

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

VOOR WIE DIT WIL LEVEN



Alles verschijnt en verdwijnt

Colofon

Jaargang 10, nr. 4, november 2010
...van hart tot hart... (voortgekomen uit Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen) is een onafhankelijke 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 Moorveld.
Telefoon: 043-3647987;
e-mail: ahnl@elsthissen.nl
KvK: 41194138

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

Eindredactie: Anita Koster en Els Thissen

Redactie: Anja van Aarle, Boukje Grashuis, Anita Koster, Els Thissen en Annemarie van Unnik

Medewerkers aan dit nummer:
Anita Koster; Anja van Aarle; Anna Sedelaar; Annemarie van Unnik; Boukje Grashuis; Clea Betlem; Els Thissen; Emma Veenstra; Frans Kok; Janny Buijs; Joost Maarschalkerveerd; Josette Stevens; Len Langeveld; Marian van den Beuken; Marijke Stroo; Marja Huibers; Marringje Dijkma; Niek Zervaas; Yvonne Scharis.

Vormgeving: René de Vos reclamestudio, Amsterdam

Druk: Drukkerij Keulers, Geleen

Oplage: 1500

Advertenties: 1/1 pag. €390;
1/2 pag. €210; 1/4 pag. €125; 1/8 pag. €70.
Losse nummers: €4,25 excl. verzendkosten

ABONNEMENT

Zie pagina 27

Raad van Advies: Dr. Jerry Jampolsky, grondlegger Attitudinal Healing, auteur, psychiater, Dr. Diane Cirincione, auteur, psycholoog, Dr. Willem Glaudemans, auteur, eindredacteur Nederlandse vertaling A Course in Miracles, Phoebe Lauren, auteur, jurist, Irene van Lippe-Biesterfeld, auteur, begeleidster van veranderingsprocessen, Fred Matsers, co-initiator van humanitaire en ecologische projecten, Mr. Paul van Teeffelen, rechter.

Nr. 1 van 2011 verschijnt begin februari

ISSN: 1571-3784

INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

ARTIKELEN

- 4 In essentie is er niets aan de hand
- 7 Overpeinzing over schuld en schaamte
- 19 Engel in schaapskleren

ENGELNVERHALEN

- 13 Vind je kracht in Mij
- 14 Aartsengel Gabriel

RUBRIEKEN

- 9 Vraag en antwoord
- 10 Leven vanuit het hart - Fransje Bannenberg
- 12 Column Niek Zervaas
- 16 Werken vanuit het hart - Ineke Smit
- 18 Column Annemarie van Unnik
- 20 Lezers, van hart tot hart - Saskia van Velzen

BOEKEN, KAARTEN, FILMS EN CD's

- 22 Beelden van de ziel
- 23 Papa Tango
- 23 Stilte middenin de wereld
- 24 Dier en nu
- 24 Isabella; een gelukkig afscheid
- 25 Gedachten die je vrijheid zullen geven
- 25 Paultje en het paarse krijt
- 26 Het waarom-ben-je-hier café
- 27 Eén met alle leven

EN VERDER

- 3 Lol in collecteren
- 15 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, Aanhangsel 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, 16, 17, 20 en tekening pagina 3 van Het Hart: Annemarie van Unnik; **Foto pagina 4 en 1 van Het Hart:** Clea Betlem; **Foto pagina 6 & 19 en tekening pagina 27 en 2 van Het Hart:** Els Thissen; **Tekening pagina 13:** Marja Huibers; **Tekening pagina 14:** Het Orakel van de Aartsengelen, Koppenhol 2006; **Tekening pagina 15:** Janny Buijs; **Foto pagina 18:** Josette Stevens; **Foto pagina 3 & achterpagina:** Joost Maarschalkerveerd.



In essentie is er niets aan de hand
Pagina 4.



Werken vanuit het hart
Pagina 16.



Lezers, van hart tot hart
Pagina 20.

...VAN DE REDACTIE



De kern van mijn wezen is eeuwig, onveranderlijk, en kan door niets bedreigd worden. Dat leert Een Cursus in Wonderen mij, en ik heb er zelfs een fractie van ervaren. In tegenspraak hiermee is de titel van dit blad: Alles verschijnt en verdwijnt! Ook dat is waar: op het niveau van ons materiële universum. En dat hoeft ik niet geleerd te krijgen, want dat is zicht- en merkbaar. Zo is met zijn overlijden, mijn vader dit jaar van de aardbodem verdwenen. Althans, zijn gestalte. En wie weet ligt de stad waarin ik woon over decennia niet áán maar in zee. Identificatie met de vorm leidt tot angst en overgave aan onze essentie tot geluk.

Om hier een praktisch beeld van te krijgen raad ik u aan

het artikel van Els Thissen in dit nummer te lezen:

In essentie is er niets aan de hand. De interviews gaan ook over verandering. Zo ontmantelde Fransje Bannenberg een innerlijke bom, en daarmee kwam ruimte vrij voor iets nieuws. Met het wegvallen van projecties op anderen begon Saskia van Velzen haar eigen leven te leiden. Of... vraagt zij zich af, leeft het leven mij? En Ineke Smit gooide het roer om en begon met uitvaartverzorging vanuit verbinding. Onze jonge, vaste columnist Niek Zervaas is nooit te beroerd om ons voorstellingsvermogen wat op te rekken. Hij schrijft dat er een prachtkans ligt om meer van onze ware essentie toe te laten in de wereld. De levendige en vaak humoristische Emma Veenstra schrijft over *Een engel in schaapskleren*. Wat ook verschijnt, en na dit nummer verdwijnt, is mijn column. In deze levensfase vind ik het vooral leuk om uw verhalen (lezersinterview) en die van anderen te noteren. Verder wil ik alle mensen bedanken die het blad mee verrijken door hun bijdragen in de vorm van foto's en illustraties. Joost Maarschalkerveerd bijvoorbeeld die de achterkanten verzorgt (en de foto bij dit stukje). En Janny Buijs die ons steeds weer zo verrast met haar illustraties bij de meditatie. Ik hoop dat u net zoveel plezier beleeft aan het lezen van ...van hart tot hart... als wij aan het maken ervan!

Annemarie van Unnik

Lol in collecteren

Het was de week van de collecte voor Amnesty International. Ik had lang niet gecollecteerd, maar nu deed ik weer eens mee. Vol goede moed ging ik op pad. De eerste paar huizen gingen prima, ik bedankte de bewoners vriendelijk en wenste hen een fijne avond. Maar bij nummer 41 begon het. 'Heeft u iets over voor Amnesty International?' 'Nee, dank je!' riep de man en gooide de deur voor m'n neus dicht. 'Graag gedaan,' mompelde ik, terwijl ik enigszins verward over deze vreemde dialoog het tuinpad afiep. Op nummer 43 ging het niet veel beter: 'Amnesty zeg je? Neuh, daar geef 'k niet an'. En er knalde weer een deur. Bij nummer 45 had ik tijd om na te denken, terwijl aan de andere kant van de deur vier sloten werden losgedraaid. 'Dit is een les,' dacht ik, en ik begon op te noemen wat in me opkwam. Alles is liefde. Als je geen liefde hebt gezien, heb je niet goed gekeken. Je kunt er voor kiezen van binnen vredig te blijven, wat er ook maar buiten je gebeurt. Vanaf dat moment wenste ik iedereen stralend een hele fijne avond. Mensen die van achter het raam gebaarden dat ik weg moest gaan, zwaaide ik vriendelijk glimlachend toe. Mensen die angstig de deur op een klein kiertje hielden, en uit angst om de deur verder open te doen niets konden geven. Mensen die niet eens hoefden te weten waar het voor was, maar direct geld gingen pakken. Mensen die een paar minuten zochten naar hun portemonnee om te constateren dat daar geen kleingeld in zat. Het was allemaal goed. Ik kreeg zelfs lol in het collecteren. Toen het ging regenen maakte ik een klein dansje, omdat ik hoopte dat mensen een collectant in de stromende regen niet zomaar weg zouden sturen. Dat bleek ijdele hoop, maar niet getreurd, twee uur later kwam ik toch met een behoorlijk zware collectebus thuis. Met een kopje thee bij de verwarming overdacht ik mijn lessen van die avond. Het was goed, helemaal goed.

Boukje Grashuis



En met dat wat 'onwaar' is houden we ons niet bezig, omdat we ons niet laten afleiden door ideeën, gedachten en dingen die niet waar zijn.

De Cursus zegt hetzelfde ook als volgt:

*Volmaakte liefde verdrijft angst.
Als er angst bestaat,
dan is er geen volmaakte liefde.*

Maar:

*Alleen volmaakte liefde bestaat.
Als er angst is,
brengt dit een toestand teweeg die niet bestaat.²*

Hierboven staat dat het volmaakte liefde is die angst verdrijft. Wij grijpen naar het verkeerde materiaal als we met verdedigingen angst willen verdrijven. Dat is hetzelfde als met een vork bouillon willen eten. Dat werkt niet.

De focus verleggen

Ik wil beginnen met het verhaal van iemand die de focus

Het is een goed begin om ons af te vragen óf en zo ja, wanneer we ons verdedigen. En als we dat doen, wat is het dan dat we verdedigen? Het moet iets zijn waar we ons mee vereenzelvigen, waarvan we denken dat het stuk of weg kan raken.

De Cursus zegt heel duidelijk dat we *nooit en te nimmer* een verdediging nodig hebben, want *volmaakte liefde* heeft geen verdediging nodig. Alles wat we denken te moeten verdedigen, is iets dat niet waar is en dat niet bestaat. Want alleen volmaakte liefde bestaat en kan niet bedreigd worden. Alle andere toestanden bestaan niet en zijn onwerkelijk.

Geloof in een bepaalde gedachte levert een ervaring

Ik hoor meteen tegenwerpingen zoals: 'En als iemand me dan aanvalt en mij een mes in de ribben wil steken? Is dat dan geen aanval?' In zo'n situatie is het natuurlijk heerlijk als je beter ter been bent dan degene met het mes.

Maar in alle ernst, voor zover dat bestaat: wat is er - ook in zo'n situatie - *in essentie* aan de hand? Dat geldt ook voor als iemand een ongeluk krijgt of haar baan verliest.

In essentie is er niets aan de hand

Drie zinnen uit de Inleiding van Een Cursus in Wonderen worden nader tegen het licht gehouden door Els Thissen. Ze nodigt ons uit de werkelijke betekenis daarvan tot ons door te laten dringen.

Els Thissen

Stel dat we de inhoudelijke betekenis van onderstaande drie zinnen totaal voor onszelf zouden aanvaarden, wat zou dat dan betekenen voor ons dagelijks leven? Voor al onze ideeën en gedachten over onszelf, anderen en de situaties waarin we verzeild zijn geraakt?

*Niets werkelijks kan bedreigd worden.
Niets onwerkelijks bestaat.
Hierin ligt de vrede van God.¹*

Als we totaal zouden aanvaarden dat niets werkelijks bedreigd kan worden, zou dat concreet betekenen dat we nergens meer ons 'gelijk' in willen halen omdat de noodzaak daartoe volkomen weggevallen is. Want dat wat 'waar' is kan niet bedreigd worden en behoeft geen verdediging.

verlegde van verdediging naar acceptatie van dat-wat-is. Dit is een mail die ik kreeg na het doen van een familie-opstelling naar aanleiding van een 'nare' gebeurtenis op Hawaï.

'Ik heb iets moois meegemaakt wat ik met je wil delen. Jij hebt zaterdag bij de opstelling gezegd, dat als ik weer bang word als ik op straat loop en iemand op me af komt, dat ik dan alvast "het spijt me" kan zeggen en in gedachten kan buigen.

De volgende dag kon ik dat meteen in de praktijk brengen! Ik was aan het skeeleren op een weg langs de duinen en er kwam mij een groep van ongeveer 20 mannen tegemoet lopen. Het was overduidelijk dat de mensen uit een psychiatrische instelling daar in de buurt kwamen. Het zag er ook naar uit, dat ze niet voor me aan de kant zouden gaan. Mijn eerste reactie was SHIT! en angst. Gelukkig kon ik me jouw opmerking van de dag ervoor herinneren. In gedachten zei ik meteen "het spijt me" en boog en eerde ik deze mannen. Onmiddellijk werd ik rustig van binnen. Toen ik dichterbij kwam gingen ze wél uit elkaar en maakten ruimte voor mij. Er werden nog dingen geroepen als "lekker bezig". De laatste man in de groep vond het grappig om niet direct voor me opzij te gaan. Hij hupte van links naar rechts toen ik probeerde langs hem te gaan. Dat was precies wat die man in Hawaï ook gedaan had waarbij ik zo bang was geweest. Maar omdat ik nu rustig, veilig en zonder angst was, heb ik een soort van dansje met hem gemaakt en kon ik er vervolgens zo langs! We waren als spelende kinderen. Deze ervaring was ZOO mooi! Ik was er helemaal van onder de indruk!

