

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

VOOR WIE DIT WIL LEVEN



Zoek niets buiten jezelf



De rust van het nu. Wat we in essentie zijn is niet definiëerbaar. Als we het al een naam geven zouden we het niet-iets kunnen noemen.

Els Thissen

4

De financiële crisis. In het westen veronderstellen we dat we met behulp van onze ratio alle problemen kunnen begrijpen, ontrafelen en oplossen. Maar zo werkt het niet.



Willem Vreeswijk

6



Mijn leven als een eunuch. Ik vond uren van vrede tussen de episodes, waarin ik bad en las in ECIW.

Richard Gayton

14

Anita Koster

Ik wou dat ik twee kinderen was... Wat moet dat heerlijk zijn zo'n vanzelfsprekende verbinding met iemand anders.



10

Frans Kok

Het is Niets geworden. Of ik wilde of niet, alles kwam aan bod de afgelopen jaren. Ik moest me verzoenen met het leven zoals ik dat geleefd heb.



12

Emma Veenstra



Perspectief. Wie werkelijk beseft dat wij onze eigen wereld creëren, kan zichzelf elke dag opnieuw uitvinden, door zijn gedachten te resetten.

9

Norma Clark

Kies opnieuw. Door de afwezigheid van de gangbare diagnoses, is iedereen vrij om te kijken naar de kernproblemen die we allemaal delen:



16

Leneke van der Velde



Lezersinterview. Ik zie mijzelf als deel van een groter geheel en oefen me erin God niet voor te stellen als daarboven, maar juist horizontaal.

18

...VAN DE REDACTIE



Zoek niets buiten jezelf. Alles is er al en het is in jou. Binnen handbereik en waarom dan toch zo ver weg? Werkelijke vrede voelt vaak als heel onbereikbaar. Dat komt omdat je vrede niet kan toe-eigenen. Het is niet van jou. Als je 'ja' zegt maak je

er deel van uit. Je wordt deel van de vrede en daarmee ga je op in de eenheid. Bent u er nog?

Makkelijker kunnen we het niet maken, leuker wel. Ik heb zelf de hobby 'het is jouw schuld' best lang volgehouden en het beviel me in die tijd prima. Echt vredig was het niet, maar dat zag ik als noodzakelijke tekortkoming van deze wereld. Als puber vond ik dan ook niets zo verschrikkelijk als de kerstdagen. Je moest dromen van een wereld vol vrede, terwijl iedereen toch met z'n eigen ogen kon zien dat er vooral oorlog, ziekte en narigheid was in de wereld. Het heette een feest, maar het waren dagen van frustratie, onmacht en verlamming. De ontdekking dat de vrede in mij zit, dat het Koninkrijk er elk moment is, was een enorme opluchting. Ik wijs tegenwoordig (meestal) naar niemand en maak mijn keuzes met overtuiging. Daartoe ook weer geïnspireerd door het interview met Willem Vreeswijk, werkzaam in het hart van de financiële wereld. Het financiële stelsel zal drastisch veranderen, zegt hij. 'Alleen als wijzelf honderd procent verantwoordelijkheid nemen voor alles wat er in ons leven gebeurt, kunnen concrete stappen worden gezet. Bewust worden en veranderen is een innerlijk proces. Hiermee begint alles of eindigt alles. Alle andere verrijking doet er niet wezenlijk toe.'

In *De rust van het nu* nodigt Els Thissen ons uit om ons te herinneren wat we in essentie zijn. Frans Kok beschrijft de moed die hij vond om het diepe in te gaan, om los te laten en te ontdekken dat het Niets is geworden.

Annemarie van Unnik interviewde lezeres Leneke van der Velde, die in haar werk als therapeut mensen begeleidt naar het antwoord dat er al is. Anita Koster laat zien dat je ziet wat je denkt en ook in dit nummer natuurlijk een brief van Emina, een column van Emma Veenstra, een ervaring van Anita Koster en boekbesprekingen.

Website: Onze nieuwe website is online! Kijkt u op www.vanharttohart.org voor informatie over het blad, achtergronden bij de artikelen, boekbesprekingen, informatie over de AH-groepen, de facilitatortraining, abonnementen, een blog, enzovoort! Met dank voor het vele werk aan Björn Stienstra die nauw betrokken was bij de ontwikkeling van deze site en aan Els Thissen die uren en dagen bezig was met tekst, kleur en vormgeving. Wij hopen u er te mogen verwelkomen. We wensen u veel plezier en inspiratie met het lezen van dit blad.

Boukje Grashuis

ABONNEMENT!

