speelt rond haar mond. Niets kan moeder en zoon scheiden. Maria en Jezus wisselen eeuwige liefde uit. En daarmee werd de madonna van Botticelli mijn favoriet. Zij kreeg een ereplekje en behield dit, lang nadat de andere Maria's in mijn huis het veld hadden moeten ruimen.

## De glimlach van mijn zoon

De eerste glimlach van mijn zoon herinner ik me nog heel goed. Hij was zes weken oud, en had gedronken aan mijn borst. Hij reageerde met een voldane glimlach. Ik wist niet dat baby's al zo jong konden glimlachen en was opgetogen. Daarna zou ik nog vaak genieten van

waren niet in staat een relatie met elkaar aan te gaan, samen een kind te hebben en het samen op te voeden. Onze relatie, liefdevol bedoeld, sloeg om in haat. Het eerste jaar na Martijns geboorte herinner ik me vooral als een jaar van grote pijn en eenzaamheid. Dat liep uit op een dramatische scheiding. Na enige tijd waren we in staat een co-ouderschap af te spreken, dat moeizaam verliep. Onze zoon groeide gedeeltelijk op bij mij, en gedeeltelijk bij zijn vader, die later hertrouwde en een tweede kind kreeg. Ondanks eindeloos gedoe over brengen en halen, afspraken over vakanties en verschil van mening over opvoedkundige kwesties, ontstond er langzamerhand een nieuwe status quo. Ik raakte min of meer ingesteld op een leven als alleenstaande, werkende moeder met een kind dat er de helft van de week was en de andere helft ineens weg was. Als hij bij zijn vader was, miste ik hem. Maar na korte of langere tijd kwam altijd weer het moment dat hij terug was.

## Moederschap is dienstbaarheid

Toen Martijn zeven jaar was, begonnen er dingen te verschuiven in de verhouding tussen hem en mij en in het nog altijd broze co-ouderschap. Al vanaf zijn babytijd was het duidelijk dat hij en zijn vader een sterke band met elkaar hadden. De verhouding tussen mij en Martijn daarentegen was dubbel. Enerzijds was er een enorme band tussen ons, voelden we elkaar heel sterk aan en deelden we dezelfde interesses: boeken, tekenen, spiritualiteit en een fascinatie voor het oude Egypte. Anderzijds was er een enorme onderhuidse spanning en leek Martijn alle weerstand en onvrede die hij voelde over het aardse leven, vooral op mij af te schuiven: wát



hem ook dwars zat, het was altijd mijn schuld. Hij was uiterst gevoelig en creatief, maar ook bijzonder weerspannig en driftig. 'Een echt nieuwtijdskind,' riepen sommige mensen vertederd, terwijl anderen me dringend adviseerden deskundigen te raadplegen. Er waren inderdaad heel wat deskundigen die naar Martijn keken,

maar zonder resultaat. Martijn bleef maar boos op mij zonder hier duidelijke redenen voor te geven; ik op mijn beurt voelde me vaak door hem leeggezogen en beroofd van mijn energie. Zijn zevende verjaardag vierden we met een ridderfeest. Ik las een boek voor, waar hij vol van was: over de mid-

\*Mijn zoon heeft er niet om gevraagd dat ik over hem schrijf. Om die reden heb ik in dit artikel zijn naam veranderd.

deleeuwse jongen Tobias die als page wegging uit het ouderlijk kasteel om te dienen op een ander kasteel en later ridder te worden. Martijn was gek op het boek en voelde zich zélf Tobias. Page worden – zo stond er – mocht al vanaf zeven jaar. Dat beviel hem zeer. Zelf las ik het boek anders. Ik dacht aan de moeders van die toekomstige ridders, de moeders die hun zoons vanaf hun zevende jaar moesten laten gaan.

## Niets kan moeder en zoon scheiden

Een paar maanden na zijn verjaardag nam ik een besluit, na lang afwegen en veel innerlijke leiding vragen. Ik besloot in te gaan op Martijns dringende verzoek om bij zijn vader en stiefmoeder te mogen wonen met alleen een weekend- en vakantie-regeling met mij. Ik overwoog dat een ‘echt’ huis in plaats van wekelijks pendelen tussen twee huizen, hem wellicht meer rust zou geven. En hij was welkom in het nieuwe gezin van zijn vader. Ik heb Martijn zelden zo blij gezien als op het moment dat ik hem vertelde dat ik het goed vond dat hij bij papa ging wonen. Het was één van die momenten, dat ik begreep dat moederschap dienstbaarheid is en dat dat soms vreemde vormen kan aannemen. Later las ik in de Cursus:

‘Bescherm alle dingen die jij van waarde acht door ze weg te geven, en je bent er zeker van dat je ze nooit kwijt zult raken. Wat je dacht dat je niet had blijkt daardoor het jouwe te zijn. Maar hecht geen waarde aan de vorm ervan. Want die zal metertijd veranderen en onherkenbaar worden, hoezeer je ook probeert die veilig te stellen. Geen vorm is blijvend. Het is de gedachte achter de vorm der dingen die onveranderlijk leeft’ (WdI.187.4).

Toch was dit nog maar het begin van een ontwikkeling die ik niet voorzien had. Toen Martijn een paar weken bij zijn vader woonde, kwam al zijn onderhuidse kwaadheid op mij aan de oppervlakte en dit leidde tot een enorme razernij, als een vulkaan die tot uitbarsting kwam. Hij wilde helemaal niet meer naar mij. Hij wilde niets meer met mij te maken hebben.

Het eerste teken was een totaal onverwacht, woedend telefoontje van hem. Hij was bij zijn vader en zou door mij van school gehaald worden. Hij schreeuwde me toe, dat ik niet naar school mocht komen, dat papa hem kwam ophalen en dat hij dat al met papa besproken had. Dat hij bij papa bleef, voor altijd. Het was alsof een ijzige hand me naar de keel greep. Ik vertelde mezelf rustig te blijven, maar ik voelde dat er iets aan het gebeuren was, iets vreselijks, iets wat ik niet wilde, en waar ik niet eens aan wilde denken.

### Nooit meer naar mama

Maar waar ik niet aan wilde denken, dat gebeurde wél.

Er volgden uiterst moeizame weken. Een kind dat bleef volhouden dat hij nooit meer naar mama wilde. Zijn vader die besloot mee te gaan met die wens en er nauwelijks met mij over wilde communiceren. En een bezorgde leerkracht die niet meer kon doen dan toekijken. Uiteindelijk kwamen zijn vader en ik overeen, dat Martijn naar een kindtherapeut zou gaan. In wekelijkse sessies hielp zij hem meer contact met zijn gevoelens te maken en te ontspannen. Hij vond het prettig naar haar toe te gaan. Maar het tweede doel van de therapie – Martijn zo ver krijgen dat hij uit eigen beweging weer naar mij toe wilde – dát doel werd niet bereikt. Hij weigerde halstarrig bij mij te komen, en wilde ook geen enkel ander contact – niet per telefoon, niet per e-mail. Elke poging van mij liep uit op nog meer woede, waarbij hij zich geheel afsloot. ‘Zie het als een allergie,’ zei de kindtherapeute tegen mij. ‘Hij is als het ware allergisch voor jou, en hoe meer druk je uitoefent hoe erger het wordt. Het beste kun je helemaal niets doen, en afwachten tot hij zelf weer contact wil.’

*Helemaal niets doen.* Alle reflexen in mij wilden het tegendeel: actie, vechten, bellen, praten, schreeuwen, dóen. Dit gaat zo maar niet, het is toevallig wel mijn kind! Mijn eerste reacties op het hele gebeuren waren dan ook om juist voortdurend iets te doen. Daarin werd ik breed gesteund door vrijwel iedereen om me heen, want ‘je kunt je niet zomaar je eigen kind laten afpakken!’ Dat vond ik ook. En zo sleurde ik een heftig tegenstribbelende zoon op de fiets als het ‘mijn’ weekend was en ik hem kwam ophalen bij zijn vader (dat lukte slechts één keer). Ik kreeg Martijn met veel moeite zo ver dat hij een week met mij op vakantie wilde, waarin ik hem paaide met veel uitstapjes, ijs en patat en intussen probeerde met hem te praten – zonder resultaat. Ik regelde ouderbegeleiding door een psycholoog voor zijn vader en mij, waar mijn ex met veel tegenzin naartoe ging. Ik sprak met een advocaat en belde de

## Bescherm alle dingen die jij van waarde acht door ze weg te geven

politie wanneer het ‘mijn’ weekend was en Martijn niet gebracht was. Ik vocht als een leeuwin en het leverde allemaal niets op. Terwijl ik hem eerst nog af en toe een weekend zag, werd het daarna nog een paar keer een middag en toen hield ook dat op. Hij ontglipte mij als zand tussen de vingers. Wanhopig moest ik constateren, dat ik mijn kind kwijtraakte terwijl ik er met mijn neus bovenop stond. ‘Dit kán niet,’ zeiden mensen om me heen. ‘Ik weet het,’ zei ik. ‘Het kán ook niet. Maar het gebeurt.’

De boodschap werd steeds duidelijker. De Heilige Geest vertelde het me. De wilgen in het bos fluisterden het me toe. Laat het gaan... stop je verzet... buig.

Ik was al een hele tijd intensief bezig met Een Cursus in Wonderen. Ik bestudeerde het Tekstboek, deed het Werkboek. Een paar maanden eerder was de vraag in me opgekomen: wat zou er gebeuren in mijn leven als ik de Cursus werkelijk *helemaal* ging toepassen...? Wel, de kans om dat uit te proberen had ik dus gekregen. Terwijl ik aan het vechten was, probeerde ik tegelijkertijd de situatie aan de Heilige Geest te geven (wat een stuk gemakkelijker is als je wanhopig bent): ‘Ik zie niet wat mijn hoogste belang is.’ En: ‘Ik weet van niets waartoe het dient’ (WdI.24 en 25). En ik probeerde te blijven vergeven, alle betrokkenen, inclusief mijzelf. Dat hielp. De Heilige Geest liet me steeds weer liefde zien. Liefde voor mijzelf, voor Martijn, voor iedereen die worstelde in deze situatie en zijn hoogste bod deed. Ik stopte met vechten en ging door met vergeven. Mijn verzet en woede begonnen te verdwijnen. Ik begon in de situatie meer ruimte te ervaren. ‘Vrijheid is de enige gave die jij Gods Zonen kunt schenken...’ (T.8.IV.8:1). Ik voelde weer ruimte van binnen. Wat bleef was de pijn.

### We zijn onscheidbaar

Vier maanden had ik mijn zoon niet gezien (hij was acht jaar geworden zonder dat ik iets gehoord had) toen hij onverwacht belde. Hij was bij zijn therapeute en zei dat hij wel een uurtje naar mama wilde komen. ‘Alleen voor een uurtje,’ benadrukte hij, maar natuurlijk was ik opgetogen. Eindelijk had ik zijn stem weer gehoord, ik zou hem eindelijk weer zien! Ik hoopte dat het ergste nu voorbij was en dat dit het begin was van hernieuwd contact.

## Laat het gaan... stop je verzet... buig

Een paar dagen later was het zover. Zijn vader zou hem komen brengen en een uur later weer ophalen. Klokslag tien uur stond hij voor de deur. Hoewel ik me het liefst op hem wilde storten was mijn begroeting voorzichtig, om hem niet af te schrikken. Martijn keek wat onwennig het huis rond, we dronken als vanouds sap en aten koek op de bank, hij kreeg de achterstallige verjaardagscadeautjes en het begon van beide zijden steeds vtrouwer te worden. Daarna rommelde hij een hele tijd boven op zijn kamer en toen hij naar beneden kwam, had hij het ridderpak aangetrokken dat hij voor zijn zevende verjaardag van mij gekregen had. Ik maak een foto van hem terwijl hij voor me staat, in vechthouding met kartonnen schild en opgeheven plastic zwaard. Hij kijkt me aan en hij lacht, alsof hij zeggen wil: ‘Ik vecht wel tegen je, mama, maar het is alleen maar een spel. Laten we er samen om lachen.’ Terwijl het uur razendsnel verstrijkt, lijkt er helemaal niets aan de hand. Alle wolken die voor de zon zaten zijn opgelost. Martijn is open en blij en de innige band tussen ons is als vanouds. Voor we het weten is het elf

uur. Martijn bezeert zijn vinger en ik haal boven een pleister. Wanneer ik de trap afkom, zit hij onderaan de trap zijn schoenen aan te trekken. Hij kijkt naar me op en lacht. Zijn gezicht is een en al openheid en hij straalt. De bezeerde vinger is al vergeten. Ik kijk naar hem en lach terug. We zijn onscheidbaar. Het moment lijkt eindeloos te duren. Moeder en zoon wisselen eeuwige liefde uit...

## Heilige Geest, vertel me wat de les is

Zijn vader staat bij de voordeur, deurknop in de hand. ‘Kom je gauw weer terug?’ vraag ik. ‘Je weet dat je altijd mag komen wanneer je maar wilt.’ Hij knikt. In de auto kussen we elkaar ten afscheid, en het lijkt alsof hij niet echt weg wil, net zo min als ik hem wil laten gaan. Hij zwaait uitbundig terwijl de auto wegrijdt, en ik zwaai terug en zwaai en zwaai terwijl de auto allang de bocht om is.

Dat is de laatste keer dat ik hem heb gezien. Binnen een dag zijn de wolken weer voor de zon geschoven. Martijn zegt, dat het helemaal niet leuk was bij mama en dat hij niet meer wil komen. Hij is nog net zo woedend. Er verandert niets. De therapeute geeft aan verder niets meer te kunnen doen. Wat tussen hem en mij staat zit diep, diep in zijn onbewuste, en hij is te jong om dieper te graven. Dat ben ik met haar eens. Afwachten blijft het enige dat mij rest.