In essentie is er niets aan de hand! Ik zeg niet dat mensen geen verdriet kunnen of mogen hebben. Natuurlijk mag dat, óók als we ons realiseren dat alleen volmaakte liefde bestaat.

Ik moet denken aan dat mopje over die goeroe wiens zoon overleed. Daarna huilde hij dagen achtereen. Zijn leerlingen raakten van slag en vroegen hem 'Maar meester, U hebt ons toch geleerd dat alles illusie is, en nu huilt u al vijf dagen om de dood van uw zoon. Hoe kan dat?' Daarop antwoordde de goeroe: 'Ja natuurlijk, alles is illusie en mijn zoon is mijn allerliefste illusie!'

Macht om te kwetsen

Als we denken dat er wél iets aan de hand is hebben we ons met iets geïdentificeerd wat niet waar is. De Cursus zegt: 'Wanneer je ergens bang voor bent, erken je dat het de macht heeft jou te kwetsen. Onthoud dat waar je hart is, ook je schat is.'³ Waar je in gelooft, daar hecht je waarde aan. En als er iets is waar je bang voor bent, dan hecht je waarde aan iets dat niet bestaat.⁴

Grijpen naar vrijheid is onmogelijk

Als we ons hebben geïdentificeerd met bijvoorbeeld een lichaam of bankrekening voelen we ons aangevallen als daarmee iets gebeurt. Denk maar aan de uitspraak: 'Als je aan mijn ... (kinderen, auto) komt kom je aan mij!'

We maken de dingen dan persoonlijk, eigenen ze ons in gedachten toe, wat in de realiteit natuurlijk niet mogelijk is. Daarom kan het niet anders dan dat we er aan gaan lijden. Want er zal altijd 'iets' gebeuren met dat saldo of met dat kind. Het blijft nooit zoals het is, alles verandert voortdurend.

Gedachten en ideeën verdedigen is een veel voorkomende hobby. Het is héél herkenbaar in de politiek, bij religieuze stromingen, op het werk, bij ons thuis. We willen de ander overtuigen van ons gelijk en stellen geen vragen over de uitgangspunten waarop ons geloofstelsel is gebaseerd.

Acceptatie van een bepaald beeld, geloof in een bepaalde gedachte levert een ervaring. Zeggen dat ik een 'goede vader' heb, geeft me een andere ervaring dan zeggen dat ik een 'slechte vader' heb. Toch willen we onze beelden niet meteen 'offeren'. Realiseer je dat beelden en gedachten voor waar aannemen geen neutrale bezigheid is. Gedachten zijn niet exclusief en ze accepteren heeft gevolgen voor mij.

Genadeloze eerlijkheid

Het vraagt genadeloze eerlijkheid om in te zien en toe te geven dat wij dát niet zijn, die auto en die kinderen. Het levert oneindige vrijheid als die realisatie werkelijk bezit van ons neemt.

'In dienst van het juiste denken maakt de ontkenning van de vergissing de denkgeest vrij en herstelt zij de vrijheid van de wil.'⁵ Hier nodigt de Cursus ons uit het foute denken te ontmantelen en te ontkennen. Daarin herontdekken we onze vrijheid.

Dus telkens als er iets voorvalt wat ons angst bezorgt, is er ergens een gedachte geweest die gezegd heeft dat er iets waar is wat in essentie *niet waar* is.

We nemen het zoals het is

Als er een gedachte opkomt waar je aan lijdt, bijvoorbeeld de gedachte: Tijdens mijn vakantie mag het niet regenen!, terwijl het regent. Beantwoord dan de vraag: Is dat waar? En vraag jezelf ook af: Wat is de realiteit? Kan ik meer weten dan de kosmos?

Of: Mijn moeder is geen goede moeder. Geef dan antwoord op de vraag: Is dat in essentie waar? En vraag jezelf daarna af: Kan ik absoluut zeker weten dat het zo is? Kan ik werkelijk weten wat de bedoeling van het leven van mijn moeder of van mij is?

Ik heb nog nooit het antwoord 'Ja' kunnen vinden als ik mezelf die vraag stelde. Wel het antwoord 'Nee', en 'Ik weet het niet'. Als we niet telkens de basisvraag 'Is het waar wat ik denk?' beantwoorden, lopen we in feite als een *kudde schapen* achter ons denken aan en gaan we voorbij aan onze essentie.

Soms vraagt het noeste arbeid om het eerste sprankje licht en de glimp van vrijheid op te vangen, die gelegen zijn in



het antwoord op de vraag 'Is het waar?' Zodra 'nee' en 'ik weet het niet' getraceerd zijn, komen dat licht en die vrijheid in beeld. Het gaat hierbij niet om een mentaal weten, maar om een innerlijk ervaren antwoord.

Het offeren van ons 'gelijk'

De Cursus zegt in de eerste 25 lessen dat niets van wat ik zie iets betekent. Dat elke betekenis die ik ergens in zie, door mij eraan gegeven is en dat ik niets begrijp van wat ik zie. Ook betekenen mijn gedachten niets, het zijn beelden die ik zelf gemaakt heb. Ik weet dus van niets waartoe het in essentie dient.

Als ik tegen dat 'niet weten' ja zeg, sta ik met volkomen lege handen. Er is niets om op te focussen, er is geen richting, geen plan, geen verleden, geen toekomst en geen tijd. En tegelijkertijd is er volkomen vrije en ongrijpbare volheid. Naar vrijheid grijpen maakt dat het onmiddellijk verdwenen is. Grijpen naar vrijheid is onmogelijk.

Met een vork bouillon eten, werkt niet

De dingen 'anders willen zien' gaat om *ontspanning*, in plaats van *inspanning*. Om ontkennen van wat niet waar is, in plaats van zoeken naar wat wel waar is. Liefde bestaat al en is overal, het hoeft niet gezocht en kan niet gevonden worden. Uitsluitend waandenkbeelden ontnemen ons het zicht op en de ervaring van de altijd aanwezige vrijheid en liefde. We denken te weten hoe liefde eruit ziet en hoe het voelt en denken dat hetgeen we ervaren geen liefde kan zijn.

Als we bereid zijn ons 'gelijk' te offeren over hoe de wereld, liefde of onze ouders in elkaar zitten, komt er ruimte voor een nieuwe kijk en een andere ervaring.

¹In.2:2-4
²T1.VI.5:4-8
³T2.II.1:4-5
⁴Vgl T2.II.1
⁵T2.II.2:6

Zolang we niet invullen wat die nieuwe ervaring moet zijn en hoe die moet voelen, is werkelijk alles mogelijk. Bij familieopstellingen buigen we voor dat wat er is. We nemen het zoals het is en we kennen de betekenis niet. Een andere deelnemer aan een workshop familieopstellingen omschrijft het als volgt:

'Ik heb voor het eerst gevoeld wat buigen betekent. Ik heb daar ervaren dat buigen het ego buitenspel zet, en heb een geweldig gevoel van nederigheid ervaren. Nu kan ik buigen voor mijn verzet, en zijn wat ik ben "vrij" zoals GOD mij geschapen heeft.'

Buigen is het opgeven van verzet, het opgeven van een Nee tegen dat-wat-is. Het is in feite het opgeven van verdedigingen. En in verdedigingsloosheid ligt mijn kracht, zegt de Cursus. En in die kracht treffen we volmaakte liefde en vrede. •

Ik heb geen naam
ben slechts een lapje grond
mooi gelegen, dat wel

Is het niet precies een dag
om een wandeling te maken
langs zo'n lapje grond?

Anita Koster

Een tijd geleden schreef ik voor mezelf over de heilige en speciale relatie en stond ik stil bij het uitleven van een aantal ervaringen vanuit mijn persoonlijkheid in speciale relaties. Dit verdiende geen schoonheidsprijs in die zin, dat het ervaringen waren waar ik me voor schaamde en schuldig over voelde. Vooral over de 'bekenntnissen' over mijn obsessieve verslaving aan seksualiteit en de overspeligheid en gewelddadigheid in mijn relaties.

Frans Kok

Deze onderwerpen liggen, hoe vrijmoedig we in deze tijd ook denken te zijn, nog sterk in de taboesfeer. Men praat hier liever niet over en ze zijn beladen met gevoelens van afkeuring en verontwaardiging. Achteraf zag ik dat het schrijven erover mij een gevoel van bevrijding gaf. Daardoor kon ik die ervaringen achter me laten en inzien, dat het neutrale ervaringen



Overpeinzing over schuld en schaamte

zijn, waar ik in dit leven doorheen gegaan ben. Ook kon ik zien, hoe deze ervaringen mij veel gegeven hebben en me op allerlei manieren bewust hebben gemaakt van mijn idee van afhankelijkheid, behoefte aan erkenning en niet geheele pijn van afwijzing, en ik kon zien dat ik onschuldig was.

De eerste zondeval

De gevoelens van schuld en schaamte belemmerden me in eerste instantie. Ik vond het moeilijk om rond voor mijn ervaringen uit te komen en ze te gaan zien in hun neutrale vorm, namelijk als ervaringen die mij een les aanreikten. Op deze wijze leren we hier op aarde. In de Cursus wordt het begrip schuld gezien als een sleutel voor het ontstaan van het ego. Nadat we in de oegenschijnlijke afscheiding terecht zijn gekomen en we ons los wanen van onze Goddelijke Bron, hebben we gevoelens van schuld en schaamte verkregen die we op God projecteren. De Cursus zegt: 'Luisteren naar de stem van het ego wil zeggen dat je het voor mogelijk houdt God aan te vallen, en gelooft dat een deel van Hem door jou wordt weggerukt. Daarop volgt angst voor vergelding van buitenaf, omdat de zwaarte van de

schuld zo geweldig is dat hij wel moet worden geprojecteerd' (T5.V.3:10-11). Schuld en boete staan in onze westerse cultuur centraal. Daarin spelen de christelijke godsdiensten en kerken met de eeuwenlange overdracht vanuit een joods/christelijke achtergrond een belangrijke rol. Het zegt iets over de wordingsgeschiedenis van de mensheid en hoe collectieve processen gaan. In deze tijd zijn we in staat om daar anders naar te (leren) kijken, om de verhalen van het Oude Testament als belangrijk ijkpunt in onze geschiedenis, anders te gaan zien. In het verhaal van Adam en Eva, over de eerste zondeval, wordt beschreven hoe zij beiden bezweken voor de verleiding de vrucht van de boom van kennis van goed en kwaad te eten. 'Toen werden hun beider ogen geopend en zij bemerkten dat zij naakt waren; zij hechtten vijfgebladeren aan een en maakten zich schorten' (Genesis 3.7). Ofwel zij verloren hun onschuld en identificeerden zich met hun lichaam. Zij voelden zich schuldig over hun begeerte naar macht om als God te willen zijn. Want met die belofte was Eva door de slang verleid. 'En gij als God zult zijn, kennende goed en kwaad' (Genesis 3.5).

Hierna verborgen zij zich voor God. In Genesis wordt vervolgens beschreven hoe het gevoel van schuldig te zijn door Adam wordt afgewenteld op Eva, die dat weer afwentelt op de slang. Ook wordt aangegeven hoe God de mens nu als rivalen ziet. 'Zie, de mens is geworden als Onzer een door de kennis van goed en kwaad' (Genesis 3.22). En om te voorkomen dat de mens van de boom des levens zou kunnen eten 'zodat hij in eeuwigheid zou leven' (Genesis 3.22), plaatste Hij ten oosten van de hof van Eden 'de cherubs met een flikkerend zwaard, dat zich heen en weer wendde, om de weg tot de boom des levens te bewaken' (Genesis.3.24).

Schuld en boete staan in onze westerse cultuur centraal

Feitelijk wordt in het allegorische verhaal van de eerste 'zondeval' uiteengezet hoe de mens een impuls heeft gevolgd naar een ervaringsweg van autonomie, als een zelscheppend wezen los van God.

Zelschepping en waarneming

De Cursus zegt dat 'eten van de boom van kennis' een symbolische manier is om te zeggen dat jij je het vermogen tot zelschepping hebt toegeëigend. Om deze weg te gaan moest de mens 'vergeten' wie hij is, namelijk een eeuwig geestelijk wezen van liefde, en zichzelf gaan zien als een individuele persoonlijkheid met een lichaam, dat geboren wordt en weer sterft. 'Het ego is een onjuiste denkpoging om jezelf te zien zoals jij wenst te zijn in plaats van zoals je bent' (T3.IV.2:3).