Gun uzelf een abonnement!

door het sturen van een kaart met uw naam, adres en abonnement 2012 en gelijktijdige overmaking van:

• Nederland: € 18 of meer op postgiro 8905507

• Overige landen: € 25 of meer op IBAN: NL 10INGB0008905507 / 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 2012.

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

Een abonnement start in januari en loopt tot wederopzegging.

Keer naar binnen! Geef een abonnement kado!

Een abonnement cadeau geven kan door overmaking van het abonnementsgeld en het sturen van een e-mail of kaartje met uw naam en adres en naam en adres van degene voor wie het abonnement bestemd is.

E-mail: ahnl@elsthisen.nl Adres: Van Hart tot hart. Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld.

EN VERDER

- 11 Aan de Heilige Geest
- 15 Meditatie
- 20 Brieven van Emina
- 25 Verhaaltje van onderweg

BOEKEN, KAARTEN, FILM EN CD'S

- 21 Wat als het anders gaat ... - Koos Janson
- 21 Gewoonweg GENIAAL - Ervin Laszlo
- 22 Goddelijk bewustzijn - Jaap Hiddinga
- 22 Fuck it! - John Parkin
- 23 De reis naar het licht - Jaap Hiddinga
- 24 De tranen van de voorouders - Kampenhout
- 24 Het teruggevonden licht - Jacques Lusseyran
- 25 Kanker is geen ziekte - Andreas Moritz
- 26 Hulp en inzicht rondom sterven - Delnooz e.a.

HET HART

Activiteiten, AH-Groepen, enz.



komt er een antwoord op. Als ik je vervolgens vraag om te kijken of je ook het tegengestelde van dat antwoord tegenkomt, wat zeg je dan? Vind je het tegengestelde ook in het zelfde moment? Het ene verschijnt nooit zonder het andere, omdat we het ene niet kunnen benoemen zonder het met het andere te vergelijken. Vreugde verschijnt nooit zonder droefheid, wetend dat vreugde ook weer eindigt. Liefde verschijnt niet zonder angst, wetend dat er een moment komt dat de liefde niet gevoeld wordt. Vrede verschijnt niet zonder onrust, wetend dat vrede een einde neemt, totdat het weer ervaren wordt. Ik moet denken aan een geldstuk waarvan we niet de 'kop' kunnen hebben zonder ook de 'munt'. Er is geen bovenkant zonder een onderkant.

Daarin ligt meteen het simpele gegeven dat alles er altijd is. Dat we altijd compleet, of heel zijn. We kunnen dit ervaren door eenvoudig op te merken wat er zich afspeelt in het moment. Dat lukt niet zodra we een identiteit aannemen, daaraan hechten en die gaan verdedigen. Als ik sterk wil zijn, keur ik het zwakke af. Een slimme wil niet dom zijn. Het andere deel wordt als onwenselijk bestempeld en ontkennd. Misschien doen we wel ons uiterste best om van

De rust van het nu

Het aanmeten van een ik-identiteit is dé garantie voor een denkbeeldig (en voor het denken geloofwaardig) leven in de dualiteit. Een ik gelooft in een jij en in afgescheidenheid. Els Thissen nodigt uit ons te herinneren wat we in essentie zijn.

Els Thissen

Een Cursus in Wonderen zegt in de Inleiding: 'De cursus beoogt niet de betekenis van liefde te onderwijzen, want dat gaat wat onderwezen kan worden te boven. Hij beoogt echter wel de blokkades weg te nemen voor het bewustzijn van de aanwezigheid van liefde, die jouw natuurlijke erfgoed is. Het tegendeel van liefde is angst, maar wat alomvattend is kent geen tegendeel' (ECIW Inl.1:6-8).

De Cursus is er helder over: Liefde kan niet onderwezen worden, het is wat we zijn. De Cursus beoogt wél, de blokkades die het zicht op dat feit belemmeren, weg te nemen. En die liggen in de wereld van de dualiteit. Wat alomvattend is kent geen tegendeel, dus de dualiteit speelt zich af in de wereld van illusies.

Laten we een moment stil zijn en de aandacht naar binnen richten. Hoe is het daar? Wat wordt daar ervaren? Wellicht

dat andere deel af te komen. Door een stuk af te wijzen-ontkennen we onze heelheid en leven in een leugen.