### Ik vind God terug

Nu begint de tijd van het loslaten. Na de laatste ontmoeting heb ik het een tijd heel moeilijk. Juist het voelen en ervaren van de band tussen ons – van hoe het in werkelijkheid tussen ons is – maakt het bijna onverdraaglijk dat dit niet in de vorm ervaren kan worden. In het begin mis ik vooral het fysieke contact geweldig. Met een kind ga je vooral lichamelijk om en als dat wegvalt, is er een enorme leegte. Ik wil hem vastpakken, knuffelen, zijn tanden poetsen, hem uitkleden, zijn pyjama aandoen en een nachtzoen geven. ‘Moeder zijn’ gaat over tasten, voelen, luisteren, ruiken. Nu heb ik een kind dat ik niet kan vastpakken. Ik tast in het luchtledige. Vaak droom ik van hem, en die dromen zijn bedrieglijk echt. Maar als ik wakker word, is hij er niet. Intuïtief weet ik dat het heel lang gaat duren voor ik hem weer zal zien. Dat het gaat om jaren. Ik besef dat ik moet rouwen, hoe ongrijpbaar het verlies ook is, omdat ik niet weet hoe het afloopt. Ik moet afstand gaan nemen van een vorm van moederschap, die voorgoed voorbij is. Het heeft geen zin te blijven hopen op iets dat voorlopig niet zal komen. Voorzichtig begin ik dat naar mijn omgeving te communiceren. Dat het wel ooit op een of andere manier goed zal komen, maar dat ik het gevoel heb dat het nog heel lang gaat duren. Opa en oma zullen hun kleinkind een hele tijd niet zien. Mijn broer en zus zullen hun neefje missen. Iedereen in mijn



omgeving wordt geconfronteerd met het verlies van iemand die hem dierbaar is. Ook innerlijk gebeurt er heel veel, al is dat niet altijd zichtbaar voor de buitenwereld. Het is een proces dat maanden, jaren duurt. Ik probeer alles te blijven zien als één grote vergevingsles. Ik weiger mezelf als slachtoffer te zien. Die keuze heb ik in ieder geval. Er is een sterk, zéér sterk besef van gedragen worden door de situatie heen. Ik merk tot mijn verwondering dat ik me in mijn leven, in mijn relaties en mijn werk kráchtiger voel in plaats van zwakker. Toch blijven er heel veel vragen: waaróm, in hemelsnaam, gebeurt dit? Ik zeg dat ik bereid ben de les te leren. Heilige Geest, vertel me wat de les is. En langzamerhand, stukje bij beetje, geschiedt het wonder. Dat wordt voor het eerst voelbaar in een ingrijpen-

de en onverwachte ervaring. Die begint op een moment dat ik heel, heel veel pijn voel en het gemis ondraaglijk lijkt. Een paar dagen lang heb ik het gevoel dat de pijn me overmant en ik er niet meer tegenop kan, dat mijn hart breekt en dat er geen uitweg is. Ik wil alleen maar naar Martijn toe en die gedachte is bijna een obsessie. Ik begrijp stalkers en wanhopige vaders die in batmankleren van balkons springen. Maar gelukkig, in plaats daarvan moet ik naar een Cursus-in-Wonderen-workshop waarvoor ik me heb opgegeven. Ik wil dat deze verschrikkelijke pijn verdwijnt, maar er zit er niets anders op dan erbij aanwezig te blijven. En uiteindelijk gebeurt er iets, onverwacht. Het lijkt of ik door de pijn heen zak. Ik kom in een volkomen andere laag: stil, vredig, sereen en eindeloos ruim. Dat zijn nog niet de goede woorden: er is een totaal vervuld zijn. Ik heb geen gren-

zen meer, er is geen 'ik', er is alleen eenheid. Een indrukwekkende spirituele ervaring. Later, thuis, herhaalt het zich, korter maar nog intenser. Beide keren barst ik in huilen uit. Niet van verdriet, maar van vreugde en van opluchting. Nu weet ik waar dit allemaal over gaat. Ik vind God terug.

#### Het gaat niet om mijn plan

Deze intense ervaringen herhalen zich niet op deze wijze, maar steeds meer voel ik dat het erom gaat dat ik loslaat, accepteer en me niet verzet tegen wat toch zo onacceptabel en ondraaglijk lijkt. Ik buig mee, ik laat het gebeuren, ik laat Martijn vrij. Hoe kan ik weten of het verkeerd is, dat hij ervoor kiest op te groeien zonder zijn moeder? Hoe kan ik weten of het niet beter is voor iedereen, dat hij wordt opgevoed door zijn vader en zijn stiefmoeder en bij zijn (half)broertje? Wanneer ik mijn oordelen over zijn vader en diens vrouw loslaat, begin ik me dankbaar te voelen dat zij deze taak op zich genomen hebben. Blijkbaar ben ik van de zware opvoederstaak ontslagen. En hoe kan ik weten dat dat verkeerd zou zijn voor mij? Blijkbaar zou ik zeven jaar moederen en daarna andere dingen doen in mijn leven. Het kan niet anders dan dat het nodig is, voor zowel hem als mij. Ik geef mijn zoon de vrijheid te worstelen op zijn eigen manier om zo zichzelf te vinden. Ik geef mijzelf de kans te ontdekken wat werkelijke vergeving is. Natuurlijk is dit een proces, met ups en downs. Alle gevoelens - verdriet, pijn, gemis - die zijn er nog steeds. Ze hoeven ook niet weg. Ze raken echter wel steeds meer ingebed in rust. Want ik zie dat Martijn me iets héél belangrijks leert: dat het niet om mijn plan gaat.

'Alleen Gods verlossingsplan zal werken. ... Het verlossingsplan van het ego draait om het vasthouden aan grieven. Het stelt dat jij verlost bent, als iemand anders maar anders zou spreken of handelen, of als een externe omstandigheid of gebeurtenis veranderen zou. ... Gods verlossingsplan werkt eenvoudig omdat je, door Zijn leiding te volgen, naar verlossing zoekt waar ze is. Maar als je daarin wilt slagen, zoals God jou dat belooft, moet je bereid zijn alleen dáár te zoeken' (WdI.71.t, 2:1-2, 5:1-2).

Juist door iets te 'moeten' accepteren waar ik me met elke vezel tegen wil verzetten, juist door Martijn in vertrouwen de vrijheid te geven zijn eigen weg te gaan - als onkwetsbaar kind van God - ontstaat het verrassende inzicht. *Wanneer ik hem vrijlaat ben ik vrij!* En Martijn is mijn verlosser. Want ik ontdek dat er vreemd genoeg niets, helemaal niets, van me is weggenomen. Alles is me gegeven. Alles is er, en dit alles is liefde.

'Vrijheid is de enige gave die jij Gods Zonen kunt schenken, omdat het de erkenning is van wat zij zijn en wat Hij is. Vrijheid is schepping, want het is liefde' (T8.IV.8:1-2).

#### Wat waar is, dat blijft

Martijns kamer heb ik in de loop van de tijd stukje bij beetje opgeruimd. Veel speelgoed en kleren zijn naar de kringloopwinkel gegaan. De platen aan de muur heb ik weggehaald en vervangen door mijn eigen schilderijen.

### Ik geef mijzelf de kans te ontdekken wat werkelijke vergeving is

Op een kast staan herinneringen waar ik geen afstand van wil doen: zijn favoriete knuffels, zijn laatste kleibeeldjes, een speelhuisje, zijn potje met 'oud' geld: dubbeltjes, kwartjes en guldens. Het is de meest zonnige kamer van het huis en er hangt nu een prettige atmosfeer. Ik eigen me de kamer weer toe en neem hem in gebruik. Dat voelt goed. Op het nu lege tafeltje naast het bed - dat vroeger altijd vol knutsels, werkjes, stiften en sokken lag - staat een lijstje met daarin mijn favoriete madonna, die van Botticelli. Maria en kindje Jezus glimlachen nog steeds naar elkaar. Wat waar is, dat blijft. In gedachten glimlach ik naar Martijn. Ik denk dat hij - in zijn hart - naar me teruglacht.

In mijn meditatie ontstaan soms beelden. Ze voelen troostrijk en waar. Ik zie een eindeloze ruimte, vol van het meest heldere, zuivere licht. De Vader buigt zich in oneindige liefde en tederheid naar zijn Zoon. En de Zoon kijkt op naar Zijn Vader, die Hij boven alles liefheeft. Vader en Zoon wisselen eeuwige liefde uit.

*'Vader, Uw Zoon is heilig. Ik ben hem, degene tegen wie U glimlacht met zo'n dierbare, diepe en stille liefde en tederheid dat het universum naar U teruglacht en Uw Heiligheid deelt. Hoe zuiver, hoe veilig, en hoe heilig zijn wij dan, die in Uw Glimlach toeven, terwijl al Uw Liefde ons geschonken is, en wij als één met U leven in volkomen broederschap en Vaderschap, in zo'n volmaakte zondeloosheid dat de Heer der Zondeloosheid ons als Zijn Zoon ziet, een universum van Gedachte dat Hem compleet maakt'* (WdII.341.1)●

VHTH, jrg.2 nr. 1

Je hebt nooit last van de feiten,  
maar van je eigen reacties erop.

Marrigje Dijkma

## Een uurtje op Gods troon

‘Kom er maar bij zitten,’ zei God terwijl Hij een eindje opschoof. En daar zat ik, naast God op Zijn troon, en ik keek uit over de hele wereld. Het was er een drukte van belang, tenminste onder de mensen. De meeste mensen renden of werkten of hun leven ervan afhing. ‘Zie je hoe druk ze zich maken?’ vroeg God. ‘Dat laat ik nou af en toe eens aan een mens zien. Dat overzicht. Als je van hieruit kijkt is het toch niet te geloven?’

Het was inderdaad akelig om aan te zien, al dat gevlieg en gehaast. ‘En weet je waarom ze dat doen?’ Ik probeerde me te herinneren hoe ik dat had gezien toen ik hier zelf op aarde rondliep, maar het lukte me niet goed om het me voor de geest te halen. ‘Kijk,’ zei God, ‘oppervlakkig gezien zijn sommigen alsmat uit op geld. En anderen op macht. En nog weer anderen op aandacht, bewondering. En dan zijn er nog een heleboel mensen die steeds voor anderen in de weer zijn, die gaat het vooral om het gevoel, nuttig te zijn.’

Ja, knikte ik, ik kende van al die soorten mensen wel een voorbeeld.

‘Maar *daaronder* zit iets anders,’ ging God verder. ‘Die mensen die op geld uit zijn, voelen zich niet veilig. Die denken dat ze veilig zijn als ze maar genoeg geld hebben. Datzelfde geldt voor mensen die op macht uit zijn. Die denken: als ik nou maar de macht over anderen heb, hebben zij die tenminste niet over mij. De mensen die graag bewonderd worden en degenen die zich alsmat nuttig willen maken, zijn pas acceptabel voor zichzelf als ze voldoende bewondering krijgen, of voldoende dankbaarheid voor hun inzet. Eigenlijk komt het *daar* allemaal op neer. Behoeftte aan veiligheid en behoefte om mee te tellen.’

Helemaal vreemd kwam het me niet voor, bedacht ik me, maar intussen zat ik een beetje onrustig op Gods troon heen en weer te schuifelen. ‘Wat is er?’ vroeg God. ‘Waarom ben je zo onrustig?’ ‘Tja,’ zei ik, ‘U moet het me maar niet kwalijk nemen, maar ik heb eigenlijk nog een hoop te doen vandaag en ik wou graag een beetje op tijd naar huis.’

‘Dat is goed,’ zei God. ‘Ik zal je hier niet langer houden dan je zelf prettig vindt. Maar vind je het

goed dat ik je nog even uitleg waarom ik je dit heb laten zien, voordat je naar huis gaat? Anders heb je die hele reis praktisch voor niets gemaakt.’ Nou ja, zo’n haast had ik nou ook weer niet, en eigenlijk had God natuurlijk wel gelijk.

‘Weet je wat het is,’ hernam God, ‘iedereen wil dus meetellen en veilig zijn. Maar alle mensen *tellen* al mee. Ik ken ze allemaal. Ik weet van elke baby die geboren wordt en van iedere mens die sterft, en van alles wat er in hun leven op aarde gebeurt. Ik vind niet alles wat er gebeurt even belangrijk, maar dat is een ander verhaal. En alle mensen *zijn* al veilig, als ze het maar wilden zien. Want als ze dat konden zien, zouden ze niet meer zo naar macht streven, en niet meer zo op geld uit zijn. Dan was er dus geen strijd in de wereld, en dan deden ze elkaar niet tekort. En dat vind ik nou zo jammer, hè, dat de meesten het niet zien. Daarom haal ik ook af en toe even iemand hier naartoe, om te laten zien wat een toestand ze er daar op aarde van maken. Hoeveel energie ze verspillen om zich veilig en geaccepteerd te voelen. En hoe hun middelen eigenlijk altijd het doel voorbij schieten. Begrijp je dat?’

Het was me inderdaad begonnen te dagen. Waarom moest ik ook alweer zo snel naar huis? Eigenlijk was het heel plezierig om daar een tijdje samen met God op Zijn troon te zitten. Een beetje te praten, een beetje te beschouwen. Eigenlijk zat ik daar best goed... Langzamerhand doezelde ik een beetje weg. Tot God zachtjes Zijn arm om mijn schouders legde en me een beetje heen en weer schudde. ‘Zeg, moest jij niet naar huis? Had jij niet van alles te doen?’

‘Ach,’ zei ik, ‘zo belangrijk was het nou ook weer niet allemaal. Maar ik denk inderdaad dat ik maar eens ga.’

Langzaam liet ik me van Gods troon zakken en liep ik naar de uitgang van de hemel. ‘Niet vergeten wat ik je verteld heb, hè?’ riep God me nog achterna. ‘En vertel het ze daar beneden maar. Ze *zijn* al veilig, en ze *tellen* al mee. Want Ik heb ze lief!’