In het verhaal van Adam en Eva straft God hen voor deze daad en verdrijft hen uit het Paradijs. Het is echter een reactie van het ego om met het idee van afscheiding van God aan te komen. En de zwaarte van de schuld is zodanig groot, dat deze op een autoriteit 'buiten' je, in dit geval God, wordt geprojecteerd.

De Cursus is er helder over: God straft niet! 'Het "zondige" verleden heeft niets met God te maken. Hij heeft het niet geschapen en Hij houdt het niet in stand. God gelooft niet in vergelding. ... Dit soort vergissingen is verantwoordelijk voor een massa aanverwante vergissingen, waaronder het geloof dat God Adam verstoten heeft en hem uit de Hof van Eden heeft verdreven' (T3.I.3:2-9).

Schuld is het verdedigingsmechanisme van het afgescheiden ik om zich staande te houden en zich als ego te kunnen manifesteren. Wij denken dat God ons heeft gestraft en verdreven uit het Paradijs. De slang en de vrouw zijn schuldig en daarom hoeven we niet de verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen keuze om te willen waarnemen en zelf te willen scheppen. Het is echter wezenlijk onze wens geweest om dit onderzoek van goed en kwaad, leren te onderscheiden en te oordelen, te willen doen. De Cursus zegt hierover: 'Oordelen is geen eigenschap van God. Het werd pas na de afscheiding in

het leven geroepen toen het een van de vele leermiddelen werd die in het totale plan werden ingevoegd' (T2.VIII.2:3-4). Oordelen is een leermiddel en vormt een instrument om te leren onderscheiden wat nu ware waarneming of een 'juiste gerichtheid-van-denken' is (vgl. T3.IV.4).

Het scheiden van het ware en het onware

Het proces van de afscheiding is in feite een leerproces om vanuit werkelijk inzicht te kunnen terugkeren naar ons ware Zelf. Het is een proces van schifting, ofwel van het scheiden van het ware en het onware. 'Dit is een proces van afscheiding in constructieve zin, en weer-spiegelt de ware betekenis van de Apocalyps. Iedereen zal uiteindelijk zijn eigen scheppingen aanschouwen, en alleen wat goed is verkiezen te bewaren, net zoals God Zelf zag wat Hij geschapen had en wist dat het goed was' (T2.VIII.4:2-3).

Met andere woorden: het proces van afscheiding en het onderzoek naar goed en kwaad, brengt ons op weg om onze 'eigen scheppingen met liefde te bezien omdat ze waardevol zijn. Terzelfdertijd zal de denkkeest zijn miscreaties onvermijdelijk afwijzen, welke zonder geloof niet langer zullen bestaan' (T2.4:4-5).

In het schiftingsproces van het scheiden van het ware van het onware, van wat waardevol en waardeloos is, maken we gebruik van vele leermiddelen, waaronder ook het oordeel.

Schuld is het verdedigingsmechanisme van het afgescheiden ik

De Heilige Geest, de Goddelijke kern in ons, heeft hierin een sleutelrol. Onze Innerlijke Stem reikt ons, mits we bereid zijn te luisteren, de ware betekenis aan van wat er plaatsvindt. Hij onderscheidt Liefde van angst en leidt ons zo terug naar ons Ware Zelf.

Liefde kan niet onderwezen worden, wel worden ervaren. En dat doen we door die belemmeringen op te heffen die we er zelf voor hebben gezet. Vergeving heeft hierin een sleutelfunctie. Het vraagt van ons de bereidheid om anders te kijken. 'Vergeving ziet in dat wat jij dacht wat je broeder jou heeft aangedaan, niet heeft plaatsgevonden. Wat ze niet doet is: zonden kwijtschelden en ze werkelijk maken. Ze ziet dat er geen zonden zijn geweest. En in zienswijze zijn al jouw zonden vergeven. Wat is zonde anders dan een onjuist idee omtrent Gods Zoon?' (Wd2.1:1-5).

En zo ben ik weer terug bij het begin van dit verhaal. Indien ik geloof in schuld en schaamte, dan ben ik vergeten wie ik ben, namelijk een Zoon van God, liefde en onschuld.

Als je je nog bezwaard voelt door een gevoel van schuld en schaamte, dan sta je jezelf nog niet toe deze les te leren. Dan durf je iets niet onder ogen te zien, te voelen

welke pijn ermee verbonden is en welke vergissing eraan ten grondslag ligt.

Onschuld én verantwoordelijkheid

In mijn leven speelde agressie, woede en gewelddadigheid een rol. Vooral, in de eerste helft van mijn leven, in mijn relatie met vrouw en kinderen. Ik zag dat ik herhaalde wat ik mijn vader had zien doen en, naar ik weet, ook zijn vader. Daar voelde ik schuld en schaamte over. Nu kan ik zien dat er onder die agressie en woede de angst lag om niet gezien en overweldigd te worden. De agressie kwam voort uit onmacht en paniek. Mijn kinderen waren bang voor mij. Ik was bang voor mijn vader. Hij was bang voor zijn vader. Zo herhalen patronen zich. Het heeft me moeite gekost om dit te willen zien en het mezelf te vergeven. Daarin zag ik dat ik in mijn zoektocht naar liefde, steeds weer afwijzing dacht te ervaren. Nu kan ik zien dat ik dit gevoel zelf creëerde, door mezelf af te wijzen en te vergeten wie ik in wezen ben. Nu weet ik: Ik kan niet afgewezen, noch gekwetst worden. Ik ben.

Liefde kan niet onderwezen worden, wel worden ervaren

Onschuld betekent niet dat je de verantwoordelijkheid voor de pijn, materiële schade, of ander leed dat je berokkend hebt ontloopt. Gevolgen van je acties heb je onder ogen te zien en te herstellen, zowel op materieel als relationeel gebied. Daarin is de gulden regel van toepassing: al wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet.

Zo is het ook in mijn leven gegaan. Mijn agressie heeft zowel bij mijn partners als bij mijn kinderen leed bezorgd. Het heeft tijd en inzet gekost om dit met elkaar te helen en het vertrouwen in elkaar te herstellen.

Delen is helen

In het proces van heelwording is het delen van persoonlijke ervaringen centraal. In de groepen die ik begeleid, zie ik dat het essentieel is om die ervaringen te delen, waar pijn, schuld en schaamte mee verbonden zijn. Als je die ervaringen verborgen houdt, blijf je eraan vasthouden. Daarmee onthoud je jezelf en de anderen een gelegenheid om iets te helen en te leren.

In Een Cursus in Liefde wordt daarover gezegd: 'Want jij bent liefde, en alle dingen die naar liefde worden gebracht, worden in een nieuw licht gezien, ... Dat is de reden dat je dichter bij de waarheid van jezelf komt door liefdevol te delen. Niets anders zal je dichter bij je ware zelf brengen' (CIL.31:20).

In het proces van terugkeer naar mijn ware Zelf, verheug ik me erover om te delen waarover schaamte en schuld gevoeld wordt, want het delen van die gevoelens brengt mij in contact met liefde. ●

Beschermen engelen altijd?

Mijn moeder zei: 'Waarom wordt de één wel door Engelen beschermd en waarom de ander niet? Waarom sterven onschuldige en vaak arme mensen naar aanleiding van natuurrampen en worden zij niet beschermd?' Mijn gedachte was toen: 'Waarom worden onschuldige meisjes gemarteld, verkracht en vermoord? Waarom grijpen de engelen dan niet in?' Hoe zie jij dit?

MH

We worden allemaal beschermd door engelen. Die waarschuwen ons en geven signalen. Soms zijn wij daar niet op afgestemd en doen dingen waarvan we misschien achteraf zeggen: ik had al het gevoel dat ik het niet moest doen en ik deed het toch.

Als mens hebben wij een aards traject gekozen en zijn ons dat niet altijd bewust. Daar zitten ervaringen bij, die we met ons aardse 'gezond verstand' niet zouden kiezen. En kennelijk wil de ziel toch die ervaring. Dat klinkt een beetje vreemd. Dat is ook niet een uitspraak om dingen 'goed te praten'. Soms gebeuren er 'vreselijke' dingen en daar leren we onze lessen aan, of niet. Niet dat ze daarom gebeuren *moeten*, terwijl de realiteit is dat ze soms wel gebeuren.

Tijdens mijn werk in de evangenis heb ik de gelegenheid gehad de essentie van vergeven te leren. Iemand vergeven die iets doms heeft gedaan is makkelijk. Maar is diezelfde bereidheid er ook naar iemand die een ander van het leven heeft beroofd? Ook zijn we ons er niet altijd van bewust dat we anderen geen pijn willen doen. Soms gaan daar jaren of levens overheen.

De Cursus zou zeggen dat er in essentie niets gebeurt en gebeurd is. Dat is met een menselijk verstand niet altijd makkelijk te snappen. En toch is *dat* de essentie van wat we zijn, *eeuwig en heel*. Dat ervaren we als we stoppen met oordelen en ons realiseren dat we niet weten waar die gebeurtenissen in essentie over gaan. Stoppen met oordelen maakt ons milder naar onszelf, naar anderen en ook, hoe vreemd dat ook mag klinken, naar wat andere mensen is overkomen. Het neemt angst weg en maakt dat we werkelijk naast iemand kunnen gaan staan. Zowel in vreugde als in verdriet. Zowel als iemand iets gedaan heeft, of iets is overkomen.

Els Thissen



Alles verschijnt en verdwijnt

Verdrongen incestervaringen legden een bom onder het bestaan van de Amsterdamse Fransje Bannenbergh (1950). Na een aanvankelijk explosief leven zorgden ziekte en een ontmoeting met lichtwezens voor een omkering. Een zoektocht naar vooral innerlijke genezing resulteerde in de ontmanteling van 'het projectiel'. Eindelijk bomvrij! Een levensverhaal...

Annamarie van Unnik

Mijn geboorte was een heftige ervaring. Ik schrok van de zware trilling op aarde - en kon niet meer terug! Gelukkig was er tante Fransje, de kraamverpleegster. Zij, de nicht van mijn moeder, had een heel open hart en dat herkende ik. Vernoemd naar een grootmoeder veranderde ik mijn naam eind tienerjaren in Fransje. Na een aanvankelijk goede start kreeg ik vanaf 2,5 jaar te maken met incest. Dat knakte veel. Op kinderfoto's zie ik het terug. Het vertrouwen in mensen is weg en er is die terughouding van verstopt zijn in jezelf en aan de zijlijn blijven. *Weg* spontaniteit. Ik had een geheim en kon dus niet praten. Zelfs niet met de poppen. Ik wilde het me op geen enkele manier herinneren. Het is ook pas weer naar boven gekomen toen ik 41 was. En ook het misbruik op 7-8 jaar door de priester die "huisvriend" was. Bij het eerste geval zat ook veel liefde en dat maakte de zaak verwarrend. In therapie nam het veel tijd te ontwarren wat puur liefde was en wat puur seksualiteit. En ook was er die identificatie met de dader. Die speciale

band die maakte dat ik de woede en pijn niet durfde voelen. Of alles nu ontward is? Ik ben in proces en dat is louterend.'

Het huis van mijn ouders

'Nu mijn moeder in een verzorgingshuis verblijft ben ik het ouderlijk huis aan het opruimen en ordenen. Ik kom brieven tegen van mijn overleden vader, ze zijn spiritueel, zoekend en filosofisch ook. Aan het eind van zijn leven raakte hij echt aan het goddelijk licht. Ik ben intens betrokken bij mijn moeder die Alzheimer heeft. Ons samenzijn gaat over haar en mezelf geruststellen en niet

Nu ik 60 ben, ga ik merken wie ik ben.

meegaan in paniek. Het brengt me bij zijn met wat er is. Serieus en lichtvoetig. Met de soms heldere momenten ga ik evenredig gelijkwaardig om als met de niet heldere. Discussies en gelijkhalen... zinloos. Mezelf blijven nodigt haar uit zichzelf te zijn, en dan wordt het ook vaak komisch. Het is alsof mijn ziel me dicteert bezig te zijn met al die schrijfsels, foto's en papieren. En het is me duidelijk dat in 2011 mijn leven er anders uitziet, maar dit jaar besteed ik mijn tijd aan het huis. Het uitruimen ervan loopt simultaan aan een innerlijk emotioneel opruimen. Alsof ik het daarvoor doe! In retrospectief zie ik dat al die jaren van teveel drank, drugs en keihard werken, te maken hadden met vluchten voor herinneringen. Ik kon altijd alles en iedereen zijn. Nu pas, nu ik 60 ben, ga ik merken wie ik ben.'