Samenvallen in eenheid

Wat we in essentie zijn, is niet definieerbaar. Als we het al een naam geven, zouden we het niet-iets kunnen noemen, een open ruimte waarin verschijningsvormen komen en gaan. Kun je je aan dat gegeven overgeven? Het punt is dat je het toch niet tegen kunt houden. Zodra het verschijnt, is het er al. Het wacht niet op toestemming van jou. Het is door het leven zelf al toegelaten. Hoe weet ik dat? Eenvoudigweg door het feit dat het er is. Dat houdt meteen in dat het dragelijk is. Want het wordt al gedragen in het moment zelf. Het lijkt niet uit te houden, en we houden het uit in het moment dat het verschijnt. Elk moment weer. We maken onszelf bang door dat wat-er-is in de toekomst te projecteren en te doen of die verzonnen toekomst NU is. Trek je daaruit terug en neem eenvoudigweg waar hoe het nu is. Geef de wens dat het anders is dan het is op.

Wat we in essentie zijn, is niet definieerbaar

Realiseer je dat jij het niet kunt veranderen, want het is er al, nu, en zit daarmee in stilte of zit er midden in. Wees als een toeschouwer zonder in te willen grijpen, zonder je ermee te bemoeien. Het kan zijn dat in dat moment vreugde en verdriet samenvallen en hun heelheid tonen.

Een onvoorwaardelijk, onpersoonlijk *ja* tegen dat wat er is laat het oplossen of samenvallen in eenheid. Een totaal welkom, zonder dat jij je erin mengt. Zeg eenvoudigweg 'ja', en bemoei je er verder niet mee. Dan valt je op dat het al gedragen wordt, dat het al volbracht is. Dat is een radicale boodschap voor het denken, en het is tegelijkertijd totaal eigen, herkenbaar en eenvoudig voor dat-wat-je-in-wezen-bent. Moeilijk voor het ego, dat wil controleren en begrijpen. Makkelijk voor dat, wat onpersoonlijk weet heeft van de waarheid over wat je bent. Willen begrijpen mislukt altijd, omdat een afgescheiden deel heelheid probeert te doorgronden. Dat lukt eenvoudigweg niet. Woorden kunnen alleen maar in de richting van eenheid wijzen en die niet omvatten. Want elk woord sluit eenheid uit. En tegelijkertijd is elke verschijningsvorm heelheid in vermomming, die niet altijd doorzien wordt. De een voelt de dood van een ouder als verdriet, de ander als een absolute bevrijding. Terwijl de verdrietige wellicht ook de opluchting voelt over het einde van het lijden. Terwijl de ander wellicht spijt voelt over hoe het in de relatie met de ouder is gelopen. Zo zie je verdriet samengaan met vreugde en vreugde met verdriet. Door de herkenning van beide in het moment zelf, zien we de schoonheid van dit moment en verdwijnt de wens om het te ontvluchten. Het wordt dan ervaren in totale acceptatie. Er wordt niet goedgekeurd, niet afgekeurd, in feite is er geen *ik* die zich waar dan ook mee bemoeit. Zodra dat namelijk grijpt, afkeurt of verdoezelt, is er een probleem en start het lijden.

Een open ruimte waarin alles verschijnt en verdwijnt

De realiteit van het moment

Het simpele erkennen dat het is zoals het is, geeft stilte in de storm. Zonder keus en hoop (toekomst) is er rust. Erkennen wat er is, laat ons stilstaan bij het moment zelf. En je realiseren dat jij er niet de oorzaak van bent, ontslaat je van de door het ego opgelegde plicht, iets op te lossen wat je nooit op kunt lossen. Dingen komen en gaan. Het leven zelf kan niet gestopt worden. Je kunt je wel verzetten tegen wat er is of ervoor buigen. Buigen voor wat er is doet precies dat, 'ja' zeggen tegen wat er is, zonder inmenging van een persoonlijk ik. Het leven ontvouwt zich eenvoudigweg. Het onpersoonlijke ik figureert daarin, terwijl het samenvalt met het geheel. En het toont zich, in het moment in de vorm waarin het verschijnt, als een niet af te scheiden deel van het geheel. Als een ik zich een deel wil toe-eigenen, scheidt het zich denkbeeldig af uit het geheel. En omdat het alleen een deel kan overzien en niet het bewustzijn van het geheel ervaart, ervaart het ik de gevolgen van de afscheiding, hetgeen meteen een leugen over het geheel is.

Je zou kunnen zeggen dat in de dualiteit de hoogste vorm van eenheid onafscheidelijk paren van tegengestelden zijn en daarin verwijzen naar eenheid. Dat maakt het ook zo

pijnlijk als we één van die aspecten in onszelf afwijzen. Daarmee beroven we de verschijningsvorm van eenheid, en onszelf van de waarheid over wat wij zijn: een open ruimte waarin alles verschijnt en verdwijnt. Soms proberen we aan te tonen dat het leven oneerlijk is, dat wij beter verdienen en recht hebben op iets anders. En waarom zou je iets anders willen dan volkomen eenheid en vrede? Dat is precies wat je bent. Recht op meer is een fictie. Je bent het al, liefde, vrede en vrijheid. Het kan wel zijn, dat je niet in de gaten hebt dat het er al is. Ik herinner je nogmaals aan de inleiding van de Cursus die zegt dat liefde niet te verwerven is, het is er al.