*Baukje van Kesteren*

Het is 22 juni. Een maand na het plotselinge overlijden van mijn zoon Paul door een noodlottig ongeval tijdens zijn werk. Af en toe moet ik nog even huilen, maar dan lijkt het of alleen mijn lichaam nog de emoties moet verwerken over het verlies van mijn eerstgeborene, die maar 39 jaar is geworden. Meestal voel ik me rustig en in vrede. Ik begrijp er soms helemaal niets van en vraag dan aan mijn man of ik wel normaal ben dat ik zo reageer. Soms maak ik me er zorgen over. Dan



altijd de hulp krijgen die we nodig hebben. Deze eerdere ervaringen hielpen ons om ook met het overlijden van Paul te kunnen zeggen: ‘Je mag gaan’ en met veel verdriet hebben we onze handen weer uitgestrekt en alles overgedragen aan God met de woorden: ‘Niet mijn wil maar Uw Wil geschiede’. Door dit overdragen en het vertrouwen dat wat in mijn leven gebeurt goed is, ben ik rustig geworden. En ik voel geen pijn, waar iedereen, inclusief ikzelf, verwacht dat je die als moeder toch moet hebben. Er is alleen maar rust en vrede.

### De dood vergeven

Ik kan achteraf niet zeggen wat het is geweest, dat me op het spoor heeft gezet om op deze manier om te gaan met de moeilijke dingen die ik tegenkom. Maar zeker is dat Een Cursus in Wonderen me helpt om op een andere manier in het leven te staan. Als ik in de Cursus lees, wordt ik vaak bevestigd in mijn ervaringen. Er staat bijvoorbeeld, dat er vele momenten zijn, dat ik zal weten dat hij werkt. En dat mijn innerlijke vrede en de kracht van Christus er zullen zijn, wanneer ik in staat zal zijn de dood te vergeven. Hierdoor kan ik de keuze maken

## Geen pijn, alleen maar rust en vrede

denk ik, dat ik nu nog niet kan rouwen en dat het zeker nog zal komen. Maar eigenlijk weet ik dat het goed is zoals ik me voel en dat ik op mijn intuïtie kan vertrouwen.

Ik heb deze ervaring immers eerder gehad, toen ik anderhalf jaar geleden borstkanker kreeg. Natuurlijk waren mijn man en ik eerst heel erg verdrietig en voelden we ook angst over wat er stond te gebeuren en of eventuele uitzaaiingen tot de dood zouden kunnen leiden. Samen hebben we toen het besluit genomen om ook dit in ons leven te accepteren. Zoals we dat eerder in allerlei situaties geïmagineerd hadden, bijvoorbeeld op onze voettochten naar Assisi en Santiago de Compostella, wat later deel ging uitmaken van onze dagelijkse tocht door het leven. We weten immers niet wat goed voor ons is en waarom de dingen in ons leven plaats vinden zoals ze gebeuren. Achteraf kunnen we vaak zeggen, dat juist de moeilijke ervaringen in ons leven groeimogelijkheden waren. Het leek wel of we getest werden om ook in zulke moeilijke situaties opnieuw te zeggen, met onze handen uitgestrekt: ‘Niet mijn wil maar Uw Wil geschiede!’ Door deze overgave aan God hebben we achteraf kunnen zeggen: ‘Dank je wel voor het wonder dat we hierdoor hebben kunnen ervaren,’ namelijk dat het niet zo zwaar meer is. We hebben ons gedragen gevoeld door een bijzondere kracht en liefde, waardoor we konden voelen dat we niet ons lichaam zijn, maar een lichaam hebben. En daardoor hebben we ook de angst voor de dood kunnen loslaten en omzetten in het vertrouwen, dat we

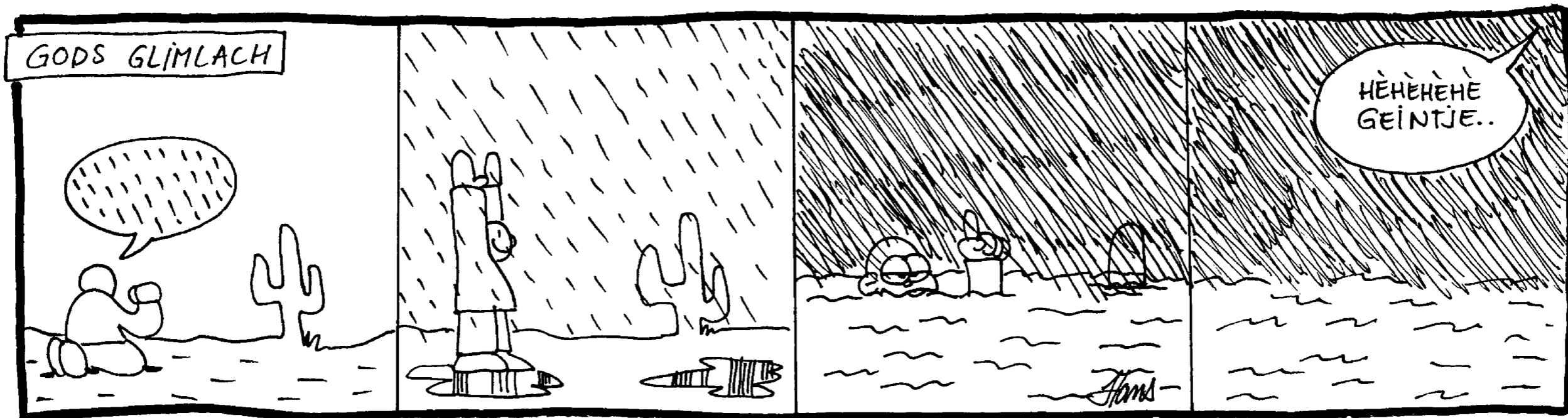
om te geloven in de eenheid, in plaats van dat ik de afscheiding bevestig.

Later kom ik teksten tegen zoals: ‘Beproevingen zijn niets dan lessen die je verzuimde te leren, opnieuw aan jou gepresenteerd, zodat waar je eerst een verkeerde keuze maakte, je nu een betere keus kunt doen en zo ontsnappen kunt aan alle pijn die jouw eerdere keuze je bracht’ (T31.V111.3:1) En: ‘Jij *bent* zoals God jou heeft geschapen, en dat geldt voor elk levend wezen waar jij naar kijkt, ongeacht de beelden die jij ziet. Wat jij ziet als ziekte en als pijn, als zwakte, lijden en verlies, is niets anders dan de verleiding jezelf als weerloos en in de hel te zien. Bezwijk daar niet voor, en je zult zien dat alle pijn, waar en in welke vorm die zich ook voordoet, eenvoudig oplost als nevelslierten voor de zon. Een wonder is gekomen om Gods Zoon te genezen, de deur voor zijn dromen van zwakte te sluiten, en zo de weg te openen naar zijn verlossing en bevrijding. Kies opnieuw wat jij zou willen dat hij is, en houd daarbij in gedachten dat elke keuze die jij maakt je eigen identiteit bepaalt zoals jij die zult zien en geloven dat die is’ (T31.V111.6).

Als mensen mij nu vragen: ‘Hoe gaat het met je?’ kan ik, nu enkele maanden na mijn zoons dood, in alle eerbijheid zeggen: ‘Het is goed, ik ben in vrede’. Vaak begrijpen de mensen om ons heen dit niet. En dan vertellen we over onze ervaring dat door te accepteren wat er is, het niet zwaar meer is en dat we ons gedragen voelen. En zo is het ook voor ons.

*Anneke van Haendel*





## Wat is, is

**H**et is negen uur 's avonds en ik sta in Den Bosch op de trein naar huis te wachten. Vandaag was het jaarlijkse dagje uit met mijn vriendin. Zij komt uit het noorden en ik uit het zuiden. Het was een dag van veel bijpraten, winkeltjes kijken en lekker eten.

Als de trein arriveert zoek ik een plekje waar twee banken tegenover elkaar staan. In de hoek, tegen het raam aan geleund, zit een jongen van ongeveer 20 jaar. Ik knik hem toe, maar hij reageert niet. Ik neem plaats aan het gangpad, zo hebben we allebei veel beenruimte, en leg mijn tas en mijn zomerjack naast me neer op de bank. Ik zak wat onderuit, laat de afgelopen dag nog eens de revue passeren en geniet nog na.

Tegenover mij komt de jongen in beweging, hij pakt zijn rugzak uit het bagagenet, rommelt er wat in en zet hem weer terug. Dan zakt hij weer in dezelfde houding tegen het raam. Ik kijk naar hem, het is of hij mij niet ziet en er is geen contact. Opnieuw gaan mijn gedachten uit naar de afgelopen dag en ik mijmer over de dingen die we met elkaar gedeeld hebben.

De jongen tegenover mij komt weer overeind en zonder iets te zeggen pakt hij mijn zomerjack van de bank. Zijn rechterarm steekt hij in de mouw en de andere kant slaat hij wat om zich heen en hij gaat weer in zijn gebruikelijke houding tegen het raam aan zitten.

Vol verbazing kijk ik naar wat er gebeurt. In mij blijft het rustig, er is iets in deze jongen wat mij nieuwsgierig maakt. Heb je het koud, vraag ik hem. Hij kijkt me wat

wazig aan, maar reageert niet en ik besluit niets te ondernemen en af te wachten wat er gaat gebeuren.

### Mijn jas, zijn jas

Nu is mijn aandacht niet meer bij de afgelopen dag, maar bij wat er tegenover mij gebeurt.

Toch wel wonderlijk om naar een persoon te kijken, die mijn jack heeft aan getrokken. Hoe ga ik dit nu aanpakken, want ik wil mijn jack wel weer terug. Het is een fijn jack en ik ben eraan gehecht. Dan ineens komt een verhaal van Byron Katie in mijn gedachten. Ze vertelde dat op een dag haar hele huis was leeg gehaald en dat haar man maar bleef roepen dat de dieven zijn spullen hadden. Katie zei dit niet te begrijpen, want als deze mensen de spullen hadden dan waren die nu toch van hen? En vervolgens liet haar man nieuwe sloten zetten op alle deuren van het huis, wat helemaal leeg was zodat er niets meer te stelen viel. Toen Katie dat verhaal vertelde, moest ik daar over nadenken. Het is zo anders kijken naar de realiteit dan ik gewend ben, maar ik snapte het wel. Als de ander iets van mij heeft, dan is het op dat moment niet meer van mij maar van de ander. En daar zit ik dan. Iets rationeel snappen is anders dan het werkelijk snappen. Deze jongen heeft een jas aan en dus is dat zijn jas. Hoe kan ik nu denken dat het mijn jas is? Ik hoef er dus helemaal niet meer over na te denken. Ik denk toch ook niet na over de jas die anderen in de trein dragen? In de praktijk blijkt het toch wat ingewikkelder, dan ik meende begrepen te hebben toen

Katie het vertelde. Ik kauw een poosje op het gegeven en merk hoe mijn gedachten alle kanten op gaan, om maar te bewijzen dat het niet klopt wat Katie vertelde en dat het toch echt nog steeds mijn jas is. Het is hard werken op dat bankje in de trein. Er komt een andere uitspraak van haar boven. Als de ander het heeft dan heeft die het meer nodig dan ik, want anders had ik het wel gehad. Die is makkelijker voor me. Daar kan ik me helemaal in vinden.

### Opeens valt het kwartje

Er komt weer beweging op de bank tegenover mij. De jongen gaat rechtop zitten en kijkt me voor het eerst recht aan. Ik kijk vriendelijk terug en wacht af. Dan vraagt hij: 'heb ik ook gek gedaan?'

Ik ga bij mezelf te rade. Hij heeft wat ongewoon gedrag laten zien, maar heeft hij nou gek gedaan? Ik schud mijn hoofd en zeg: 'nee hoor'. Het is weer stil tussen ons. Opnieuw richt hij het woord tot me. 'Heb ik geen gekke bewegingen gemaakt?' Ik denk na over zijn vragen en over de manier waarop hij zich gedragen heeft, dan opeens valt het kwartje.

'Heb jij epilepsie,' vraag ik hem. Hij bevestigt dit en we raken in gesprek. Hij vertelt dat hij voelde dat hij een insult had. Dat hij niets meer weet van wat er gebeurde en bang was dat hij had geschokt en de controle had verloren. Hij vertelt hoe hij leeft met zijn epilepsie en hoe dat zijn leven beïnvloedt. Ik luister aandachtig en geniet van het contact dat er nu tussen ons is.

Ik vraag hem waar hij naartoe gaat. Ik merk dat ik me wat zorgen over hem maak. Hij moet er uit in Roermond. 'Kom je goed thuis,' vraag ik. Ja hoor, zijn fiets staat bij een vriend en die woont vlak bij het sta-

tion. Mocht hij zich niet lekker voelen dan kan hij daar blijven. Ik voel me gerustgesteld.

We naderen station Roermond. Dan zeg ik tegen hem: 'zou ik mijn jack weer terug mogen hebben?' Hij kijkt me niet begrijpend aan. Ik wijs naar het jack dat hij aan heeft. Hij kijkt verbaasd naar zijn lijf en dan lijkt het tot hem door te dringen. Gehaast trekt hij het uit en geeft het aan mij. Ik bedank hem en leg het weer naast me op de bank.

De trein mindert vaart. De jongen staat op en pakt zijn rugzak, dan blijft hij voor me staan en steekt zijn hand uit. Ik pak zijn hand, we kijken elkaar aan en hij zegt: 'dank je wel'. Ik voel hoe het me raakt en ontroert, de tranen schieten in mijn ogen. Ik heb geen woorden. Als hij even later aan het raam voorbij loopt, steken we nog even de hand op.

*Beppie Cloo*

VHTH, jrg.2 nr. 1

Als ik me herinner  
liefde te willen brengen,  
gaat alles makkelijk en vreugdevol.

*Anita Koster*



Annemarie wij hebben een prijs gewonnen!' roept mijn echtgenoot van onderaan de trap. 'Joh toch,' schamper ik, wetend dat hij graag over dit soort dingen grapt. Als hij boven is laat hij papieren wapperen en zegt enthousiast: 'Een dróómprijs. En écht iets voor jou!' 'Een tiendaagse workshop bij Byron Katie voor één persoon?' probeer ik. Het blijkt een Efteling arrangement te zijn voor vier personen, met diner, overnachting en ontbijt. Nu ben ik een erkend pretparkhater. Wel is het natuurlijk leuk voor ons nageslacht.