Klaar voor het onbekende

'Na de middelbare school wilde ik eerst met een stoomboot naar Venezuela. Maar in die tijd kreeg ik mijn

eerste vriendje. Opmerkelijk genoeg heeft mijn vader doorgedrukt dat ik ging. Dat moment op die loopplank was fenomenaal. Halverwege boot en kade met al die zwaaiende vrienden en familie - alsof je elkaar nooit meer ziet. De enorme sensatie van eindelijk mezelf zijn - en klaar het onbekende in te stappen. Na de reis deed ik een opleiding voor handwerken en tekenen. Tijdens stages kreeg ik te maken met leerlingen die met messen liepen. Die zwaarte paste me niet en ik dacht erover te gaan werken met verstandelijk gehandicapten. Een lichtpuntje in mijn jeugd was oom Dréke met het syndroom van Down.

Hij was 1.90 lang, had knalrood haar en was de enige van alle mensen die ik voor 100 procent vertrouwde.

Hij had geen verborgen agenda. Hij overleed helaas toen ik vier jaar was.

Toen ik na het eindexamen voor de vraag stond leraar of kunstenaar te worden, werd ik gebeld door een broer. Of ik de catering wilde doen voor een NOS

filmproductie op locatie. Eenmaal daar was ik gelijk verkocht en begon er een carrière in de filmwereld.

Ik was productieassistent, zocht kleding uit voor acteurs, deed decorbouw, was chauffeur, maar mijn specialiteit was productie en locaties scouten & managen. Voor een oorlogsfilm bijvoorbeeld de antennes van daken zagen, parkeermeters de grond uit halen, enz. Een kermis. Maar na afloop zag je er niets meer van terug, ik legde er eer in daarvoor te zorgen. Alles verschijnt en verdwijnt. Alsof er niets gebeurd was. Ik zou bij al die locaties terug mogen komen, dat heb ik goed gedaan. Wat ik minder goed deed was mijn eigen grenzen in de gaten houden.'

Aanraking door lichtwezens

'33 was ik toen mijn lichaam het begaf. Dit door drank, drugs en veel te hard werken. Terwijl we bezig waren met de film *Schatjes* kreeg ik blaren aan voeten en handen, het pus liep eruit. Een stinkend rottingsproces. Alle huid liet los behalve in mijn gezicht. Zo lag ik in het ziekenhuis en wilde alleen maar terug naar de filmset. Op een ochtend, een paar weken later, word ik opgenomen in een bel van licht en liefde en ook omringd door lichtwezens die me vrijblijvend en liefdevol vragen: "Wil je dood - of wil je leven?" Omdat ik bang ben voor het leven, maar nog banger voor de dood zeg ik: "Leven." Als antwoord hoor ik: "Dat kan, maar dan moet je je leefwijze veranderen. En kijken in jezelf wat er onder ligt, onder wat er nu gebeurt. Dat, wat je niet hebt willen weten. En neem je tijd. Neem de tijd". Geen idee waar ze het over hadden. En gelijk volgt een visioen waarin ik met mijn lichtlichaam in Santa Fe, New Mexico ben. Terwijl ik opstijg en zicht krijg op alle 50 staten van Amerika, zie ik een strook van zachte helende energie oplichten tussen Boston en New York en ik weet: daar moet ik naartoe. Twee weken later komt de directeur

van de afdeling huid bij me aan het bed. "Waarom heb ik dit?" vraag ik. Hij zegt: "Kleine kinderen krijgen dit weleens in de zomer". Wat een flutantwoord! En ik neem me krachtig voor het zelf uit te zoeken.'

Macrobiotiek

'Die intentie bracht me op het alternatieve pad, en dat voor de dochter van een slager! Mijn zoektocht begon met totale verwarring door de aanraking van de lichtwezens. Hoe dan? Wat dan? Wat kan me beter maken? Wat past bij mij? Ik sprak iemand die macrobiotisch eet en mediteert. Wat een rust en kalmte. Diezelfde nacht nog las ik een boek over macrobiotiek. En terwijl ik dat deed was het alsof er diep in mijn hersenen een luikje opening en alle kennis van het Taoïsme in mij gedownload werd. Ook een herinneren dat alles energie is en dat alles wat je in je mond stopt een effect heeft. En toen ik me innerlijk verbond met Michio Kushi, de grondlegger van de macrobiotiek, ging mijn hart wijd open. De volgende dag ontruimde ik alle keukenkastjes en ben naar zo'n voor mij rare natuurvoedingswinkel gegaan. Het begin van die andere manier van eten. Het heeft me onge-

Wie ben ik zonder al mijn verhalen?

lofelijk goed gedaan. Grappig genoeg ben ik vier jaar later in Boston housekeeper in de enorme villa van de heer Kushi. Er verbleven altijd veel gasten en ik at mee van het door topkoks bereide eten. Een jaar lang in zijn energie zijn, die hoge trilling, werkte helend. Door drank en drugs was ik emotioneel zo verhard als een staalkabel. Dat staal begon te smelten en dat was een omkering. Het langzaam aan gaan ontspannen werd de aanzet naar weer terug tot mezelf. Ik kom in die dagen het boek tegen van Mantak Chia: *Transforming your female sexual energy*. Ik sloeg het open op de tekening van een vagina met erin een eitje van Jade. Dat opende hele oude kennis van goed je lijf kennen en daarmee in contact kunnen zijn. Heel puur. Hoe om te gaan met seksualiteit krijgen wij nooit meer mee van onze moeders en tantes. Mijn inwijding was de incest, en dat kan ik pas nu zeggen want toen was ik me daar nog niet van bewust.'

Alles kan getransformeerd worden

'Pas na vier jaar verder smelten in Los Angeles durf ik de incest onder ogen te zien. Ik kwam een geweldige therapeut tegen die ik direct vertrouwde. Hij bood me zijn lichaam aan voor als dat nodig was - en daar heb ik dankbaar gebruik van gemaakt. Met de woede die vrijkwam mocht ik hem fysiek tegen de grond slaan. En dat deed ik, hoe groot en sterk hij ook was. Alle oude lading kwam naar buiten en kon getransformeerd worden. Nu dacht ik altijd dat ik op zoek was naar God, maar toen ik achter het drama kwam dacht ik nee... *dit* was het waarnaar ik zocht. Toen wist ik ook waarom ik dat leven

geleid had van drank en drugs. Zittend op een bom kun je daarboven wel mediteren, maar daarna neemt de uitwerking van de bom (nare gevoelens) het weer over. In therapie werd de grootste lading ontmanteld. Twee mijn leven regerende overtuigingen kwamen daarbij aan het licht: 1: Dit is zo vernederend, eigenlijk wil ik dood. 2: Ik ben ontzettend kwaad, maar niemand zal het merken. Dat inzicht was belangrijk. Maar niet alles in je systeem verdwijnt direct als sneeuw voor de zon. De jaren daarna waren van transformeren, mediteren, transformeren, mediteren, negatieve lading omzetten naar steeds meer harmonie. Alles kan getransformeerd worden, hoe verschrikkelijk het ook lijkt. En zoals je verslaafd kunt raken aan drank en drugs, kan dat ook aan selfhealing en meditatie – en dat gebeurde. Ik heb een paar jaar de illusie gehad dat ik in God op de bank zat. Verslavend. Want zo hoefde ik weer niet mens te zijn. Ik omzeilde de angst om in intimiteit een vrouw te durven zijn. Enkele jaren geleden realiseerde ik me: Ik ben nog steeds in mijn lichaam! Ik had er alles aan gedaan (drank, drugs, meditatie) om eruit te gaan. Sindsdien is de bereidheid ontstaan dit lichaam in te nemen. En nu is het voor mij de kunst het grote goddelijke genieten te integreren met het mens zijn, met vrouw durven zijn. *Zijn*. Genieten nu. Als je ergens niets van vind kun je genieten, de volheid van het bestaan leven. Tegelijk is er dat niet te pakken transparante, dat is het heerlijkste wonder. God heb ik het dichtst benaderd in de stilte in mezelf. Als ik dan mijn ogen open zie ik God in alles. Dit tot mijn dagelijkse blik maken is een voortdurende oefening.’

En wat is het dessert?

‘Op dit moment sta ik op een soort kruispunt. Wie ben ik zonder al mijn verhalen? En als ik zonder verhalen ben wat dient zich dan aan? Een andere ambitie dan helen had ik lange tijd niet. Kan ik de energie die ik daarvoor gebruikte nu inzetten voor iets wat ik graag zou willen? Wat ik wil? Eerst die man ontmoeten. En dan met hem, camper en laptop naar de woestijn in Amerika. Het is er zo stil dat je er zelfs geen gedachtes kunt oppikken. En ik wil misschien nog een boek schrijven en film maken. Het lijkt me heel leuk nog iets te maken. Toen ik bij de film werkte ging ik altijd over mijn grenzen. Ik zou willen ervaren bij de film te werken zonder dat te doen. Bovenstaande wensen verwezenlijken lijkt me een heerlijk toetje voor mijn leven, voor al het innerlijk werk dat ik verzet heb. Ik ben nu bomvrij.’ •

Attitudinal Healing is een spiegel.
Als ik alles wat ik daarin zie kan laten,
is dat eigenlijk zelfvergeving.

Yvonne Scharis



Laat de liefde ver schijnen

Lieve lezers,

Wees welkom in de illusionaire wereld waarin alles verschijnt en ook alles verdwijnt. Ik val maar meteen met de deur in huis. Wij leven in een illusie en nemen de dingen waar, die in ons gezichtsveld verschijnen. Dat is onze waarheid. Het licht valt erop en onze aandacht is gewekt. 'Iets' verschijnt, een situatie, een object. Zo lijkt het te zijn, maar het was er altijd al of zal er nooit zijn, zo je wilt. Jouw blik op de werkelijkheid is het gevolg van jouw gedachte. Het is jouw creatie en als de energie oplost, verdwijnt het object, de situatie. Het verliest zijn gedaante. Maar ook al is het verdwenen, wij blijven eraan hangen. Hebben ons geïdentificeerd met iets wat allang verdwenen is.

Ik realiseer mij, dat mijn woorden ingewikkeld lijken. Toch bevatten zij de grote waarheid. Je gedachten creëren de illusie, die werkelijkheid schijnt. Stel je nu eens je eigen liefdevolle kracht voor en zie dit krachtveld verschijnen in de wereld. Wat een prachtige kans om je liefde te laten stralen.

Dat is geen illusie, dat is wat je werkelijk bent.

Die keus is aan jou, aan ons.

Kiezen wij voor angst en angst verschijnt in welke vorm dan ook. En de illusie lijkt de werkelijke wereld te weerspiegelen. Kiezen wij voor liefde en Liefde verschijnt. Dat is de werkelijke wereld en angst verdwijnt.

Is dit geen hoopvolle en stimulerende gedachte? Zo creëer je je eigen liefdevolle gedachtecirkel en kun je leven van hart tot hart. Zo kun je kiezen voor uitbreiding van liefde in de werkelijke wereld, waardoor de angst, de illusie verdwijnt.

Niek Zervaas

www.niekozervaas.nl



Vind je kracht in Mij

Acht jaar geleden ging ik vanwege een knobbelje in mijn borst naar de huisarts. Voor de zekerheid stuurde hij me door naar het ziekenhuis voor verder onderzoek. Een punctie volgde en de arts zag ook een verdacht plekje op een foto van de andere borst. Al dacht ik niet gelijk het ergste, een week wachten op de uitslag was toch spannend. Toen die onzeker bleek, werd er een biop gemaakt. Weer moest ik een week wachten en werd nu onzekerder. De uitslag van de biop bleek ook niet afdoende en men wilde het knobbelje operatief verwijderen om het te onderzoeken. Nu was ik ongerust. De dagen voor de operatie bedacht ik van alles. Ik had een zoon van zes jaar die ik alleen opvoedde. Om de 14 dagen was hij een weekend bij zijn vader, zo ook dat weekend voor mijn operatie. Terwijl ik veel over het strand liep haalde ik me van alles in mijn hoofd, bang en verdrietig bij het idee hem niet te kunnen zien opgroeien. Ik moest steeds denken aan dat lied van Whitney Houston: *Greatest Love of All*. Het gaat over de liefde in jezelf vinden; de grootste liefde.