Wanneer wij onze dochters erover inlichten zeg ik erbij met priemende blik en dreigende stem: 'Wie van

jullie heeft dit stiekem zózeer gewent - dat deze prijs daarvan het gevolg is?' Ze kijken mij niet begrijpend aan en beginnen dan te juichen.

Het blijkt dat Arend ervoor geen vrij kan krijgen. Gelukkig herinner ik mij Trijnie, mijn Overijsselse schoonzus die pretparken en onze kinderen geweldig vind. Ik bel haar. 'Us eempies kiekkn,' zegt zij terwijl ik in een agenda hoor bladeren. Ze kan en wil mee. 'Het slechte nieuws is,' waarschuw ik, 'dat je het hotelbed met mij moet delen.' Het antwoord verraad haar praktische aard: 'Noeh... daas laakr waarm!'

Nu ik er niet meer onderuit kan, zit er niets anders op dan mij eraan over te geven. En zoals vaker wanneer ik dat doe - blijkt het dan mee te vallen. Sterker nog, eigenlijk is het leuk zelfs en bijzonder. Wie had ooit gedacht dat ik iets zou doen samen met mijn schoonzus? En nu hangen wij gezusterlijk aan de bar van het hotel. Zij met kruidenbitter, ik met kruidenthee. Wel vindt zij het ongezellig dat ik niet drink en mist zij haar man, zonder wie zij nooit eerder van huis was. We laten ons tijdens maaltijden voluit toezingen door heuse feeën, grootmoeders & roodkapjes, klimmen Efteling attracties in en uit en wandelen.

Blij ben ik over het feit dat ik tegenwoordig in veel attracties durf. Dat is wel anders geweest. Reden: claustrofobie. Ik wilde beslist nergens in - waar ik niet met dezelfde vaart ook weer uit kon. Onbegrijpelijk natuurlijk, voor iemand die zichzelf dit niet aandoet. En ik geef toe: het slaat ook nergens op. Maar ik leefde er wel

naar. En nog soms. The-way-out bij die extreme angst is datgene doen wat je absoluúúúúúúúúúú niet wilt, namelijk erbij blijven. Niet wegrennen, maar jezelf toestaan bang te zijn. Jaren geleden was ik met een vriendin en kinderen ook in de Efteling. Het was razend druk en we stonden in de rij voor de Fata Morgana, in het centrum van de kronkelslang van dranghekken. Ik kon niet meer weg uit de rij, tenzij klimmend over vele hoofden en hekken - en was schuifelend op weg naar een boottocht door een grot. Een slechte positie om in te zijn voor

een claustrofoob. De gedachte aan angst kwam op en daarop acuut de wens: *Wég van hier!* De vriendin liet

weten dat ik weg kon gaan en voegde eraan toe: 'Maar je mag ook gewoon bang zijn.' Ik besloot mijzelf toe te staan bang te zijn. Inwendig gillend van paniek, ijskoud en met stuiterend hart, duizelend als in een achtbaan, verbleef ik in de meest helse attractie ooit: mijn eigen gedachten en gevoelens. Na een minuut of twee gebeurde het wonder. Alsof de mist optrok verdween mijn angst. En ik was vrij. Vrij! Toen wij aan de beurt waren, stapte ik in een bootje en genoot samen met de kinderen van de tocht door de grot. En waar ik ook zocht in mezelf, de angst was niet meer terug te vinden. De rest van die dag ging ik mee alle attracties in. In het boek *Ik ben de poort* van Paul Ferrini staat: 'Wanneer je de moed hebt de muur van je angst te naderen, verandert die in een poort'.

Deze keer ga ik ook bijna overal in. In Villa Volta in een duistere tussenruimte waarvan de deur zich elk moment kan sluiten, krijg ik wapperknieën en hartkloppingen. De dochter aan mijn hand wil graag mee eruit. We zijn net op tijd om nog naar buiten te kunnen. Terwijl na een hartelijk afscheid Trijnie op weg is richting Zwolle - en ik met slapende kinderen op de achterbank Hofstadwaarts rijd, ben ik diep teleurgesteld in mezelf over mijn gebrek aan moed. En de vraag rijst: ben ik nu verlost als ik alles durf - of als ik er vrede mee heb dat dingen gaan zoals ze gaan? Uhm...? Noeh, us éémpies kiekkn.

Annemarie van Unnik

## Fata Morgana

### Activiteiten chronologisch

**2 e/o 3 februari 2008, Den Haag**

Familie- & systeemopstelling

**17 februari 2008, Moorveld**

Miniworkshop

**23-24 februari 2008, Groesbeek**

Vergeven doe je voor jezelf

**9 maart 2008, Moorveld**

Miniworkshop

**15 maart 2008, Eindhoven**

Trainingsdag familieopstelling

**27-30 maart 2008, Wahlwiller**

Meditatief mandala schilderen

**5 april 2008, Hilversum**

Landelijke Facilitatorstag

**13 april 2008, Moorveld**

Miniworkshop

**19 april 2008, Eindhoven**

Trainingsdag familieopstelling

**17-18 mei 2008, Groesbeek**

Familie- & Systeemopstelling

**24 mei 2008, Eindhoven**

Trainingsdag familieopstelling

**25 mei 2008, Moorveld**

Miniworkshop

**7 juni 2008, Tilburg**

Familieopstelling

**22 juni 2008, Moorveld**

Miniworkshop

**28-29 juni 2008, Groesbeek**

Open workshop

**14-25 juli 2008, Havelte**

'Jij bent het op wie je gewacht hebt'

**7 september 2008, Moorveld**

Miniworkshop

**12-14 september 2008, Wahlwiller**

Familie- & Systeemopstelling

**3-5 oktober 2008, Wahlwiller**

Facilitatortraining

**26 oktober 2008, Moorveld**

Miniworkshop

**8-9 november 2008, Groesbeek**

Familie- & Systeemopstelling

**23 november 2008, Moorveld**

Miniworkshop

**7 december 2008, Amersfoort**

Miniworkshop

**14 december 2008, Moorveld**

Miniworkshop

**27 december 2008-1 januari 2009,**

**Havelte**

Van oud naar nieuw

### ACTIVITEITEN

#### WORKSHOPS

##### Vergeef, en je bent vrij!

Vergeven doe je voor jezelf. Geleide meditaties, schrijf- en andere oefeningen zullen gericht zijn op vergeven en in het vergeven kun je je altijd aanwezige vrijheid ervaren.

##### 23-24 februari 2008, Groesbeek

De Poort, Biesseltsebaan 34, 6561 KC.

Zat 10 - zon 16 uur. Cursus €130.

Verblijf 1pk €100; 2pk €90

##### 'Jij bent het op wie je gewacht hebt'

In deze intensieve 11-daagse zomerworkshop zoeken we de ervaring van waarheid, liefde en vrede in onszelf. Krachtige oefeningen brengen ons voorbij oordelen en schuld naar de

ervaring van innerlijke vrede en eenheid. En daarin ontdekken we dat wij het zelf waren op wie we gewacht hebben. We lijden als we een gedachte

geloven die tegen de realiteit ingaat. Zo'n gedachte zou kunnen zijn: de kat moet blaffen en mijn kinderen moeten hun huiswerk maken. Als ik wil dat de

realiteit anders is dan ze is, vraag ik iets onmogelijks en offer ik mijn vrijheid op, aan het willen hebben van gelijk. We gaan op zoek naar wat méér waar is, dan de overtuigingen die we koesteren en je

wordt uitgenodigd je vrijheid -die er altijd is en er altijd al is geweest- totaal te ervaren. Deze workshop is voor

iedereen die behoefte heeft aan een radicale ommekeer in zijn of haar denken en leven door op een intensieve

manier te werken met The Work of Byron Katie, Attitudinal Healing, Een Cursus in Wonderen en Familie Opstellingen.

##### 14-25 juli 2008, Havelte

Meeuwenveen, Meeuwenveenseweg 1-3. Ma 18 - vrij 11 uur. Cursuskosten €550. Verblijfskosten 2pk €540; kamperen €490 (beperkt mogelijk)

##### Assisteren intensieve workshop

Er is ruimte voor een beperkt aantal mensen om te assisteren bij deze intensieve workshop. Dat kan als je een intensieve workshop of training van Els Thissen of The School for The Work bij Byron Katie hebt gevolgd.

Verblijfskosten 2pk €540; kamperen €490 (beperkt mogelijk)

##### Familie & systeemopstellingen

In een familieopstelling wordt het geboortegedin van degene voor wie de opstelling wordt gedaan, fysiek in de ruimte opgesteld. Zo zijn er mensen die, voor de duur van de opstelling, zondig de plek van de vader, moeder, broers en zussen innemen. Ook neemt iemand de plek van de persoon zelf in. Door de opstelling worden patronen en

spanningsvelden zichtbaar, zoals die zich binnen families, soms al vele generaties, kunnen voordoen. Door deze patronen aan het licht te brengen kan de orde -ning 'hersteld' worden. Zo kunnen verhoudingen binnen een familie harmoniseren of genezen. Ook kunnen

#### 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)





## MIRACLES IN CONTACT

De principes en richtlijnen van Attitudinal Healing stammen uit Een cursus in wonderen (A Course in Miracles®). Stichting Miracles in Contact (MIC) is contact- en ontmoetingspunt voor Een cursus in wonderen in Nederland en België met o.m. een boekenvoorraad rond de Cursus.

### MIC Agenda

**2 maart 2008/lezing Koos Janson.** Hoe communiceer ik met iemand die fout bezig lijkt? De kwestie van correctie in het licht van de Cursus. Hoe verbeter ik een ander? De Cursus (T9.III): de gebruikelijke (ego-)vorm van 'verbetering' levert niets op, en is ook je taak niet. 'Het is niet aan jou je broeder te veranderen, maar alleen hem te aanvaarden zoals hij is.' 'Correctie behoort aan God.' Wat betekent dit in de praktijk? Een interactieve lezing.

### 6 april 2008/Feestdag 15 jarig jubileum MIC. Thema:

**Dankbaarheid.** Programma van 10.30-17.00 uur. Gezamenlijk ochtendprogramma met o.a. Ilse Roelofs, Ali Wezel en Bob Hermans. Middag: 2x simultaan 8 workshops/ lezingen.

*Frans Kok/Dankbaarheid voelen jegens je verlossers.* De ander is jouw verlosser om je inzicht te geven, in waar jij jezelf en de ander niet als onschuldig en liefdevol ervaart. De workshop wil je in contact brengen met het zich herhalende thema in je leven en met wie je verlossers zijn (geweest). Ilse Roelofs/Dankbaar voor je rode neus. De ontdekking van de onschuld van de clown in jezelf stemt tot een dankbaar hart. We gaan op ontdekking naar die clown in onszelf, als verpersoonlijking van de onschuld. Het ego houdt niet van humor, dankbaarheid en onschuld. Met een rode neus op, speelt het ego geen rol.

*Peter Winterraeken/ Hoe staat een dankbaar hart in de wereld?* Waar ben je dankbaar voor in je leven? En wat kun je (nog) niet als een geschenk zien of aanvaarden? In deze workshop gaan we na hoe we liefdevol en met een dankbaar hart in deze wereld kunnen staan.

*Godelieve Bos/Een dankbaar hart.*

*Joost Vanhove/Jezelf vergeven.* Dankbaarheid en zelfvergeving.

*Jos Visser.* Dankbaar dat Een cursus in wonderen in ons leven kwam. We delen met elkaar korte uitspraken uit de Cursus en vullen die aan met onze eigen ervaringen.

*Yvonne Scharis/Meditatief boetsen.* Na een inleidend gesprek zullen we ons concentreren op het voelen van dankbaarheid, om vervolgens dit uit te drukken in een abstracte vorm. Dankbaarheid laat geen ruimte voor oordelen. En zonder oordelen is de wereld van de vorm openbaard.

*Jeannette van Dorrestein/Sacred Dance, een dansvorm als meditatie.* Deze dansvorm betekent voor mij: een bewustwordingsproces. Me te verbinden en te komen tot harmonie en evenwicht. Het brengt mij in contact met God. Ik groet het Goddelijke in jou.

**4 mei 2008/Jos Visser.** We gebruiken de prachtige verlichtende gedachten uit het kaartenbakje met 365 uitspraken uit Een Cursus in wonderen om stille tijd mee door te brengen en ons te laten helpen herinneren wat de ware functie van onze denkgeest is. De Waarheid achter de woorden.

### MIC Nieuwsbrief

De Miracles in Contact Nieuwsbrief is gemaakt voor alle studenten van een Cursus in wonderen en verschijnt vier keer per jaar.

Wilt u de MIC Nieuwsbrief ontvangen? Dan kunt u contact opnemen met Miracles in Contact. Postbus 3086, 3760 DB Soest of info@miraclesincontact.nl. Voor het ontvangen van Nieuwsbrief wordt een tegemoetkoming van €15,00 per jaar gevraagd. www.miraclesincontact.nl

## REGELTJES

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

**THE WORK OF BYRON KATIE** workshops en consulten Joop Teggelove & Titia Kremer www.thework.nu - tel 06.533.67.534 - e-mail joop.teggelove@12move.nl

**REIKI-Cursussen en consulten.** Joop Teggelove (lid Reiki-Alliance) & Titia Kremer www.reikijoop.nl tel 06.533.67.534 - e-mail joop.teggelove@12move.nl

**THE WORK OF BYRON KATIE** - elke eerste zondag van de maand in Kampen en op aanvraag op andere locaties; tevens individuele sessies. Praktijk voor gezond bewustzijn de Cirkel, Kampen. Suchita Peeters 038 333 6779 of: 06 2731 7717, email: praktijkdecirkel@home.nl en website: http://decirkel.klik.nl

**FAMILIEOPSTELLINGEN DEN HAAG** - o.l.v. Els Thissen. 2 en/of 3 februari 2008. Inlichtingen & opgave: Len Langeveld 070-3604276; Annemarie van Unnik 070-3467932

## Heeft u het interview van ANNEMIEK SCHRIJVER

met **ELS THISSEN** op 13 januari j.l. in het

**IKON Programma HET VERMOEDEN gemist?**

Kijk dan op [www.ikonrtv.nl/hetvermoeden](http://www.ikonrtv.nl/hetvermoeden)

## EN VERDER...

### ONTMOETINGSPUNT UTRECHT VOOR EEN CURSUS IN WONDEREN

Ontmoetingspunt Utrecht, maandelijkse uitwisseling rond thema's uit de Cursus. Programma van 11.00 tot 12.30 uur: ruimte open vanaf 10.30 uur. Entree €7 (U-pas €5). Locatie: Angelshop, Oude Gracht 288a, Utrecht, ingang winkel (15 minuten lopen van station). Info: 030-6565024

- 17 februari Wil Rijsterborgh: 'Ik ben zoals God mij geschapen heeft.'
- 16 maart Peter Spierenburg: 'Vragen beantwoorden met behulp van Een Cursus in Wonderen.' Na een inleiding is er gelegenheid vragen te stellen.
- 20 april Gemma Blaauw: nog op te geven
- 18 mei Nanja: 'Vrede is het antwoord. Wat blokkeert mij om dit te ervaren en hoe kijkt Liefde hiernaar?'

## CD lijst

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

### James Twyman

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

### Peter Makena

Heart of Kindness €18,50  
River of Blessings €18,50

### David Whyte

Close to Home €20,50  
Wild Roses/Beth & Cinde  
Voices on the Wind €19,00  
Northren Lights €15,00

### Kathy Zavada

Trust there is love €19,00  
In Love Divine €19,00  
I'm right here €19,00  
Journey Home €19,00  
Mother's Song €19,00  
Return to love €19,00

### Kirtana

This Embrace €18,50  
Parrish Light €18,50  
A Deeper Surrender €18,50  
Healing Rain €18,50

### Kurt van Sickle

River of Life €19,00  
Mother Divine €19,00  
Father, Father €19,00  
Sophia  
Journey into love €19,00  
Hidden waters/Sacred ground €19,00  
Return €19,00

### KAARTEN

**Doreen Virtue**  
Het orakel van de Aartsengelen. €21,50 (excl. verzendkosten €5,50).

## DE PRINCIPES OEFENEN

# Weer contact maken met ons wezenlijke zelf

In deze rubriek nodigt Els Thissen uit om ons samen met haar wat meer in de principes van Attitudinal Healing te verdiepen. Bij ieder principe dat zij bespreekt, geeft zij ook een oefening.

### Principe 1

*De kern van ons wezen is liefde*

Ergens weten we dat deze uitspraak totaal waar is. Stel je voor dat je deze uitspraak ten volle zou accepteren voor jezelf en voor anderen, wat zou er dan met je gebeuren? Hoe zou je jezelf, anderen, dingen en situaties ervaren als je dit principe verinnerlijkt hebt? Hoe zou je leven dan zijn?

We zijn in wezen liefde, hoezeer we ons ook verwarren door ideeën en beelden over onszelf en anderen.

Hoeveel 'bewijzen' we er ook van denken te zien, dat wijzelf en (sommige) anderen niet binnen de reikwijdte van dit principe passen, het principe blijft onveranderd van kracht, wat wij of anderen ook doen, denken of zeggen. En het kan zijn dat we er ons op enig moment niet van bewust zijn.

Als we denken dat dit principe niet geldt voor sommige mensen die bepaalde dingen doen of hebben gedaan, hebben we zelf huiswerk te doen. We hebben de waarheid over onszelf en anderen uit het oog verloren. Telkens als we onze kern niet herkennen of niet ten volle vanuit onze kern leven, identificeren we ons ergens anders mee. Met iets anders dan wat ons wezen is, met iets anders dan met liefde. Wellicht identificeren we ons met ons lichaam, ons denken, ons haar, onze baan, onze kinderen, onze auto, ons banksaldo, onze schilderijen of wat dan ook. En als we dat doen, worden we bang voor de staat waarin ons lichaam, onze auto of ons banksaldo zich bevindt. We deinzen terug voor een lichamelijke ziekte of de dood, het verliezen van een baan of iets anders dat op ons pad komt. We deinzen



dan in feite terug voor het leven zelf, dat we alleen maar kunnen leven door onszelf daarin uit te drukken.

We kunnen ons realiseren dat we niet weten wat we zien, dat we de betekenis van de dingen niet kennen. Dan kunnen we onszelf uitnodigen de dingen anders te zien en weer contact te maken met ons wezenlijke zelf en vanuit die blik naar de wereld en haar verschijningsvormen kijken. En elk moment is de vraag of we dat willen doen met de volheid die principe 1 in zich draagt, als wezen waarvan de kern liefde is, of dat we genoeg nemen met het uitdrukken van onszelf in een 'gemankeerde' vorm. Als dit laatste het geval is, zien we slechts een beperkt deel van wat we zouden kunnen zien, en we behandelen onszelf en anderen in overeenstemming met deze beperkte blik. Dan leven we slechts een beperkt deel van wat we zouden kunnen leven, namelijk: *'De kern van ons wezen is liefde.'*

### Oefening

'De kern van ons wezen is liefde', is een prachtige zin om te oefenen in het dagelijkse leven. Lopend over straat, rijdend in de auto of de trein, iedereen die in mijn blikveld komt bezie ik, met in gedachten zeggend:

*'De kern van ons beider wezen is liefde.'*

Als ik de zin oefen in rustige situaties, kan het dat ik me de zin herinner in situaties waarin ik mijn innerlijke vrede dreig te verliezen. Hoe zou ik de wereld, de ander en mezelf ervaren als dit de gerichtheid is waarmee ik dagelijks mijn leven leid?

Els Thissen





## Er wordt voor mij gezorgd

**Ina Bijlsma is 64 jaar en woont in Nieuw Buinen in Drenthe. Ze is begeleidster van bewustwordingsprocessen en leraar van Een Cursus in Wonderen. Ze doet studiegroepen, lezingen, workshops en individuele consulten.**

Toen ik begon met groepen, kon men zich inschrijven voor acht bijeenkomsten waarin we de eerste 50 werkboeklessen van Een Cursus in Wonderen deden. Daarna kon men verdergaan. Inmiddels zijn er groepen die al 10 jaar bestaan. Vaak vormen de deelnemers hechte groepen die steun hebben aan elkaar. Ik zie mezelf als leraar en als leerling. Ik leer heel veel van de mensen en ben er ongelooflijk dankbaar voor dat ik dit werk mag doen. Alles wat ik doe, combineer ik met meditatie. Hoe langer de groep bestaat, hoe meer we mediteren. Door de uitstraling hiervan vormen we met elkaar een baken in zee. In de groep mag iedereen zichzelf zijn. Gevoelens worden gedeeld en vergissingen kunnen worden uitgewerkt door middel van spiegelen en vergeven. Door in alle liefde, openheid en kwetsbaarheid met elkaar om te gaan ga je voelen dat je werkelijk het Licht bent. Het levert mij wezenlijk zielscontact op. Ik kan enorm genieten van de stilte en het gevoel van eenheid, als we met elkaar samenzijn en de woorden zwijgen. Uit het boek spreekt zoveel zuiverheid en liefde en als dat gezamenlijk wordt ervaren dan ontstaat de verwondering die in de stilte extra gevoeld wordt. Een voor mij bijzonder

citaat uit de Cursus, mede omdat ik veel werk met engelen, is:

Je gaat niet alleen.

Gods engelen zweven dichtbij en overal om jou heen. Zijn Liefde omringt jou, en wees hiervan overtuigd: ik zal jou nooit zonder troost achterlaten.  
(WdII.Nw.6:6-8)

Vroeger bereidde ik me voor door veel in de Cursus te lezen. Tegenwoordig door vijf minuten stil te zijn en om leiding te vragen. Vroeger deed ik zelfs 's middags niet eens boodschappen als ik 's avonds een meditatie ging doen met mensen. Ik *hoef* niet meer lang stil te zijn. Ik ben er. Het is mijn leven geworden. Essentieel bij het onderwijzen van de Cursus is voor mij vergeven. En ervaren een instrument te zijn, verbonden met de Christus in mij. Dat houdt trouwens ook in, dat ik met al mijn eigen-aardigheden mag zijn wie ik ben. En de ander ook. Als mijn boosheid, verdriet en angst er mag zijn, wordt het in het Licht geplaatst en sta ik in mijn kracht. Licht voert geen strijd. Het omarmt alles wat ik in mezelf afkeur.

### **Dit is het waarnaar ik zocht**

'Mijn start met de Cursus ging als volgt. In 1990 en net gescheiden, was er een cliënt die me belde. Zij vertelde dat ze in de krant had gelezen over Een Cursus in Wonderen. Zij vond dat ik die cursus moest gaan volgen. Mijn reactie was: "Waar bemoei jij je mee? Ik heb genoeg cursussen gevolgd!" De vrouw belde me drie

VHTH, jrg.2 nr. 1

Vind je eigen antwoord.

Anja van Aarle

keer op om me te vertellen dat ik het moest gaan doen. Ik vroeg haar daarmee op te houden. Zij bood aan te betalen. Dat wilde ik niet. De volgende dag hoorde ik tijdens mijn meditatie innerlijk: "Wat weet jij eigenlijk van die Cursus? En moet jij je hoogmoedige hoofd niet eens leren buigen? Moet jij misschien niet ook eens ontvangen?" Tot drie keer toe kreeg ik het te horen en ik vond het niet leuk. Ik kon er niet omheen en gehoorzaamde. Ik belde de cursusleidster op en gaf mij op voor de cursus. En zo kwam ik terecht bij MARRIGJE DIJKSMA. Na drie bijeenkomsten wist ik: "Dit is het waarnaar ik al zo lang heb gezocht." En ik werd steeds enthousiaster. Ik sprak erover met de mensen uit mijn meditatiegroepen. Met geïnteresseerden onder hen ben ik een groep gestart. Ook heb ik een heel kleine advertentie gezet voor een open middag rond de Cursus en er kwamen 20 mensen. Nadien heb ik nooit meer geadverteerd. Ik ben begonnen met twee groepen; nu zijn het er 10. Ik merk dat er een groot verschil in bewustwording is tussen de mensen uit mijn beginperiode en de mensen die tegenwoordig komen. Dit komt waarschijnlijk mede doordat er nu een uitgebreid boekenaanbod is rond de Cursus. Ik geef workshops en lezingen - en verder werk ik ook individueel met mensen. Mijn levensopdracht is: mensen eraan herinneren wie ze in Wezen zijn.

Er waren in de afgelopen jaren wel eens deelnemers waar ik moeite mee had. Drie om precies te zijn. De moeite die ik met ze had zat in mezelf. Zij waren dominant, vroegen veel aandacht en wilden het van mij overnemen. Dominantie is een eigenschap die ik ken en waar ik bang voor ben. Zo'n deelnemer spiegelt het me. Doordat ik niet voldoende durfde te begrenzen, kwamen de andere groepsleden niet aan bod. Daar had ik dan een naar gevoel over. Ik wist dat de enige oplossing was om mijn inzicht eerlijk te vertellen en ik vroeg hulp aan de Heilige Geest. De eerstvolgende keer vertelde ik in de groep dat het voor mij niet goed voelde deze ene persoon zoveel aandacht te geven, en dat dit voortkwam uit angst. Zij kon daarna aangeven hoe het voor haar voelde, dit te horen. Steeds wanneer ik het aandurfde mij kwetsbaar op te stellen door me uit te spreken, gebeurde er iets. Er ontstond een grote warmte onderling en de groep werd meer een eenheid. De werking en de liefde van de Heilige Geest was juist dan zo voelbaar. Het bijzondere van dit verhaal is dat ik nu

ontdek dat alle drie de vrouwen met wie ik dit heb beleefd, heel dierbare vriendinnen zijn geworden.'

### **Liefdevol aanwezig zijn**

'Voor de Cursus op mijn pad kwam, heb ik zo gezocht naar waarom ik hier op aarde ben. Ik had een man, kinderen en een baan en dacht: is dit nu het leven? Het gevolg van ECIW was dat ik blijer werd. Ik ging meer van binnenuit leven en vanuit een gevoel van eenheid. Ik legde werkelijk mijn leven in de handen van God. Na mijn scheiding wist ik niet of ik mijn man kon uitkopen zodat ik in dit huis met de werkruimte zou kunnen blijven wonen. Ik zei tegen God: "Om mijn werk hier te kunnen doen heb ik tienduizend gulden nodig." Het geld werd door een aantal mensen gewoon op mijn rekening gestort. En ik weet eigenlijk niet eens door wie. Toen wist ik dat ik niet anders kon dan er helemaal voor gaan.

Door al deze ervaringen heb ik geleerd dat ik me geen zorgen hoeft te maken. Er wordt voor mij gezorgd. En als ik in de valkuil stap, weet ik nu hoe ik ermee om kan gaan. Wanneer het dreigt dat ik me nog eens zorgen maak om kind of kleinkind, voel ik dat ik de Christus ontken in hen en in mij. Ik laat de zorg of de pijn die ik voel door me heen stromen, terwijl ik aan de Heilige Geest vraag om het van mij over te nemen, want ik heb verkeerd gekozen. Door middel van diepe ademhaling en een vast vertrouwen op Zijn Hulp, kies ik opnieuw en verdwijnt de zorg of de pijn.

Ik wil het leven niet meer sturen. En dingen waar ik vroeger angstig of verdrietig over was zijn overgegaan in acceptatie en aanvaarding. Ik hoef alleen maar liefdevol in het Licht aanwezig te zijn. In het tekstboek staat dat we midden in een boog van Gouden Licht zijn geplaatst die steeds groter wordt tot in de oneindigheid. Met nergens een plaats waar dit Licht niet is. Wat een Godsgeschenk om dit oneindige Liefdes Licht regelmatig te mogen ervaren.'

Annemarie van Unnik

VHTH, jrg.2 nr. 1

Niets of niemand  
hoeft veranderd te worden.