Mijn hele leven al zoek ik daarnaar buiten me. Ook lijkt ik door mijn denken vaak afgesneden van mijn gevoel. Door de onzekerheid over mijn gezondheid kwam ik er dichter bij. Dat lied zingend herhaalde ik op een gegeven moment als vanzelf alleen nog maar steeds de laatste regel: 'Find your strength in love.' Totdat iets in me zei: 'Find your strength in me.' En op dat moment was er een flits wit licht en voelde ik me heel licht worden en totaal bevrijd van angst onzekerheid. Alles was goed! En er was zo'n liefde en dankbaarheid, woorden schieten tekort om te omschrijven hoe dat voelde. Ik wist dat alles in orde was, wat er ook gebeurde. Met vertrouwen ging ik de operatie tegemoet en alles bleek in orde. Deze ervaring heeft me enorm geholpen en ik denk nog vaak aan dat gevoel van liefde – en verlang naar meer. Met name wanneer ik weer zo in mijn hoofd zit. Dan weet ik dat alles liefde is, maar zou dat willen voelen. De liefde is er, maar de blokkades die me beletten het te ervaren, ook.

Marijke Stroo



Aartsengel Gabriel

Op een middag had ik een gesprek over engelen met een vriendin van mij. Zij vertelde mij, dat zij een aartsengel heeft die haar bijstaat en wiens hulp zij kan inroepen wanneer het nodig is. Het leek mij heerlijk een engel aan te roepen, een 'eigen' engel nog wel, een aartsengel, die je met raad en daad bijstaat. Waarom heb ik dat nou nooit, dacht ik nog.

Wat zou ik dat graag willen, maar hoe? Met dat gevoel viel ik diezelfde avond in slaap en werd wakker van een stem, die luid 'Gabriel' zei, tot twee keer toe. Alleen een naam, direct dacht ik dat dit de engel van mijn vriendin was, die zo in mijn gedachten was blijven hangen. Dus belde ik haar op om haar te vragen wat de naam van haar aartsengel was, er volledig van overtuigd dat dit Gabriel was. Maar tot mijn verbazing vertelde zij mij, dat haar aartsengel Michael is. Ik was verbijsterd, betekende dit dat Gabriel zich aan mij openbaarde en duidelijk wilde maken dat zij er voor mij is en dat ik haar altijd kan aanroepen?

Diezelfde dag trok ik een kaart uit de engelenkaarten van Doreen Virtue en dat was de engel Gabriel, waarin zij mij aanspoort te gaan schrijven, ik dacht natuurlijk nog, lekker toevallig en trok nog een engelenkaart, weer Gabriel, en zij spoorde mij aan mijn innerlijke kind te verzorgen, zoals ik mijn eigen kinderen verzorg. Later op die dag trok ik nog eens een engelenkaart, en weer Gabriel, dit keer over leidinggeven. Het doosje kaarten bevat drie kaarten van de engel Gabriel en die dag waren ze er voor mij speciaal met duidelijke boodschappen, die ik daarna nog vaak zou krijgen.

Het klinkt een beetje zo van 'het bewijs is geleverd' en eerlijk gezegd voelde het toen ook wel zo bij mij. Maar veel meer heeft het mij geleerd te vertrouwen op mijn gevoel en mijn intuïtie en mij te laten leiden door mijn hart... en 'mijn' (natuurlijk die van iedereen, die haar horen wil) engel Gabriel, vooral wanneer ik weer 'vergeet'. Want Gabriel was er al die tijd al en zal er altijd zijn voor diegenen, die haar horen willen of niet.

Anna Sedelaar

VHTH, jrg.4 nr. 4

Niets is onmogelijk,
daar heb ik grenzeloos vertrouwen in.
Maar alles gebeurt wel op de juiste tijd.

Riek van Zijtveld-Vas Dias

In mijn broer Jan (met syndroom van Down)
ontmoet ik mijn eigen diepste wezen,
ontdaan van alle franje.

Jeanne van Poppel

Activiteiten chronologisch



- 19-21 november 2010, Wahlwiller**
Familie- & Systeemopstelling
- 4 december 2010, Hilversum**
Trainingsdag familieopstelling
- 5 december 2010, Amersfoort**
Een cursus in Wonderen
- 12 december 2010, Moorveld**
Miniworkshop ECIW
- 27 dec'10-1 jan'11, Havelte**
Van oud naar nieuw.
Vergeef, en je bent vrij!
- 15 januari 2011, Moorveld**
Familie- & Systeemopstellingen
- 22 januari 2011, Den Haag**
Familie- & Systeemopstellingen
- 23 januari 2011, Den Haag**
Familie- & Systeemopstellingen
- 11-13 februari 2011, Wahlwiller**
Training Familieopstellingen
- 26 februari 2011, De Lier**
Familie- & Systeemopstellingen
- 5-6 maart 2011, Groesbeek**
Familie- & Systeemopstellingen
- 25-27 maart 2011, Denekamp**
Facilitatortraining voor het begeleiden van AH & andere groepen
- 2 april 2011, Hilversum**
Landelijke Facilitatordag
- 16 april 2011, Lottum**
Familie- & Systeemopstellingen
- 7 mei 2011, Hilversum**
Trainingsdag familieopstelling
- 28 mei 2011, Moorveld**
Familie- & Systeemopstellingen
- 25 juni 2011, Hilversum**
Trainingsdag familieopstelling
- 3-6 november 2011, Wahlwiller**
Meditatief Mandala Schilderen

ACTIVITEITEN MET ELS THISSEN

RETRAITES

Van oud naar nieuw. Vergeef, en je bent vrij!
Stilte, uitwisseling, vragen: retraitedagen met geleide meditatie, schrijf- en andere oefeningen onder andere gericht op vergeven en het hervinden van je altijd al aanwezige vrijheid.
27 dec'10-1 jan'11, Havelte
Ma 18-za 11 uur. Meeuwenveen, Meeuwenveenseweg 1-3, 7971 PK. Cursuskosten € 300. Verblijf 2pk € 300 (slapen & eten).

WORKSHOPS

Familie & Systeemopstellingen

'Ja' zeggen tegen dat wat er is!
Die kans heb je in een familie- of systeemopstelling. Inzicht in de situatie en 'ja' zeggen voelt als het herwinnen van je vrijheid, die er overigens altijd al was. Het geboortegedzin, het huidige gezin, een werksituatie of strijdende elementen in een relatie of persoon kunnen onderwerp zijn van een opstelling waardoor patronen en spanningsvelden zichtbaar worden. Deze aan het licht te brengen, leidt vaak tot harmonisering en genezing.

- 19-21 nov 2010, Wahlwiller**
Vrij 10-zon 16 uur. Arnold Janssen Klooster. Capucijnenweg 9, 6286 BA. Cursus € 200.
Verblijf 1pk € 125
- 15 januari 2011, Moorveld**
Zat 10-16.30 uur. Luiperstraat 12, 6237 NM.
Max. 8 deelnemers. Cursus € 70
- 22 januari 2011, Den Haag**
- 23 januari 2011, Den Haag**
Zat & Zon 9.30-16.30 uur.
Buurthuis De Hyacint.
Annemoonstr. 25, 2565 DD.
Cursus 1 dag 60, 2 dagen € 115
- 26 februari 2011, De Lier**
Zat 10.00-16.00 uur. Centrum De Spin, Van Rijnstr. 28, 2678 BP. Cursus € 70
- 5-6 maart 2010, Groesbeek**
Zat 10-zon 16 uur. De Poort, Biesseltsebaan 34, 6561 KC.
Cursus € 150. Verblijf 1pk € 125; 2pk € 115
- 16 april 2011, Lottum**
Zat 10.00-16.00 uur.
Hoofdstraat 44, 5973 NG.
Cursus € 50
- 28 mei 2011, Moorveld**
Zat 10-16.30 uur.
Luiperstraat 12, 6237 NM.
Max. 8 deelnemers. Cursus € 70

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)



PLATFORM VOOR EEN CURSUS IN WONDEREN

De principes en richtlijnen van Attitudinal Healing komen uit Een cursus in wonderen (A Course in Miracles®). Stichting Miracles in Contact (MIC), als platform voor Een cursus in wonderen in Nederland en België faciliteert lees-/studiegroepen, workshops en lezingen, een maandelijkse ontmoetingszondag in Amersfoort en geeft het MIC Magazine uit. Zij is het contact- en ontmoetingspunt voor studenten en leraren van ECIW.

MIC ontmoetingszondag: Iedere eerste zondag van de maand (m.u.v. juli) bent u vanaf 13.30 u tot 17.00 uur van harte welkom in het Meridiaan College, Daam Fockemalaan 12, 3818 KG Amersfoort. Tijdens deze ontmoetingszondagen wordt een interactieve lezing of miniworkshop gegeven en verzorgt MIC een uitgebreide boekentafel, waar u de Cursus, boeken en CD's over de Cursus kunt inzien en aanschaffen. Er is een MIC-info-stand voor nieuwe Cursusstudenten en na de lezing is er ruimschoots tijd voor uitwisseling en kennismaking. Ook liggen er folders van leraren met hun cursusprogramma. Er wordt een bijdrage van € 8 per persoon gevraagd, koffie of thee inbegrepen.

De agenda:

5 december / Els Thissen: Miniworkshop **Uit de gevangenis van het denken!**

Geluk en bevrijding vinden we dáár waar we de wereld niet langer met ons denken beoordelen. 'Verlossing kan worden gezien als niets meer dan de uitweg uit concepten' (T31.V.14:3).

2 januari / Willem Glaudemans i.s.m. Franklin van Vliet: Interactieve lezing **Vrijheid en het vieren van vrijheid.** Met zang en muziek.

6 februari / Margot Krikhaar: Interactieve lezing **Liefde is niet speciaal**

We richten onze aandacht op de pijnlijke dynamiek die het ego tot stand wil brengen in onze ontmoetingen met anderen, en het liefdevolle alternatief dat de Cursus aanreikt. Door middel van vergeving komen we tot heilige relaties en de ervaring van eenheid.

6 maart / Koos Janson: Interactieve lezing **Vrede is zo zeker als de Liefde van God.**

Een cursus in wonderen: wat er ook speelt, je vrede staat vast. Maar hoe dan? Les 220: 'Als we Hem volgen.' Wat is 'Hem volgen'?

MIC website www.miraclesincontact.nl

Hier kunt u het programma van de ontmoetingszondagen in Amersfoort bekijken en een routebeschrijving downloaden. Verder vindt u hier de uitgebreide webwinkel met boeken, audio- en dvd materiaal, de dagelijkse Cursuslessen, een vraag- en antwoord-service, de activiteiten van leraren in binnen- en buitenland, een overzicht van de studiegroepen etc.

MIC Magazine 4/10 - decembernummer

Thema: Hoe raak ik uit de gevangenis van mijn denken?

In dit themanummer kunt u boeiende artikelen lezen die allen gerelateerd zijn aan Een cursus in wonderen. Allen Watson laat ons zien hoe wij uit de gevangenis van onze angsten kunnen ontsnappen. Margot Krikhaar's artikel heet: Hoe stap je uit de vicieuze cirkel van het egodenken? Pierre Pradervand reikt ons zegeningen aan voor de gevangenen en bewakers van een gevangenis. Anja Verheijen vertelt hoe zij met Een cursus in wonderen in aanraking kwam en als humanistisch raadvrouw in een huis van bewaring een verandering in richting van denken meemaakte. Geïnspireerd schrijft zij over bevrijding uit de innerlijke gevangenis. Van Wouter Middeldorp is een artikel over zijn ervaring met Jezus. Dan zijn er nog de vaste rubrieken zoals tante Betz, de column van Margot over verdedigingsloosheid en de beschrijving van dit maal wonderprincipe 39 is van Fleur Smelt.

Wilt u een abonnement? Een abonnement (4 nrs. per jaar) kost € 20,- en een los nr € 5,-. Via de MIC website www.miraclesincontact.nl kunt u hiertoe een machtigingsformulier downloaden of het aanvragen via ons kantoor. Stichting Miracles in Contact, Postbus 3086, 3760 DB Soest, telefoon 035 8883073 op di. en vrij. 10 - 16 uur. mail: info@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

DE CIRKEL, praktijk voor gezond bewustzijn biedt aan:

- * The Work of Byron Katie: met partners, jongeren, individuele consulten en open workshops, elke 1e zaterdag van de maand;
 - * Intuitive guidance (AngelWork);
 - * Adem- en lichaamswerk;
- Geïnspireerd door A Course in Miracles. Aanmelding: Suchita Peeters, Kampen/Dronten, 06 27317717

HEALING: happybodyandmind.be. Voor lichamelijke en/of psychische problemen kun je bij ons terecht. Op het eerste consult laten we je eerlijk weten of we je hulp kunnen bieden. tel: 0032498461212.