Om gelukkig te worden,  
dien je je innerlijke houding te herzien.

Marrigje Dijkma





### God vindt jou

Wanneer het denken stil is  
is er geen zoeken meer naar God.  
God vindt jou.

Het is geen kwestie van doen  
het is een kwestie van niet-doen.  
Tegelijkertijd is het beide.

Mediteer op liefde  
leef door liefde - leef als liefde  
en er zullen wonderen gebeuren.

Ga voorbij aan de veranderlijkheid van de uiterlijke wereld  
en geniet van de innerlijke onveranderlijke werkelijkheid.  
Je bent in de wereld - maar niet van de wereld.

Alles is heilig.  
Kijk en ken de heelheid. Zie iedereen als volmaakt.  
En belangrijker nog ... voel het.

Onderdruk het denken niet.  
Beteugel het.  
Het is goed om gedachten te kanaliseren.

Wanneer het denken stil is  
is er geen zoeken meer naar God.  
God vindt jou.

Gebaseerd op *De Initiatie* van Donald Schnell  
A.v.U.

## Nooit meer gestopt met vergeven

Wie zijn onze lezers? De redactie van ...van hart tot hart... wil ze graag beter leren kennen en... aan u voorstellen.

Maja van der Heijden (1926), geboren in Brabant, is inmiddels sinds lang 'Haagse'. Zij woont op de bovenste verdieping van een flat. Haar uitzicht haalt ze uit inzicht, sinds haar fysieke blik het steeds meer laat afweten. Ooit was zij kort getrouwd. En hoewel kinderloos, wordt zij door sommigen beschouwd als tweede moeder.



Wanneer het blad in de brievenbus ligt, maak ik al in de lift de verpakking open en ga er dan thuis echt voor zitten. In ieder stukje zit wel iets wat me aanspreekt. Alles erin gaat van-hart-tot-hart. Een mooiere titel kan ik me *niet* bedenken. Als je zo leeft sluit je niemand buiten. God noem ik mijn Zijn vanbinnen. Met alles kan ik er terecht. Bang voel ik me nooit. Dat was al vroeg zo. Nadat ik als kind een ongeluk kreeg, werden mijn ouders overbezorgd. Om te bewijzen dat ik evenveel kon als een ander, ben ik weggelopen. Ik ging werken en studeren. Toen ik na jaren weer thuiskwam, waren mijn ouders heel trots op me. Mijn vader had altijd een lijntje met hierboven. Op zijn sterfbed gaf hij dat aan mij over, zeggende dat als ik het bij me droeg, ik nooit alleen zou zijn. Gods nabijheid is voor mij zo vanzelfsprekend, dat ik bij het weggaan wel eens zeg: "We gaan." En wonderen gebeuren eigenlijk altijd. Als ik iets kwijt ben en innerlijk om hulp vraag, is het binnen vijf minuten terecht. Stom alleen, dat ik vaak

al een poos zoek voordat ik op het idee kom, die vraag te stellen. Onlangs stortte ik met mijn boodschappentassen achterover de trap af. Het was even donker en ik zei: "God". Tot mijn verbazing stond ik op hetzelfde moment met mijn tassen overeind en ongedeerd onderaan de trap. Een wonder! Eigenlijk is de hele wereld een wonder, een speeltuin van de hemel.

's Avonds in bed, ga ik in gedachten naar het strand. Altijd op dezelfde plaats. Daar sta ik naast God, met mijn hoofd geleund tegen zijn schouder. Samen luisteren we naar het geluid van de wind en de golven. Wordt het fris dan slaat hij zijn mantel om me heen. En dan slaap ik heel rustig. Snap je dat ik nooit bang ben? Als iemand mij bedreigt, kijk ik naar hem met ogen van liefde en overkomt mij niets. Laatst zat hier 's nachts politie op de galerij op de uitkijk. Ik zegende de boef die ze zochten. Ik zegen veel mensen en geloof dat dit voelbaar is, al zal niet duidelijk zijn waarvandaan. Ook bid ik vaak voor vrede en liefde voor Bin Laden.'

### God is er altijd

'Met mijn slechtheid heb ik vrede. Waar iets afgaat, komt iets anders voor in de plaats, is mijn ervaring. Mijn passie is klassieke muziek. Ik kruip erin en los erin op. Zonder dat ik het merk lopen de tranen over mijn wangen. God is er altijd als ik naar muziek luister. Ik wéét waarom ik kanker kreeg. Meer dan een jaar koesterde ik diepe wrok jegens iemand. Na de verklaring van genezing nog steeds, terwijl ik niet wilde haten. Veel later ontdekte ik dat wat zij mij had aangedaan, iets van *mij* was. Toen kon ik haar volledig vergeven. Diep dankbaar huilde ik van blijdschap dat dit voorbij was. Ik vergaf ook mezelf voor mijn oordelen. Daarna ben ik eigenlijk nooit meer gestopt met vergeven. Voordat ik in bed stap zeg ik altijd: "Ik vergeef alles en iedereen zonder voorbehoud en wens iedereen vrede". Er zijn nog maar weinig momenten dat ik niet in vrede ben. Wel is er soms ongeduld. Door een operatiefout heb ik vaak hevige pijn. De chirurg vond dat vreselijk voor mij. Heeft u het dan expres gedaan? vroeg ik. Ik kreeg een aardige brief van hem - en ben blij dat hij zich niet langer schuldig voelt. Men holt zo gauw naar een rechter als een arts iets fout doet. Dat doe je toch ook niet als de timmerman een plank te kort afzaagt? Iederéén kan zich vergissen. Vroeger liep ik thuis weg om vrij te zijn. Nu ik op het punt sta naar een bejaardentehuis te gaan, hoop ik ook daarin vrijheid te ervaren. Vrijheid zit vanbinnen, het is mijn dierbaarste bezit. Bang voor de dood ben ik niet. Waarom zou ik? Ik ga naar Hem die mij wacht op het strand!'

Annemarie van Unnik

## Herinner je grootsheid, NU

J.Z. Knight, een prachtige, vriendelijk ogende vrouw, leent haar lichaam uit zodat Ramtha zich via haar kan manifesteren. Knight kleedt zich aan voor de lezing, Ramtha duikt erin. Knight gaat even naar een andere dimensie en Ramtha gebruikt de tijd die hij krijgt om ons te vertellen dat we meesters zijn. Als Ramtha weer is vertrokken komt Knight terug, ze is lichamelijk doodop, gaat naar bed om te slapen en ze herinnert zich niets van wat Ramtha ons heeft verteld. Ze kan het nu wel lezen in het Witte Boek, het boek van Ramtha's leer. Ramtha is, zoals hij het zelf zegt, een 'soevereine entiteit', die lang geleden op de aarde leefde. In dat

leven ging hij niet dood, hij steeg op. Hij had geleerd hoe hij de kracht van zijn geest kon gebruiken. Hij spreekt in het 21 hoofdstukken tellende boek de lezer aan met meester. Hij noemt ons ook wel God/Vrouw of God/Man. Al lezend heb ik het gevoel dat ik als lezer nu eindelijk eens moet stoppen met de kleinheid van het bestaan. Ik moet snappen dat het universum veel groter is dan ik me kan voorstellen. Dat ik als mens een veel grotere kracht heb dan ik nu in de gaten heb. Ik ben God en ik schep mijn eigen wereld. Tijdens het lezen voelde ik me achterna gezeten en opgejaagd. Snap nu eens dat je GOD bent en

leg dat kleinzielige naast je neer! Herinner je grootsheid, NU. Ik heb het boek dan ook vaak weggelegd om even tijd te nemen om adem te halen. 'De leer' geeft prachtige uitspraken: 'Je enige bestemming is leven en jezelf toestaan om alles te zijn wat je verlangt te zijn, terwijl het leven zich van moment tot moment in jou ontvouwt' en: 'Wanneer je het zelf omhelst ben je vrij'. Nog een mooie: 'Vreugde begrijpen en worden is de enige bestemming die God aan alle mensen heeft gegeven'. Veel lees- en leesplezier!

Anja van Aarle

Ramtha. *Het Witte Boek*. Ankh-Hermes, Deventer, 2006. €29,50

## De ziel wijst hier de weg

Het boek *Familieopstellingen met kinderen en jongeren* van Ingrid Dykstra lag een hele tijd naast mijn bed voordat ik het oppakte om te lezen. Toen ik het eenmaal in mijn handen had, boeide het meteen zo, dat ik het in razende vaart uitlas. Het is een buitengewoon toegankelijk en goed geschreven boek over het opstellingswerk van Ingrid Dykstra en haar collega Melanie Niepels. Ze doen dat in het door hen opgerichte Instituut für Systemische Familienordnungen (ISFO) te Hamburg en werken samen met de jeugdzorginstellingen en familie-rechters van de regio Hamburg. Verder bieden ze nascholingsprogramma's voor pedagogen, therapeuten, leraren, artsen en anderen die op sociaal-pedagogisch gebied werken. Het boek is opgebouwd uit drie delen. Dykstra beschrijft in het eerste deel de doorwerking van de ordening door de opstelling op kin-



deren en adolescenten. Daarbij komen thema's als alcohol en drugs, anorexia, boulimia, automutilatie en psychosen aan de orde. In deel twee, *Systemisch werk met kinderen en adolescenten*, beschrijft Dykstra haar manier van werken. Dat illustreert ze met voorbeelden uit haar opstellingspraktijk. Daarbij komen essentiële zaken aan de orde als, vanuit de positie van de ouders gezien, 'ik

ben groot en jij bent klein'. Het is nodig dat duidelijk te stellen als in de ouder-kind relatie de rollen zijn omgedraaid. Dan kan het kind zijn of haar plek weer innemen, namelijk die van kind. Ook belangrijk is om te erkennen dat elk kind een vader en een moeder heeft. Bij onverkwikkelijke scheidingen of andere ingrijpende gebeurtenissen waarbij één ouder uit het zicht verdwenen is, wordt soms de ouderrol, die de andere ouder hoe dan ook heeft, ontkent of onder het tapijt geveegd. Door te erkennen dat de andere ouder daadwerkelijk bestaat en een rol heeft, kan het kind tot een innerlijk beeld daarvan komen en zich realiseren dat hij delen van beide ouders in zich draagt. Dykstra benadert het opstellingswerk als het zoeken van de ziel naar zijn of haar plek en doet dat in praktische zin, in mijn ogen, op een zeer creatieve en slimme manier. Ze werkt onder andere met tapijttegels waarop de ouders of kinderen zelf kunnen gaan staan, of waarop zij en haar collega kunnen gaan staan om

vanuit die positie te kunnen spreken. Zo kan gezegd worden wat anders wellicht ongezegd zou blijven door verlegenheid of hopeloosheid van de kinderen. Dykstra beschrijft hoe kinderen, als er op zo'n manier gewerkt wordt, ja knikken en instemmen met hetgeen gezegd wordt over hoe ze zich voelen of hoe de situatie is. Dykstra zegt dat kinderen vaak sneller dan volwassenen het 'beeld' van hoe de situatie is duidelijk hebben en eerder bereid zijn een ander beeld te accepteren. Echter, kinderen zijn zo loyaal aan hun ouders dat ze ervan afzien het beeld te corrigeren als hun ouders dat (nog) niet aankunnen of aanwillen. In deel drie geeft Dykstra een aantal voorbeelden van

opstellingen en de effecten daarvan op ouders en kinderen. 'Volwassen ouders, die verantwoordelijkheid dragen, zijn in staat om dingen op zich te nemen, zodat hun kinderen vrije en gezonde mensen kunnen worden. Zo is het leven,' schrijft Dykstra na een voorbeeld van hoe ouders pijnlijke dingen uit het verleden uit de weg gaan en zich op dat terrein als een kind blijven gedragen. Ik ben onder de indruk van Dykstra's boek. Het is menselijk en toegankelijk en wat door alles heen voelbaar is, is haar compassie voor de mensen met wie ze te maken heeft. Ze laat zien waar ze zelf ontroert door raakt en dat is heerlijk om te lezen en maakt het meteen invoelbaar.

Voor degenen die zich afvragen hoe oud je minimaal moet zijn om aan een opstelling deel te kunnen nemen, is het interessant om te lezen dat de jongste persoon die bij een opstelling van Dykstra betrokken was (en dat wel op geheel eigen wijze), drie jaar oud was. Een prachtig boek en een echte aanrader voor mensen met kinderen. En uiteraard voor iedereen die met opstellingen werkt.

Els Thissen

Ingrid Dykstra. *Familieopstellingen met kinderen en jongeren*. Ankh-Hermes, Deventer, 2006. 141 blz., €12,50

## Een leven lang oefenen



*De kracht van liefde* is een boekje van Paul Ferrini dat aansluit bij *De wetten van liefde* dat een aantal maanden eerder verscheen. In dat eerdere boekje geeft Ferrini een theoretische uitleg over de handvatten die hij hier aanreikt en waarmee je tot een daadwerkelijk andere ervaring in en van je leven kunt komen. Hij doet dat door het geven van tien spirituele oefeningen. Deze oefeningen verdeelt hij vervolgens in twee delen. De eerste vijf oefeningen zijn gericht op de eigen heelwording. Het tweede deel van de

oefeningen is gericht op de opbouw van een spirituele gemeenschap. Hij nodigt je uit om affiniteitgroepen te starten, die te vergelijken zijn met Attitudinal Healing groepen, en waarbij ook met principes en richtlijnen wordt gewerkt. Zie daarover mijn bespreking van Ferrini's boekje *Leven in je hart* (...van hart tot hart..., nr. 1/2007).

De oefeningen die Ferrini geeft zijn eerder een complex van oefeningen te noemen. Hij geeft per oefening een stukje theorie, gaat dan in op de praktische toepassing en vertelt vervolgens wat het bedoelde resultaat van de oefening is. Hij geeft concrete zinnen die je kunt gebruiken, affirmaties die, zegt hij, geen toverformules zijn maar een waarheid bevatten en een bepaald niveau van bewustzijn waarop je je kunt afstemmen. Aan het eind van elke beschrijving van de spirituele oefening staat een korte samenvatting van de opdracht. Ik vind de opdrachten vaak 'veel' in de zin van veel toe te passen affirmaties, veel zinnen achter elkaar en veel opdrachten die 'gedaan moeten

worden'. Er staat dan: 'Word je bewust van je oordelen' en 'Realiseer je dat je oordeel niet juist is en niet te rechtvaardigen valt.' Mijn probleem met zulke oefeningen is dat ik, als ik een oordeel heb, vind dat het oordeel *wel* juist is en door alle 'bewijzen' die ik zie *wel* te rechtvaardigen valt. Hoe ik dan de onjuistheid van mijn zien moet ontdekken blijft onduidelijk. Dat geeft me dus het gevoel niet verder te komen.

### Volledige toewijding

Ook be kroop me vaak het gevoel dat er een sterk 'moeten' in de tekst geuit werd. Of dat ligt aan het schrijven van Ferrini, of aan de vertaling, is me niet duidelijk. Ik ben geneigd het aan Ferrini toe te schrijven, als ik even langs het idee dat alles projectie is heen mag gaan. De inleiding van het boek zegt namelijk dat je duidelijke afspraken met jezelf moet maken als je deze oefeningen gaat doen. 'Je verplicht je de oefeningen elke dag met volledige aandacht te doen. Wanneer je in de loop van een week een oefenperiode mist, verplicht je je opnieuw te beginnen met de oefening van die week. Je bent je ervan bewust dat dit pro-

gramma maar tien weken duurt wanneer je geen dagen overslaat. Als je dagen overslaat houdt dat in dat het langer duurt voordat je je programma hebt afgerond.

Je bent je ervan bewust dat het geen enkel probleem is als je het programma niet afrondt, en dat het evenzeer geen enkel probleem is om zo vaak je maar wilt opnieuw te beginnen. Je bent je er echter evenzeer van bewust dat succesvol afronden inhoudt dat je zeventig dagen lang met hart en ziel geoeft hebt.

Nu nodigt de Cursus ons natuurlijk ook uit om te komen tot volledige

toewijding. Je kunt niet af en toe totaal toegewijd zijn (vgl. T7.VII.1:4). Dat is natuurlijk volkomen waar. Maar als ik het boek lees en op voorhand, door de enorme hoeveelheid opdrachten, denk dat het me toch niet gaat lukken, voelt het niet als een uitnodiging ermee aan de slag te gaan.

Als Ferrini vooraf al weet dat het voor de meeste mensen onmogelijk is om elke oefening een week lang tot in elk detail te doen en hij ze daardoor een leven lang aan het oefenen houdt en als dat zijn bedoeling is, is dit boek in elk opzicht geslaagd.

Dit alles gezegd hebbend wil ik u toch een paar citaten geven die mooi en behulpzaam kunnen zijn: 'Welke nieuwe keuzes moet ik maken om mezelf te verlossen van de oude keuzes waar ik me schuldig over voel?' en 'Mededogen is een natuurlijke uiting van je gevoel van gelijkwaardigheid.'

Els Thissen

Paul Ferrini. *De kracht van Liefde*. Ankh-Hermes, Deventer 2006. 158 blz., €13,50

soepel en harmonieus voor jezelf en anderen te laten verlopen. En weet dat deze verandering voor je eigen bestwil is!

Werken met Aartsengel Jeremiël: Elke aartsengel heeft een bepaalde aurakleur. Die van Jeremiël is donker purper als van aubergine. Wanneer je donkerpurperen lichtstralen ziet, is dit een manier om je te laten weten dat Jeremiël bij je is. Elke aartsengel heeft een bepaalde edelsteen die in overeenstemming is met diens energie en voor Jeremiël is dat amethyst. Wanneer je een amethyst draagt, zul je de vriendelijke en liefdevolle energie van Jeremiël beter om je heen voelen. Ik trek een kaart voor u als lezer:

**Leren en lesgeven.** Aartsengel Zadkiël: 'Verruim je bewustzijn en leer nieuwe lessen. Geef deze lessen vervolgens door aan andere mensen.' De toegevoegde boodschap kunt u lezen in de handleiding bij de kaarten. Zoals gezegd, mooie kaarten die op een bemoedigende manier antwoord geven op mijn en wellicht ook uw vragen.

Els Thissen

Doreen Virtue. *Het Orakel van de Aartsengelen*. Koppenhol Uitgeverij, Hilversum, 2006. €21,50

KAARTBESPREKING



## Alles is goed

Kent u dat gevoel? Je trekt de een of andere orakelkaart en hebt het gevoel weer op je donder te krijgen omdat je het niet goed doet.

Jarenlang heb ik orakelkaarten getrokken en mijn eigen oordeel daarover ondergaan. Momenteel heb ik dat gevoel van op mijn donder krijgen niet meer als ik kaarten van *Het Orakel van de Aartsengelen* trek en ik weet niet precies waar dat aan ligt. Het kan natuurlijk zijn, en daar wil ik ook vanuit gaan, dat ik in de loop der jaren iets geleerd heb. Toch heb ik de neiging te zeggen dat het ook aan de kaarten ligt en aan de beschrijving die Doreen Virtue geeft, dat het zo eenvoudig is om de boodschap van de aartsenge-

len in liefde te ontvangen. Ook haar kaarten van *Healing with the Angels Oracle Cards* zijn bijvoorbeeld prachtig, vriendelijk en bemoedigend. Het enige nadeel van deze laatste kaarten is dat ze een Engelstalige handleiding hebben. De aartsengelkaarten zijn wel in het Nederlands vertaald en gaan vergezeld van een Nederlandstalige handleiding. Ik kan niet anders zeggen dan dat de teksten bemoedigend en ondersteunend zijn. Op elke kaart wordt gezegd welke aartsengel behulpzaam is en wordt een korte boodschap gegeven. In het bijbehorende boekje is bij elke kaart een toegevoegde boodschap opgenomen en wordt er aangegeven hoe met de betreffende aartsengel gewerkt kan worden.

Een voorbeeld van een kaart: **Alles is goed.** Aartsengel Jeremiël: 'Alles gebeurt precies zoals het bedoeld is, met verborgen zegeningen die je weldra zult begrijpen.' Toegevoegde Boodschap: 'Soms is datgene wat een probleem lijkt te zijn een verhoord gebed in een vermomming. Wanneer we om hulp vragen zal de Hemel het oude ontmantelen om plaats te maken voor het nieuwe. Tijdens deze veranderingen kun je ontspanningsoefeningen doen in de vorm van yoga, diepe ademhaling, autogene training en meditatie. Vraag mij maar om je transformatie

## De noodzakelijke reiniging van de aarde



Weer een boek met openbaringen over de mensheid, de aarde en het nieuwe tijdperk. Suzanne Ward heeft contact met haar overleden zoon Matthew. Hij vertelt en zijn moeder schrijft het op. Talrijke onderwerpen komen ter sprake. God, gedachtevormen, angst, alles over de ziel, dualiteit, de toekomst, oorlog en vrede. Daarnaast bespreekt hij een aantal ethische vraagstukken zoals, klonen, abortus, euthanasie, transplantatie en de

doodstraf. De toon van het boek lijkt alwetend. Ik lees een stuk, leg het boek weg en lees weer een stukje. Wil ik dit allemaal wel weten vraag ik me af. Het stuk over klonen vond ik echt bizar. Klonen worden in no time volwassen, binnen 350 dagen hebben ze de leeftijd van 35 jaar bereikt. In vijf landen worden klonen gemaakt. Dat wil ik toch allemaal niet weten! Naast Matthew geven ook andere entiteiten, zoals ze zichzelf noemen, boodschappen door aan Suzanne. Zo is daar Lazarus, die het heeft over de noodzakelijke reiniging van de aarde. Hij heeft het over ruimteschepen die hier gaan landen. Hij zegt dat God tijdelijk de vrije wil van de mens inperkt om te voorkomen dat de hele aarde wordt vernietigd door oorlogen. Ik weet niet wat ik met al deze boodschappen moet. Wat ik wel aangenaam vind om te lezen is dat

als we omkomen in een ramp we slechts ons lichaam loslaten, en dat er niets aan de hand is. We gaan gewoon verder met ons leven. Matthews beknopte verklaring van hun boodschap aan ons aardbewoners vind ik prachtig: Deel van dit citaat: '...uw zielenband met God is nog net zoals die door de eeuwen heen geweest is, ...ken deze band, leef deze band. Open uw hart en geest voor de Eenheid, die onafscheidelijk is van alle leven op alle plaatsen in dit hele universum waarover God regeert in liefde en licht.'

Anja van Aarle

Suzanne Ward. *Matthew's Openbaringen voor een Nieuw Tijdperk*. Ankh-Hermes, Deventer, 2006. 311 blz., €27,50

## Slagrijm dat de pijn voelbaar maakt

De waardering voor gedichten is vaak een kwestie van smaak, die ook verbonden is met een bepaalde tijd. Dichters die eerst mateloos werden gewaardeerd worden later soms verguisd of andersom. Zo is het ook met de vorm van gedichten. Die kan variëren van streng met een duidelijk metrum en rijm tot vrij ongebonden en rijmloos. Het laatste is tegenwoordig het meest gebruikelijk: de drie mooiste gedichten van 2006 die voor de gedichtendag werden uitgekozen, zijn daar een duidelijk voorbeeld van. Ikzelf heb niet een echte voorkeur. Het gaat er voor mij om of ik getroffen wordt, er een vonk overspringt of, en dat het liefst, in het hart wordt geraakt. Dat gebeurt soms door de inhoud van een gedicht, maar nooit alleen, de vorm waarin maakt de kracht van het gedicht uit. *Overgave* van Baukje van Kesteren is



een bundel religieuze poëzie, geïnspireerd door teksten uit de Bijbel en Een Cursus in Wonderen. De vorm van de gedichten is traditioneel met een duidelijk metrum, rijm en meestal bestaand uit drie vierregelige strofen. Het is mijn ervaring, dat mensen die gedreven door hun enthousiasme voor een bepaald gedachtegoed, religieus of anderszins, aan het dichtens slaan, vaak niet uitkomen boven

het niveau van een niet al te slecht Sinterklaasgedicht, de goede dichters niet te nagesproken. Gorters bevlogen socialistische verzen bijvoorbeeld zijn vaak van een bijna even grote schoonheid als zijn vroegere poëzie. De gedichten van Baukje van Kesteren halen dat niveau niet, dat mag duidelijk zijn en dat mag je natuurlijk ook niet verwachten. Maar echt slecht zijn ze ook niet. En hier en daar springen er gedichten uit waarbij de vorm duidelijk de inhoud ondersteunt, zoals het gedicht naar aanleiding van Mattheus 11:28 en ECIW WdI.169, waarbij de omarming waarvan sprake is wordt benadrukt door het gebruik van omarmend rijm. Ik citeer de eerste strofe: 'k Was zo moe Heer, van het huilen/ zo alleen en zo ontheemd/ zozeer van mijzelf vervreemd;/ in Uw armen wou ik schuilen.

BOEKBESPREKING

BOEKBESPREKING



En er zijn meer sterkere gedichten, zoals 'Gebed voor vrede' (aan de vooravond van de oorlog met Irak), waar voor mij echte passie uit spreekt:

Heer, wilt U helen wat gebroken lijkt  
verenigen wat lijkt te zijn  
gescheiden  
behoeden hem, die denkt te moeten strijden  
of zich verdedigt uit onwetendheid

Help mij beminnen die mijn vijand lijkt  
Help mij vergeven die mij lijkt te krenken  
Help mij bij alles wat ik doe te denken  
Aan U die louter Liefde, Eenheid, Vrede zijt

En help mij deze woorden in mijn hart bewaren:  
'gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren'

Maar soms kom ik niet voorbij de simpele dreun van de gebruikte jambische verzen. Echt Sinterklaas denk ik dan: Ik was U aan het zoeken/ ik zocht u al zo lang/ U leek voorgoed verdwenen/ mijn God, wat was ik bang.  
Gelukkig zijn dit soort gedichten in de minderheid. Vaker kiest ze de vorm zo, ik gaf er al een voorbeeld van, dat de boodschap er sterker door overkomt. Bijvoorbeeld het gebruik van slagrijm in 'Het heilig ogenblik' dat de pijn waarvan sprake is heel voelbaar maakt, deze er als het ware in ramt: Hier in mijn

hart, Heer, zit nog zoveel pijn/ van eenzaamheid en afgewezen zijn/ Het lijkt een eindeloos herhaald refrein/ van falen en tekortgeschoten zijn.

Er valt dus voor liefhebbers van religieuze poëzie, en voor studenten van de Cursus en Bijbelkenners die het aanspreekt om gedichten naar aanleiding van vertrouwde teksten te lezen, beslist wel wat te genieten.

Anita Koster

Baukje van Kesteren. *Overgave; Gedichten bij de Bijbel en Een cursus in wonderen*. Trivium Uitgeverij, Sneek, 2006. 79 blz. €15

leven. De wereld is precies zoals hij moet zijn. Alles is God. Alles is goed. We krijgen altijd wat we nodig hebben, niet wat we denken dat we nodig hebben. Dan zullen we inzien dat wat we nodig hebben niet alleen is wat we hebben, maar ook wat we willen. Dan willen we alleen nog maar wat is. Zo winnen we altijd, wat er ook gebeurt.'

'Alles is eender. Er is niet deze persoon en die persoon. Er is er maar Eén. En dat is het laatste verhaal. Al probeer je nog zo hard jezelf af te sluiten, het zal je niet lukken. De gedachte die je gelooft is een poging de band te verbreken. Maar het is slechts een poging. Het kan niet gebeuren. Daarom voelt het zo onprettig. Het is een poging de identiteit van een "ik" aan te nemen. En dat is een fulltimebaan, tot het dat niet meer is.'