NIK ZERVAAS (zie column) heeft ook een boek geschreven: What you see is not what you get (niets is wat het lijkt). Bestellen kan door niek@niekzervaas.nl een email te sturen met naam en adres en € 22 plus verzendkosten (€ 4,50) over te maken op rekeningnummer: 9554013 tnv stichting SaMENS.

Ervaar Mali in inspirerende themareizen. Bewust reizen met hart voor mens, cultuur en natuur. www.papillonreizen.nl, 020-8943340

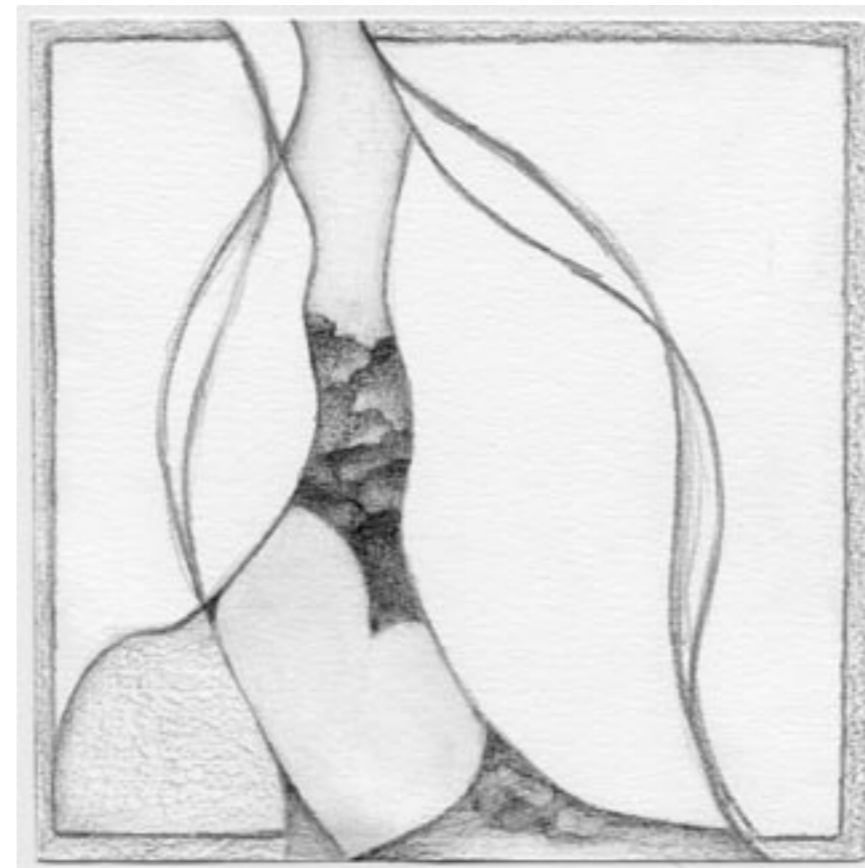
COACHING, HYPNOTHERAPIE, AURAHEALING, ook voor kinderen. Zaterdaggroep: 'Dichter bij je zelf', 1x in 3 weken in Goes. Informatie: Heleen de Meijer, tel: 0640802355

EN VERDER...

Ontmoetingspunt Utrecht voor Een Cursus in Wonderen

Maandelijkse uitwisseling rond thema's uit ECIW via mini-workshops. Programma van 11- 12.30 uur; open om 10.30 uur. Entree € 7 (U-pas 5). Angelshop, Oude Gracht 288a, Utrecht, ingang winkel. Info: 030-6565024.

21 nov: Ina Bijlsma,
'Nergens een plek waar het licht niet is.'
19 dec: Koos Schuringa-Boer,
'Vertrouwen in relatie tot genezing.'
16 jan: Wilma Vermij,
'Uit de gevangenis van het doen.'
20 feb: Wil Rijsterborgh,
'Innerlijke vrede gaat niet zonder vergeving.'



In stilte
wil ik naar de wereld kijken,
die Uw Gedachten
slechts weerspiegelt
alsook de mijne.
Laat ik onthouden
dat ze dezelfde zijn
en ik zal
de zachtaardigheid
van de schepping
zien.

(vgl: ECIW WdII.265.2:1)



Ineke Smit (1962) is getrouwd en moeder van drie kinderen. Zij woont in Haarlem en runt een uitvaartverzorgingsbedrijf.

Annemarie van Unnik

Geven en ontvangen is echt één

‘Spiritualiteit is voor mij: in verbinding zijn met mezelf en met een hoger bewustzijn, en ook me durven laten leiden, leven vanuit vertrouwen, dagelijks stiltemomenten inbouwen, en antwoorden laten komen vanuit mezelf. Als ik ga slapen met een vraag, word ik vaak wakker met een antwoord dat me ergens naartoe leidt. Toen ik nog rouwbegeleiding gaf, werd ik eens wakker met de naam van een deelneemster in mijn hoofd. En er viel een boekje van de plank, geschreven naar aanleiding van het overlijden van haar man. Ik nam me voor haar te bellen. Diezelfde dag opende ik een e-mail die me vertelde dat zij ongeneeslijk ziek was; ze wilde dat ik haar uitvaart deed. Zulke dingen heb ik vaak en als kind al. Als ik naar mensen toe ga weet ik vaak al wat ze willen. Dan wordt me bijvoorbeeld precies die crematieplek voorgesteld die ik al in gedachten had. Dat aanvoelen wat NU nodig is – is soms bijna dwingend en blijkt steeds weer zó te kloppen. In verbinding zijn, dat is echt een kwaliteit van mij. Ik help mensen ook met in contact zijn met hun overledenen. En met in hun kracht staan, zodat ze niet willoos toekijken naar wat er gebeurt maar ze zelf de regie hebben. En dan ben ik er altijd voor ze.’

Zij lijkt niet op oma!

‘Uitvaarten verzorg ik dus vanuit verbinding en ik begeleid de mensen van a tot z. Soms zelfs al voordat iemand overlijdt. In de vijf, zes dagen dat het duurt kan men me dag en nacht bellen. Ik geef veel ruimte, vrijheid, tijd, en er kan afscheid genomen worden zoals men wil. Vaak wordt

achteraf gezegd: ‘Ik had nooit gedacht dat ik dit zo zou kunnen.’ Ik geniet van de contacten. En meer dan met vorm, houd ik me bezig met inhoud en betrek er de eventuele kinderen bij. Ik geniet van hun spontane acties, als ze dat mogen: nagels lakken van de overledene bijvoorbeeld of het dichtschrijven van het graf. Als ik ideeën aandraag ontvangen ouders dat vaak van harte. Het hoeven geen

grootse dingen te zijn: de bloemetjes dragen, stickers plakken op de kist, of voorin de rouwauto zitten. Kinderen op een natuurlijke manier bij de dood betrekken gaat vanzelf, het is alsof wij elkaar verstaan. Pas was er een jongetje dat enorm huilde. Toen ik ernaar vroeg zei hij wijzend: ‘Zij lijkt helemaal niet op oma. Ze heeft geen krullen en geen bril!’ Ik antwoordde: ‘Lieverd, ze kon niet meer naar de kapper! En wat moet oma nu met een bril? Ze is dood, ze ziet niets.’ Toen vond hij het ook nergens meer op slaan, ze was toch dood. ‘Maar morgen ga ik huilen hoor!’ zei hij nog. ‘Dat is prima maar ik heb wel je hulp nodig.’ De dag erop tijdens de begrafenis kwam hij steeds vragen of hij nog iets moest doen, en we liepen hand in hand.’

Afstemmen en mezelf zijn

‘Er was een 15-jarig meisje overleden dat haar operatiejasje nog aan had. Ik wilde graag dat zij thuis werd aangekleed, omdat dat anders zou gebeuren door twee mannen. De moeder sputterde. Ik stelde voor: we laten haar naar boven brengen en dan voel jij wat je wilt. Eenmaal boven wilde ze natuurlijk zelf haar dochter aankleden. Een jaar geleden ben ik begonnen met dit werk en mijn zelfreflectie is hoog. Ik vraag me steeds af, of wat ik doe ook is wat ik wil – en of wat ik doe aan de orde is. Het is mijn bedrijf en ik huur mensen in, chauffeurs, grafdelvers, en als mensen niet thuis willen opbaren huur ik een ruimte in een uitvaartcentrum. Ik doe dit werk voor mijn ontwikkeling en zonder winstoogmerk. Ik hanteer een uurtarief en verdien niet op producten. Van geld maken en gekke winsten heb ik nooit iets begrepen. Dit is geen

werk dat ik ga blijven doen, maar het is wat ik nu nodig heb en ik doe het vanuit vol vertrouwen. Ik kan er mijn authenticiteit in neerzetten – en wat ik geloof naar buiten brengen, kleur bekennen. Gewend zijnde me af te stemmen spreek ik snel de taal van de ander, terwijl ik toch mezelf ben. Ik ga niet sterk in een rol staan, kan mezelf zijn – en ben verantwoordelijk: als we bij het graf aankomen moet die kuil wel gegraven zijn.’

Mensen in hun kracht zetten

‘Als kind wilde ik verpleegster worden en dat is ook gebeurd. Wat ik niet wilde was lesgeven en dat gebeurde ook en bleek erg leuk. En nog geef ik trainingen op de Hogeschool rond rouw- en stervensbegeleiding. De opleiding die ik volgde bij het instituut voor stervensbegeleiding sloot naadloos aan bij de Attitudinal Healing principes. Een leraar daar noemde mijn empathie mijn grootste kwaliteit & valkuil. Ik ben zo’n uitvaartverzorgster die ook wel met tranen in de ogen staat. Ik ben hooggevoelig en een leerpunt is me meer afsluiten. Ben ik bij heel verdrietige mensen, dan kom ik uitgeput thuis, ik pik veel energie

op. Eigenlijk zou ik de discipline moeten opbrengen mezelf ervan te reinigen en beschermen, door middel van visualisaties bijvoorbeeld. Ook kom ik mijn naïviteit tegen, de blijheid waarmee ik mijn werk promoot, ik ben als een kind zo open. Men zegt weleens dat ik niet weet hoe de wereld in elkaar steekt. Ik krijg ontzettend veel complimenten over mijn werk en mag die weleens meer echt gaan ontvangen, ze zijn zo hartverwarmend. Aan de andere



kant zijn ze voedend voor het ego en dat vind ik weer minder leuk. Voor mij is wat ik doe zo vanzelfsprekend en mensen realiseren zich vaak niet wat ze ook zelf hebben gedaan. Ik ben er goed in mensen in hun kracht te zetten, en dingen voor elkaar krijgen, zelfs als ze eigenlijk niet kunnen. Kritiek vind ik wel lastig en krijg ik nooit van klanten maar wel soms van branchegenoten. Voordeel van

dit werk is dat ik me er compleet vervuld door kan voelen en nadeel dat ik geen dingen voor mezelf kan doen. Het is een levensles in sneltrainvaart qua confrontaties met mezelf, grenzenkwesies, enthousiasme, kritiek, en qua impact die het heeft op mijn leven met anderen. Tegelijkertijd is er veel vertrouwen. Als er geen gedachten zouden zijn die me onrustig maken, zou er slechts liefde zijn en vrede en een vervuldheid als van een baby die net lekker gegeten heeft. Die grote liefde die mensen kunnen voelen voor hun nabestaanden raakt me. En daar mag ik helemaal bij zijn. Soms sta ik bij de uitvaart met tranen vanwege die liefde. Door slecht weer gefietst kwam er pas een man om een zelfbeschilderde doos te brengen. Zijn vrouw had gezegd: iedereen die lief voor je is mag je iets geven.’