Els Thissen

Byron Katie. *Over ouders & kinderen; Over werk & geld; Over gezondheid, ziekte & dood; Over liefde seks & relaties en Over zelfrealisatie*. Forum, Amsterdam, 2006. €5,95 per deel

## Weten wat je niet weet



*Katie's Tao* is een mooi boek, dat door Byron Katie aan haar echtgenoot Stephen Mitchell is gedictieerd en die de teksten heeft ingetikt. De 81 hoofdstukjes in het boek zijn ontstaan in relatie met de corresponderende hoofdstukken in de Tao Te Ching. Daar hoeft je overigens niets vanaf te weten om dit boek te kunnen lezen, zegt Stephen Mitchell in de opmerking vooraf. Wat ik zo fantastisch aan dit boek vind, is dat Byron Katie telkens haar licht laat schijnen over uitspraken uit de Tao, op de haar welbekende heldere manier. Ze refereert daarbij aan dingen uit het dagelijkse leven om wat ze zegt voor de lezer handen en voeten te geven in het leven van alledag. In hoofdstuk 1 wordt de tekst 'De

tao die kan worden onderricht is niet de eeuwige Tao' door haar toegelicht en verduidelijkt. Ik noem een paar thema's: 'De wereld is heilig. Hij kan niet worden verbeterd. Als je ermee knoeit, zul je hem verwoesten. Als je hem als een ding behandelt, zul je hem verliezen' of 'De Tao is altijd ongedwongen'. Een citaat uit hoofdstuk 71 *Niet weten is ware kennis*: 'Denken dat je iets weet is geloven in het verhaal van een verleden. Dat is onzinnig. Iedere keer dat je denkt iets te weten doet het pijn, omdat er in de realiteit niets te weten is. Je probeert vast te houden aan iets wat niet bestaat. Er is niets te weten en er is niemand die het wil weten. Het is zoveel makkelijker om te weten wat je niet weet. Het is ook vriendelijker. Ik houd van het weet-niet-denken'.

In mijn ogen straalt de vrijheid waarin Byron Katie leeft van alle kanten door in deze benadering. De uitnodiging is om dit werkelijk tot

je door te laten dringen en je eigen te maken.

Twee keer is er een kort verslag opgenomen van The Work met een deelnemer aan een workshop. In die zin is dit boek totaal anders dan de twee eerdere boeken die van Byron Katie zijn verschenen: *Vier vragen die je leven veranderen* en *Ik heb je liefde nodig, is dat waar*. Deze boeken bestaan hoofdzakelijk uit verslagen van het doen van The Work met deelnemers aan workshops. Wil je een inkijkje in de helderheid waarmee Byron Katie het leven, de wereld en mensen ziet en beleeft, lees dan vooral dit boek. En wat me in haar manier van benaderen telkens weer opvalt, is dat ze dat in grote vriendelijkheid en zachtheid doet. Een ander woord daarvoor is Liefde.

Els Thissen

Byron Katie. *Katie's Tao*. Forum, Amsterdam, 2006. 267 blz., €17,90

## Parels van uitspraken



Uitgeverij Forum heeft vijf boekjes op de markt gebracht met uitspraken van Byron Katie over verschillende thema's. De titels zijn: *Over ouders & kinderen; Over werk & geld; Over gezondheid, ziekte & dood; Over liefde, seks & relaties* en *Over zelfrealisatie*. Ik ben een fan van Byron Katie. Ik vind het heerlijk haar met haar helderheid aan het werk te zien met mensen. Ook heb ik het genoeg gehad haar helderheid en kundigheid aan den lijve, of beter gezegd aan den geeste, te mogen ervaren. Ze is als een vlijmscherp scheermes dat wegsnijdt wat er niet hoort. En dat uiteraard alleen voor zover ik ermee instem dat ze me leidt op dit pad

van zelfonderzoek.

In deze vijf boekjes zijn uitspraken van Byron Katie verzameld die ze in de loop der tijd naar buiten heeft gebracht. Sommige zijn bekend omdat Katie ze vaak herhaalt. Andere zijn minder bekend en passen naadloos in wat ze naar voren brengt in haar workshops en trainingen. In elk boekje trof ik uitspraken die ik kon toepassen op situaties in mijn leven en die uitnodigen tot een andere manier van kijken.

Als u moeite hebt met bepaalde thema's in uw leven is het in mijn ogen de moeite waard om het boekje met dat thema ter hand te nemen en werkelijk te proberen te doorgronden wat er over dat thema naar voren wordt gebracht. En naar mijn idee volstaat het om telkens één uitspraak, die kan variëren van een enkele regel tot een hele pagina, in u op te nemen en de kern ervan te doorgronden.

Kortom, vijf boekjes met parels van uitspraken, waarvan ik u er hier enkele gun.

'Als je houdt van wat er is wordt het heel eenvoudig om in de wereld te

## Tijd - een uitvinding van de menselijke geest



In een Zwitserse krant stond recent een serieus artikel met de titel 'In Engeland mogen veel loontrekkers houden: tijdverspilling!' Met deze zin begint boekje *Tijd anders (be)leven* van Pierre Pradervand. Er volgen meer van dit soort voorbeelden van doorschieten in zogenaamd efficiënt tijdgebruik. Het doel van het boekje is dan ook te helpen de tijd anders te (be)leven, zonder schuld over tijdverspilling. Tijd is een uitvinding van de menselijke geest, in de 'werkelijke' wereld bestaat hij niet. In zijn jonge jaren was Pradervand

zelf een gevangene van de tijd, al zijn handelingen klokte hij tot op de minuut nauwkeurig. Zuinig omgaan met tijd vormt de basis van elke economische organisatie, gestoeld op de overtuiging dat het beter is de dingen snel te doen. Deze simpele overtuiging is een dwingend dogma geworden van managers die zich hier generatie na generatie aan houden, zonder zich af te vragen of het wel goed is. Men heeft het daarbij niet over geluk of spontaniteit. In het kader van versnelling past ook kant-en-klare voeding. De tijd hiermee bespaard, wordt veelal doorgebracht voor de televisie. Buitensporige activiteit is ook een manier om innerlijke leegte verhullen. Het kan als egodoel gebruikt worden om ons weg te houden van onze goddelijkheid. Maar stel dat de reis zelf het

doel is - en niet de aankomst? Pradervand heeft aardige aanraders. Zo zegt hij: zet 'liefde' op de plaats van het woord tijd. Dan krijg je: ik heb geen (tijd) liefde voor jou of mezelf. Hij heeft meer tips, allemaal in het streven ons te brengen bij een harmonieuzer & liefdevollere tijdbelewing.

Ik was blij het boekje uit te hebben, zodat ik tijd had voor iets anders. Een van de daaruit te trekken conclusies is, dat het daarom iets voor mij was. En hoe zit dat bij u, lijkt het u wat?

Annemarie van Unnik

Pierre Pradervand. *Tijd anders (be)leven*. Ankh-Hermes, Deventer, 2006. €4,95

## Het ontwaken van het Christusbewustzijn



*Over de Goddelijkheid van de mens*, het derde boek in deze trilogie, heeft als doel bij te dragen aan een groeiend bewustzijn van wat wij werkelijk zijn: Goddelijk. De door Maria, Jezus en Maria Magdalena doorgegeven openbaringen, meditaties, oefeningen en gebeden, zijn er ter ondersteuning, bij het ontvouwen van dit bewustzijn. Een voorbeeld van zo'n (prachtig) gebed: Lieve Jezus Christus Liefdevolle kracht Die in mijn hart aanwezig is Ontwaak in mij en help mij Om vanuit deze kracht

Aan mijn leven vorm te geven En door de ogen van de liefde Naar de wereld te kijken Help mij om God in mijzelf En in alles en in iedereen te zien Zodat al mijn aardse handelingen Een bijdrage kunnen leveren Aan het ontwaken van de Christus-energie, De onvoorwaardelijke liefde in mijzelf En in elk medemens op aarde

De 25 openbaringen hebben uiteenlopende onderwerpen als: het loslaten van slachtoffer-daderbewustzijn, de kruisiging, man-vrouwrelatie, natuurrampen, geld, 2012 en het openen van het hart. Op de openbaring volgen meestal oefeningen die je naar binnen leiden en je op subtiele wijze uitnodigen, het onderwerp te ervaren vanuit het hart.

Het voorwoord vertelt dat de mensheid in een nieuwe fase komt, door het ontwaken van het Christusbewustzijn in ons hart, wat een bron zal zijn van gelukzaligheid, verbinding en creativiteit. Zicht krijsend hierop zal onze manier van in het leven staan veranderen en zullen liefde en verbroedering verder en dieper gaan. We zullen ook de illusie van de dualiteit gaan ontdekken. Menselijke ervaringen brengen schijngeluk, het aanvaarden van onze Goddelijkheid... wáár geluk.

*Annemarie van Unnik*

Gabriela en Reint Gaastra-Levin. *Over de Goddelijkheid van de mens - deel III*. Uitgeverij Follow Your Heart, Apeldoorn, 2006. €24,50. [www.openbaringen.com](http://www.openbaringen.com)

## De verwarde mens

Jaap Hiddinga verdiept zich met zijn zesde boek in psychische stoornissen. Hij stelt dat de hersenen, in tegenstelling tot wat de wetenschap zegt, niet het sturingsmechanisme van de mens is. De ziel is het stuur dat de richting aangeeft. De hersenen zijn een stoffelijk orgaan en niet in staat om zelf gedachten te genereren of bepaalde handelingen te verrichten. Via de zintuigen ontvangen de hersenen signalen en deze worden verwerkt en vergeleken met het basisprogramma of de levensopdracht van de ziel en aan de hand daarvan worden er acties ondernomen. Soms lijkt het alsof de ziel het stuur uit handen geeft en zien we een mens die verward en angstig is. Als dat extremere vormen aanneemt, hebben mensen een psychische stoornis. Ik zei, lijkt uit handen te geven, want het is niet zo dat een ziel zich

per definitie heeft teruggetrokken als een mens in de war is. Soms stuurt de ziel een psychische stoornis. En waarom dat zo is kunnen wij als mens niet weten. De ziel weet het wel. Naast de invloed vanuit de ziel op de hersenen, worden deze ook beïnvloed door factoren van buitenaf. Zoals voeding, verdovende middelen en elektrische invloeden. Behalve aan de functie van de hersenen wijdt Hiddinga ook een aantal hoofdstukken aan depressies, schizofrenie, alzheimer, autisme en hersentumoren. Een paar opvallende citaten uit het boekje voor u als voorproefje. 'De ziel heeft nooit een probleem met een aandoening of een ziekte.' 'Tijdens de slaap zijn jullie in staat heel even terug te keren naar de bron en dan te begrijpen wat begrepen mag worden.' 'Vreemd om te zien hoe groot het verschil kon

zijn tussen wat wij in een ander mens denken waar te nemen en wat de werkelijkheid is vanuit geestelijk perspectief.'

Ik wil graag besluiten met de laatste zin van het boekje. 'De ziel is altijd op weg naar God en grijpt elke mogelijkheid aan om verder te komen.'

*Anja van Aarle*

Jaap Hiddinga. *De verwarde mens*. Ank-Hermes, Deventer, 2006. €14,50



### ABONNEMENT!

#### Gun uzelf een abonnement

door het sturen van een kaart met uw naam, adres en abonnement 2008 en door overmaking van:

- Nederland: €16 of meer op postgiro 8905507
- België: €22 of meer op rek.nr. 088-2190186-18, Dexia Bank Maasmechelen
- Overige landen: €22 of meer op postgiro 8905507

t.n.v. Stichting Centrum voor Attitudinal Healing te Moorveld onder vermelding van: Abonnement 2008. Als u een abonnement neemt worden de reeds verschenen nummers van de lopende jaargang nagezonden. Een abonnement start in januari en loopt tot wederopzegging.

#### Gun wie je laat lachen 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.

### ADVERTENTIE

Workshop 'LEVEN VANUIT JE HART' in de voorjaarsvakantie van 30 april tot 10 mei 2008 en een unieke vakantie op het prachtige Griekse eiland Samothraki. De workshop is geënt op Een Cursus in Wonderen en reikt aan, dat we onvoldoende beseffen dat we steeds ons leven zelf creëren en daardoor steeds dezelfde moeilijkheden tegenkomen. De workshop is erop gericht, om te gaan doorzien, dat de herhaling van thema's, processen en personen in je leven, jouw behulpzaam zijn om je tot inzicht te brengen. Dit vraagt wel jouw bereidheid om anders naar je leven en de werkelijkheid te leren kijken en te leren luisteren naar je innerlijke stem. Van hieruit ontstaat er een openheid om beter in het hier en nu te leven en in contact te staan met je innerlijke vrede en geluk, te leven vanuit je Hart. Naast de workshop is er veel vrije tijd om te genieten van de prachtige natuur en eventueel excursies of anderszins te gaan doen. Informatie: Frans Kok 0299-673404; mail: [frans@franskok.nl](mailto:frans@franskok.nl) of website: [www.franskok.nl](http://www.franskok.nl)

### ADVERTENTIE

#### WEEKEND WORKSHOP

### ONTMOETINGSCENTRUM ECIW

organiseert een weekend workshop op het landgoed van het Franciskaans Milieuproject te

STOUTENBURG

4/5/6 JULI 2008

met als thema:

### "Het 8-voudig pad naar innerlijke vrede"

Het doel van Een Cursus In Wonderen is het transformeren van onze blokkades, zodat we ons weer bewust worden van de aanwezigheid van liefde. Met dit doel voor ogen duiken we het weekend in en gaan we een 8-tal blokkades onder de loep nemen en kijken wat dit voor ons betekent. Herkennen we deze blokkades? Hoe transformeren we deze? Zouden we echt gelukkig kunnen worden? Zouden we echt gelukkig kunnen blijven?

We komen vrijdag 4 juli tussen 19.00 uur en 20.00 uur bij elkaar.

We sluiten zondag 6 juli rond 16.00 uur af.

We slapen op 1-persoons kamers.

We eten vegetarische maaltijden.

Kosten workshop en verblijf: €125.

Vraag een folder aan, telefoon (076) 520 83 77, e-mail: [nestel22@casema.nl](mailto:nestel22@casema.nl)

Begeleiding: Henny en Jopie van der Feer