Mijn eigen antwoorden vinden

‘In mijn pubertijd vond er een traumatische ervaring plaats binnen mijn familie, mijn oma pleegde zelfmoord. Plotseling had ik een zeer verdrietige moeder die ik wilde redden, want er was verder niemand om haar bij te staan. Als ik tegenwoordig in de rol van redder schiet raak ik geïrriteerd. Dan ga ik over mijn grenzen en ben niet meer bezig vanuit mijn hart. Dan wil ik ineens ook waardering en dan klopt het helemaal niet meer. Vanaf mijn 16e deed ik aan allerlei dingen, zoals spiritisme bijvoorbeeld. Maar tijdens een Attitudinal Healing weekend bij Els Thissen ontdekte ik, dat als iemand oordeelloos naar me luistert, ik mijn eigen antwoorden vind. Samen met een ander startte ik een AH-groep die later veranderde in een rouwgroep, waarbij ik dezelfde richtlijnen hanteerde. Met het begeleiden daarvan hielp ik ook mezelf. Maar toen heel plotseling mijn zwager overleed, begon ik me af te vragen of ik zijn tot-dan-toe vanzelfsprekende bestaan wel voldoende gewaardeerd had. Eigenlijk niet dus. Ik stopte met de rouwbegeleiding in het besef dat ik zelf ook wat meer nodig had: meer aandacht, liefde en tijd. Gewoon lekker eens iets gaan kopen, een boek lezen, met vriendinnen praten, dansen, me verheugen. En ook was er een soort eenzaamheid in het besef dat de weg door het leven nogal alleen is. Het gebeuren heeft me volwassener gemaakt, me meer op eigen benen gezet. En ik zou minder bang willen zijn voor afwijzing, zodat ik nog vrijer kan leven. Als ik op angstgedachten stuit, leg ik daar de vragen op van Byron Katie.’

Na mijn dood

‘Wat er gebeurt bij mijn dood? Ik denk dat mijn ziel verdergaat en volgende lessen te leren heeft. Ik geloof niet zo in bloemetjes en vlindertjes. En er is een verlangen dichter te willen komen bij de dingen als: onthechting, meer innerlijke vrede ervaren, lossen komen van het ego. De weg die ik nu bewandel rondom de uitvaart, heb ik zelf net zo hard nodig, als wat ik aan betekenis kan geven aan nabestaanden. Echt, geven en ontvangen is één.’ ●

www.inekesmituitvaartverzorging.nl



Eindelijk aan de goede tafel!

We zijn met een grote groep mensen een aantal dagen bijeen in een klooster voor een Attitudinal Healing facilitatortraining. Lea laat de groep weten, dat zij altijd het idee heeft dat ze tijdens de maaltijden aan de verkeerde tafel zit. Als ze aan de ene tafel zit hoort ze hard lachen aan de andere tafel. Als ze daar de volgende keer zit, heeft ze het idee net tussen de verkeerde mensen in te zitten. Nadat ze dit gezegd heeft voelt zij zich schuldig tegenover alle mensen naast wie ze gezeten heeft. Nog meer narigheid dus. Zij zegt dat 'denken altijd op de verkeerde plek aanwezig te zijn' een patroon is in haar leven.

De laatste trainingsdag tijdens de warme maaltijd zit zij schuin tegenover mij. Er worden schaaltes met stoofperen op tafel gezet. Ze zijn ontdaan van hun jasje, maar niet van hun steel. Ze zien eruit als blote bleke Bepjes. Iemand mompelt zacht voor zich heen '... met peren'. Ik weet een mopje over een peer. Mijn disgenoten willen het horen: Een man bedrijft de liefde met zijn vrouw. Hij doet er alles aan om er een feestje van te maken. Ineens slaakt hij een kreet en roept: 'Aáágh, ik voel een druppel op mijn rug! Wat is dat?' 'Och,' antwoordt zijn vrouw laconiek, 'ik schil een peertje.' Het lijkt wel alsof de vrouwen aan tafel net een fractie harder lachen dan de man die tegenover me zit. Zal het de herkenbaarheid zijn? Wie in gedachten nog nooit een peertje geschild heeft - *werpe de eerste*

steen! En het ligt zelden aan de partner. Het lijkt alsof de vrouw naast mij mijn gedachten leest - en erop door gaat. Zij zegt: 'Soms doe ik het vanuit hier (houdt handen op hoofdhoogte) en soms doe ik het vanuit daar (handen zakken aanzienlijk). Als ik vanuit mijn hoofd vrij doe ik zo.' Ze laat een gevarieerdheid aan geluidjes horen. Wij knikken bemoedigend terwijl ze verdergaat met: 'En dan denk ik: oh ja, ik moet ook nog even hieraan denken (detail, detail) en daaraan (detail, detail), voor de perfecte fake. Maar om nu te zeggen dat dit minderwaardig is? Nee hoor. Het is alleen anders - en ook goed.' Het eind van het verhaal vind ik van spiritualiteit getuigen. Byron Katie zou zeggen: What is, is. And what is, is good. Peertje of passievrucht, alles kun je aangrijpen als oefening in totale acceptatie. En in de omarming van je peertjes-ervaring, kun je gelijk je beminde meenemen. Toch? Tot slot zegt de vrouw nog: 'Alleen vond mijn man het niet zo leuk toen ik hem een keer vertelde, hoe ik dat doe.'

Lea staat met een ruk op, zet al haar knokkels op de tafel, leunt voorover - en schreeuwt door de kloosterzaal naar de andere twee tafels van ons gezelschap: 'Eindelijk zit ik aan de goede tafel, want hier hebben ze het over SEKS!!!'

Annemarie van Unnik



Engel in schaapskleren

Als kind geloofde ik zowel in God als Sinterklaas. Toen mijn moeder mij op vrij late leeftijd onthulde dat de Goedheiligman feitelijk nep was, stortte mijn wereld in. De conclusie was immers duidelijk: als Sint niet bestond dan Onze Lieve Heer al helemaal niet, want die kon je zelfs niet zien! Zo werd ik op mijn achtste, onbedoeld en ongewild, een overtuigd atheïst. Mijn hartstocht voor 'magisch denken' viel echter niet zomaar uit te roeien en vond zijn uitlaatklep in een enorme collectie pluchen en wollen dieren. Ik had kangoeroes, konijnen, olifanten, beren, een zwart gekruld schaap, een hond en zelfs een aabare krokodil; de meesten gefabriceerd door mijn eigen moeder. Mijn bed was hun Ark van Emma: elke avond voor het slapen gaan dekte ik mijn knuffels één voor één liefdevol toe en kuste ze goedenacht. Want wat de rest van de wereld er ook van mocht denken, ik *wist* gewoon dat al die dieren levende wezens waren! Ze lieten het alleen niet merken - behalve dan aan mij, hun zielsverwant. Zo voelde de wereld, ook zonder God, toch nog een beetje veilig. Mijn dierenstapel bleef uitdijen en dus brak onafwendbaar het moment aan, waarop ik zelf niet meer in bed paste: mijn diepgekoesterde vrienden namen té veel plaats in beslag. Op een ochtend trof mijn moeder mij slapend aan op het kleedje naast het ledikant. Toen was de maat vol: al mijn speelgoed (spéélgoed?!!) moest voortaan 's avonds op de plank boven mijn bed worden gestald. En wee mijn gebeente als ik toch... 'Welterusten!' Kort daarop bleken al mijn vrienden 'dood', het contact was verbroken.

De schuldgevoelens die hieruit voortvloeiden, hebben mij jaren achtervolgd. Want al die arme wezentjes, die zich alleen door *mij* in hun bestaan erkend wisten, had ik in de steek gelaten uit lafheid! Dus ook de desolate eenzaamheid die hiervan het gevolg was, had ik aan mijzelf te danken.

Verbinding

Pas decennia later leerde ik geleidelijk aan opnieuw ervaren wat 'verbinding' is. Dat niet de daad, maar de gedachte de doorslag geeft. Dat niet het *glas* half vol of leeg is, maar dat mijn eigen *kijk* de 'vol-ledigheid' bepaalt. Kortom: 'attitudinal healing'!

Ook het magisch denken is in mijn geest teruggekeerd, dankzij een geleide meditatie. De begeleider vroeg mij, in gedachten een trap naar de hemel te beklimmen. Daar stond een groot kasteel. Zodra de bewoners mij zagen naderen, lieten ze de brug zakken om mij vol liefde en

enthousiasme binnen te halen. Vreugdekreten, zoenen! Na een uitgebreide rondleiding mocht ik zelf kiezen in welke ruimte ik mij wilde laven aan rust en ontspanning. En ik kon blijven zo lang als ik wou! Toen ik, geheel verfrist en gelukkig, weer richting aarde afdaalde, wuifde iedereen mij uit met de verzekering, dat ik dag en nacht bij hen terecht kon. Omdat ze zó graag wilden dat ik gelukkig was en bleef... Sindsdien voel ik mij weer geborgen.

Het woord 'Beschermengelen' kwam in die meditatie niet voor. Pas achteraf begreep ik, dat *dat* was wat ze waren. Maar ach, what's in a name? Engelen lijken momenteel wel een *hype*. Het universum is echter niet aan modes onderhevig - al veranderen de woorden nog zo vaak. Dat geeft niet, aangezien woorden slechts 'verwijzen naar', en nooit het ding of de ervaring zelf zijn. Vroeger bijvoorbeeld, noemden we het geloof in meer goden van andere volkeren 'primitief', en nu zijn wij ineens reuze blij met onze eigen Engelen... Maar ik had ook een Gids kunnen treffen. Of, met een beetje geluk, God Zelf. Ik heb de ontvangst in dat hemelkasteel hoe dan ook als een eeuwig thuiskomen ervaren. Alsof al mijn beren, kangoeroes en schapen waren teruggekeerd om opnieuw lief en leed met mij te delen. Alleen, mijn bed is inmiddels bezet. Eerst was er die man. En sinds kort een jong poesje. 'Bengel' heet ze - toeval? Ze groeit in elk geval als kool; ik kan mijn benen nu al niet meer strekken! Toch denk ik, dat ze node een paar poezenmaatjes mist...

Emma Veenstra



Waar bemoei ik me mee?

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

Saskia van Velzen (1968) heeft een volwassen dochter en woont in Doorwerth. Zij is hoofd administratie/P&O bij een uitgeverij van vakbladen voor land- en tuinbouw.

Annamarie van Unnik

VHTH ontvang ik altijd via anderen en lees het voor de belevingen. Gedachtespinsels gekoppeld aan belevingen vind ik erg leuk. Tip voor het blad: kleur! En meer echt mooie foto's zoals op de voorpagina. Daar zit zóveel echtheid in.'

Het leven leeft mij

'Mijn leven in het kort? Ik heb op allerlei plekken gewoond, ben getrouwd geweest, kreeg een dochter, werd boekhouder, deed opleidingen voor een eigen spirituele praktijk en ging daarna weer boekhouden, want cijfertjes zijn leuk. Zoals mijn oma zei: "Ik had veel liefdes en vergoot veel tranen". Zojuist beëindigde ik weer een

relatie. En inmiddels kan ik goed afscheid nemen en dat is echt een kwaliteit. Ik blijf niet zitten met pijn en ben ook niet bang opnieuw een relatie aan te gaan, ik kan me verbinden. Veel ervaring heeft me dit geleerd. En familieopstellingen zijn daarbij zeer behulpzaam geweest en inzichtgevend. Het heeft verandering gebracht in hoe het werkt in mijn systeem. De projecties op mijn ouders zijn verdwenen en ik leef nu *mijn* leven. Uiterlijk veranderde er niets, relaties met vriendjes gaan nog steeds aan-en-uit. Maar innerlijk is er een groot verschil: ik doe niet meer aan drama - en er is geen schuld.

Als kind had ik een ander leven voor ogen, maar nu weet ik dat het gewoon gaat zoals het gaat. En dat is een belangrijk inzicht. Tijdens een opstelling stond ik eens tegenover een representant die voor mij (Saskia) stond. Op die manier mijzelf in de ogen kijkend vroeg de begeleidster: "Wat weet *jij* van het leven en het lot van die ander?" En ik dacht: Ik weet helemaal *niets* van mijn leven en mijn lot. En er was een weten van... het leven leeft *mij*. Dus waarom me bemoeien met hoe mijn leven er dient uit te zien? Het ziet er namelijk al uit! Het leven leeft mij - en daardoor leef ik mijn leven. Het ontslaat me ook van bemoeienis met andermans leven, zelfs met dat van mijn dochter: dat leeft ze zelf. Ook als ze een fout vriendje heeft. Dat maakte ik mee en het was alsof ik haar een put in zag verdwijnen. Wat ik deed? Ik deed een greep en trok haar eruit. Je onderneemt actie wanneer dat nodig is! Je laat je kind toch ook niet

verdrinken? Je kunt wel zeggen dat dat een ervaring is, maar uh... ja dàhag. Het idee dat er lessen te leren zijn vind ik op zich mooi, maar of ze echt zinvol zijn? Geen idee. Waar ik weleens van baal is dat ik een mega-inzicht niet gelijk omzet in actie. Blijf ik me bijvoorbeeld toch bemoeien met mijn leven. Hoe krijg ik zo'n prachtig inzicht uit mijn hoofd naar mijn hart. Maar... voor mijn hart maakt het allemaal niet uit. Hahaha. Spiritualiteit is een wezenlijk onderdeel van mijn leven en bij bijna alles wat er gebeurt vraag ik me af of er misschien een diepere betekenis aan ten grondslag ligt. En soms is het leven gewoon - *zijn*. Als ik bij familieopstellingen sta opgesteld als representant ben ik volledig in het nu. En dat gebeurt inmiddels gelukkig ook steeds vaker in het dagelijks leven. En ik flap eruit wat me invalt - en vertrouw erop dat wat er flap aan de orde is. En als het eens niet goed uitpakt ben ik er mild over en kan er zelfs lol om hebben. Op mijn werk begeleid ik soms mensen die overspannen zijn en dat vind ik fijn, want ik houd me graag bezig met mensen en met de verbanden tussen alles. Zien dat alles samenhangt en daarin kunnen sturen; af en toe een zetje geven. Goed luisteren en signalen afgeven op de juiste plek. Misschien is het daarbij wel een voordeel dat ik de dingen gewoon zeg en niet eerst tot tien tel.'

Ja, ik hou van mezelf

'Jaren geleden verwezenlijkte ik mijn droom door naast een halve baan een eigen praktijk te starten. Ik gaf Reiki en allerlei workshops. Nadat ik overspannen raakte ben ik maar weer gewoon geld gaan verdienen, dat was ook beter voor de hypotheek, maar ik mis de invulling van die droom. Waar ik nog meer van houd? Ik geniet van dit interview, van vragen die me aanzetten tot zelfonderzoek, van familieopstellingen, van *zijn*, en vooral van in actie zijn. Ik ben dol op de vele pleegkindertjes van een vriend, die blij zijn als ik kom - en als ik ga. En op de mooie mensen eromheen die zich bezighouden met de ontwikkeling van de kinderen. En ja, ik hou van mezelf. Ik kan tegenwoordig in de spiegel kijken en zeggen: Ik hou van jou. Ergens tijdens mijn spirituele ontwikkeling is dat naar binnengeslopen. Het wil trouwens niet zeggen dat ik me altijd gelukkig voel. Maar hoewel ik het op zo'n moment graag anders zie, definieer ik het niet als een probleem. En zelfinzicht, zelfkennis is dan behulpzaam. Ook is het fijn mensen om me heen te hebben waarbij ik me kan opladen en die me voorleven. Zoals bijvoorbeeld mijn vader, zijn vrouw, Els Thissen & Anja, sommige vrienden. Lezen laadt me niet langer op, al doe ik graag aan kennisvergaring. In de tijd dat ik zelf overspannen was droomde ik dat mijn Reiki-master alle boeken verbrandde: een vreugdevuur. Alles ooit gedacht en geschreven door mensen werd verbrand. Bevrijdend! Het symboliseerde het loslaten van onnodige kennis & wijsheid van buitenaf. Daarnaast is het gewoon fijn om te lezen. Wijsheid vind ik in mezelf en vooral in relaties

en gesprekken komt het naar boven. Tijdens Reiki-bijeenkomsten zag ik ook regelmatig engelen die me iets vertelden, maar in het dagelijks leven staat die optie uit. Het is er, als ik ervoor ga staan, en dat doe ik eigenlijk alleen in processen ten dienste van anderen, zoals familieopstellingen.

Wat de titel zou zijn van een boek over mijn leven?

Hiep hiep hoera! Het zou een doeboek worden met gekke dingen en oefeningetjes. Van alle kanten en zelfs ondersteboven leesbaar. Dat lijkt op mijn leven: dingen doen, ontdekken, beleven, ervaren... Ik vind het leven een feest omdat ik doe wat NU goed voelt. Zo leefde ik als kind. Ik ben er even tussenuit geweest, en ik ben er weer bij terug.' ●

VHTH, jrg.4 nr. 4

Wat Jezus zegt is gewoon haalbaar.

Bob Hermans

Let op wat je denkt,
gedachten zijn scheppende krachten.

Bob Hermans

Wie A zegt moet ook B zeggen, wordt er gezegd.
Ik heb echter besloten dat ik altijd opnieuw kan kiezen
en dat maakt mijn leven een stuk aangenamer.

Els Thissen

Je ziet wat je wilt zien.

Marrigje Dijkstra

De kracht van ideeën is,
dat als we ze aan onszelf vertellen
ze postvatten en zich door herhaling gaan nestelen.

Bob Hermans

Wat is de reden van je bestaan?



Het waarom-ben-je-hier café is een luisterboek, bestaande uit drie cd's.

De eerste twee bevatten het boek. Het gaat over een verdwaalde man die op een afgelegen plaats een uitnodigend café ontwaart. Daarin plaatsgenomen blijkt de menukaart drie vragen te bevatten: Waarom ben je hier? Ben je bang voor de dood? Ben je voldaan? De bijzonder amicale serveerster en kok komen beurtelings aan zijn tafel om er met hem over te praten. Het schijnt dat je na het beluisteren van dit boek nooit meer hetzelfde zult zijn. In mijn geval was dat tijdelijk waar. Zelden heb ik me zo ongeduldig gevoeld. Wat een statisch, traag en gekunsteld verhaal. De laatste cd is anders. Hierop

vertelt de schrijver wat er gebeurde na het uitkomen van het boek. Hij werd veel gevraagd voor lezingen en begon workshops te geven. Hij vertelt persoonlijke ervaringen en noemt een aantal punten die je dichter brengen bij het ontdekken van de reden van je bestaan. Hij geeft ook tips over hoe je daar doelgericht naar kunt leven. Naar deze cd heb ik geanimeerd geluisterd.

Annemarie van Ummik

John Strelecky. *Het waarom-ben-je-hier café*. Ankh Hermes, Deventer, 2006. € 14,50

Eén met alle leven



Eén met alle leven is een selectie van inspirerende teksten uit *Een nieuwe aarde* van Eckhart Tolle. De uitgever prijst het aldus aan: 'Een prachtig geschenk voor alle Tolle-liefhebbers' en '... een toegevoegde waarde voor een ieder die *Een nieuwe aarde* heeft gelezen'. Ik ben het daar van harte mee eens. Maar dat niet alleen, mijn waardering voor dit boek gaat deze aanbevelingen verre te boven. Je hoeft namelijk *Een nieuwe aarde* helemaal niet gelezen te hebben om rijkelijk te kunnen putten uit deze schatkist aan oefeningen, ideeën en universele wijsheden. Sterker nog, je hoeft bepaald geen Tolle-liefhebber te zijn om dit boek te kunnen

omarmen. Je hoeft Tolle zelfs nooit gelezen te hebben. *Eén met alle leven* is juist ideaal om Tolle te leren kennen. Dan ga je vanzelf van de man houden.

De teksten hebben zo'n zeggingskracht, zijn zo stimulerend dat je meteen de waarheid ervan herkent. Terwijl je leest, voel je dat er iets in je gebeurt, dat je ervaart waar de schrijver het over heeft. De zinnen komen rechtstreeks bij je binnen. Bijvoorbeeld: 'Bewust zijn is de kracht die verborgen is in het huidige moment. Daarom kunnen we het ook Tegenwoordigheid noemen. Het hoogste doel van het menselijk bestaan, dat wil zeggen, jouw doel, is die kracht in de wereld te brengen'. Ik voel me rechtstreeks aangesproken, denk, o ja even vergeten, en begin me meteen weer bewust te zijn.

In essentie gaan alle teksten over bewust zijn, aanwezig zijn, tegenwoordigheid. Ook bijvoorbeeld het antwoord op Tolle's vraag *Wie ben ik?* Lees maar en ervaar: 'De diepste waarheid van wie je bent is niet "ik ben dit" of "ik ben dat", maar Ik Ben'. Zo zijn de zinnen steeds hel-

der, krachtig en exact geformuleerd. Ik kan maar één minpuntje aan het boek ontdekken: de vormgeving. Of eigenlijk niet eens de vorm, want het heeft een prettig formaat, is fraai geïllustreerd. Maar waar ik niet aan wennen kan, is de kleur. Die is namelijk zalmrose. Over elke pagina, ook over die prachtige illustraties, is die zalmsaus uitgegoten. Dat roept bij mij associaties op van een romantische zoetheid, die niet bij de inhoud past en Tolle dus geen recht doet. Desalniettemin vind ik het een boek, niet alleen om cadeau te doen, maar om zelf te hebben en om te blijven koesteren. Door er bijvoorbeeld elke dag één stukje uit te lezen, je erdoor te laten inspireren, erop te mediteren en het met je mee te nemen de dag in. Net zoals de werkboeklessen van de Cursus. Van harte aanbevolen!

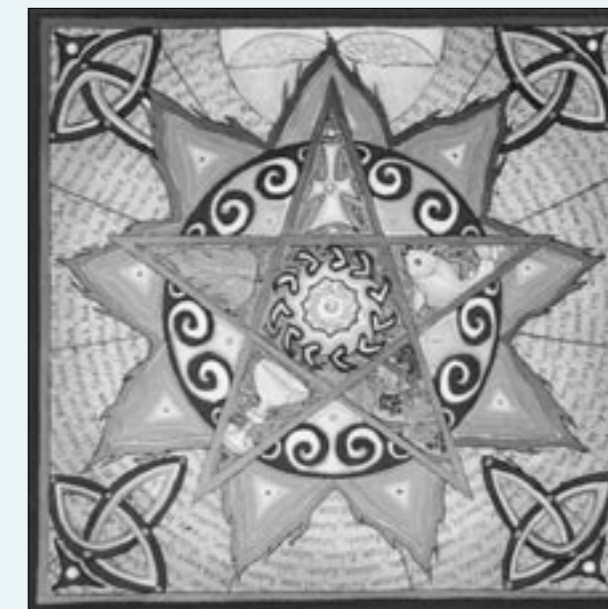
Marrigje Dijkstra

Eckhart Tolle. *Eén met alle leven; inspirerende teksten uit 'Een nieuwe aarde'*. Ankh-Hermes, Deventer, 2009. € 17,50

CD lijst

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

James Twyman
The Order of the Beloved Disciple € 20,50
May Peace
Prevail On Earth € 19,05
Wild Roses/Beth & Cinde
Voices on the Wind € 19,00
Northren Lights € 15,00
Kathy Zavada
Union € 19,00
I'm right here € 19,00
Return to love € 19,00
Peter Makena
Heart of Kindness € 18,50
Kurt van Sickle
River of Life € 19,00
Kirtana
Parrish Light € 18,50
Sophia
Hidden waters/Sacred ground € 19,00
Return € 19,00
Karen Drucker
Hold on to Love € 19,00
All about love € 19,00
Songs of the Spirit I € 19,00
Songs of the Spirit II € 19,00
Songs of the Spirit III € 19,00
Songs of the spirit IV € 19,00
Shine € 19,00
David Whyte
Close to Home € 20,50



Mandala kaarten

Te bekijken en bestellen via www.elsthissen.nl of met de bestelbon in dit blad.
2 identieke kaarten met enveloppe € 3,-
12 verschillende kaarten met enveloppe € 15,- (excl. verzendkosten).

advertentie

HENNY EN JOPIE VAN DER FEER

organiseren een 5-daagse Zomerworkshop op het landgoed van de Norbertijnen Abdij-Postel te MOL (Belgie)

11 T/M 15 JULI 2011

met als thema "Het Hemels Bewustzijn"
Vraag een folder aan, tel. (076) 5208377; E-mail: info@eciw-breda.nl
Zie ook onze website: www.eciw-breda.nl

ABONNEMENT!

Gun uzelf een abonnement!

door het sturen van een kaart met uw naam, adres en abonnement 2010 en gelijktijdige overmaking van:

- Nederland: € 16 of meer op postgiro 8905507
- Overige landen: € 22 of meer op IBAN: NL 10ING0008905507 / BIC: INGBNL2A / Shared Costs / Bank: ING.

Tesselschadestraat 1, 8913 HA Leeuwarden

t.n.v. Stichting Centrum voor Attitudinal Healing te Moorveld onder vermelding van: Abonnement 2010.

Als u een abonnement neemt worden de reeds verschenen nummers van de lopende jaargang nagezonden.

Een abonnement start in januari en loopt tot wederopzegging.

Laat de liefde verschijnen. Geef een abonnement kado!

Een abonnement kado geven kan door overmaking van het abonnementsgeld en het sturen van een kaartje met uw naam en adres en naam en adres van degene voor wie het abonnement bestemd is.



*Wanneer licht is gekomen,
verdwijnen dromen en kun je zien. (T13.V:8:9)*