Het simpele erkennen dat het is zoals het is, geeft stilte in de storm

Als we het leven als oneerlijk ervaren moeten we misschien eerst rouwen om wat er is. En ons realiseren dat het niet te veranderen is. Het goede nieuws is, het is er nooit langer dan dat het er is. Als je de dingen echt kon opheffen, had je dat allang gedaan. Je bent totaal machteloos tegenover dat wat is. Het leven zelf heeft het al binnengelaten en daarmee is het volbracht. Erken dat en voel hoe je denken het verleden en de toekomst verlaat en helder wordt.

De rust van het nu

Voel hoe je de rust in het nu ervaart. Dit moment is het enige moment waarin je kunt rusten. Waarin acceptatie en vrede ervaren kan worden. Waarin je voelt hoe overgave aan het moment de toegang is tot de altijd aanwezige ruimte en vrede zonder begrenzing. Daar hoeft je niet naar te streven, voor te werken of te ploeteren. Daar hoeft en kun je niet naar zoeken. Het is er al. Het is er voor iedereen en het is gratis. Ook als je het niet opmerkt of in de gaten hebt, het omvat jou, omdat het niets uitsluit. Het wacht, zonder zich terug te trekken, op herkenning door jou, zonder dat het incompleetheit kent of erkenning nodig heeft. Jij bent het die erin kunt stappen, zonder er ooit uit te zijn weggeweest. In feite stap je erin door weg te stappen uit de ik-identiteit die het ego heeft gemaakt. Het is totaal verlies van die identiteit. En dat zonder inspanning, zonder grijpen, zonder doel en het met huid en haar uitleveren aan wat je niet kunt benoemen en controleren. Om terecht te komen op de plek die nooit verlaten is. Misschien ben je dan wel overgeleverd aan de Goden of aan het Leven zelf. ●

'Nu' heeft voor het ego geen betekenis. Het heden doet hem alleen maar denken aan de wonden uit het verleden, en het reageert op het heden als was dit het verleden (T13.IV.5:1). ... nu is de dichtst mogelijke benadering van de eeuwigheid die deze wereld biedt. In de werkelijkheid van het 'nu', zonder verleden of toekomst, begint het besef van de eeuwigheid (T13.IV.7:5-6).



Gewoon doorgaan op dezelfde weg is geen optie meer

De financiële sector maakt stormachtige tijden mee. De problemen waarmee het bedrijfsleven en de mens te maken hebben, zijn zo omvattend dat 'gewoon doorgaan op dezelfde weg' geen optie meer is. Of we veranderen onze kijk op het leven en op onszelf fundamenteel óf we gaan ten onder. Een tussenweg is er niet. Aldus Willem Vreeswijk, die het prachtig vindt om deze tijd in het hart van de financiële wereld mee te maken. Hij geeft zijn visie op de financiële crisis.

Boutkje Grashuis

Willem Vreeswijk is hoofdredacteur van het VVP (Vakblad voor financieel adviseurs) en initiatiefnemer van het New Financial Forum, dat krachten en ideeën bundelt van positief ingestelde mensen (ambassadeurs van de nieuwe financiële wereld), die een concrete en wezenlijke bijdrage willen leveren aan een gezonde en gerespecteerde financiële sector. Willem Vreeswijk studeerde Nederlands en kwam in de wereld van het geld terecht. Zijn doel is mensen in deze sector te verbinden en wakker te maken. 'Als we een grote stap willen zetten naar een duurzame economie die dienstbaar is aan medewerkers, klanten en de samenleving, zullen we open moeten staan voor andere inzichten.'

'Voor het grote geheel is de financiële crisis een zegen,' zegt Willem Vreeswijk. 'Het besef groeit dat het zo niet langer kan. Iedereen voelt dat de wereld onder druk staat.

De vraag hoe we een mooiere financiële wereld kunnen bouwen, dringt zich op. Maar op individueel niveau is de crisis wel degelijk pijnlijk voelbaar. De werkloze jongeman, die chronisch ziek is en de fysiotherapie uit zijn verzekeringspakket ziet verdwijnen, voelt de crisis aan den lijve. Mensen worden in deze tijd hard getroffen, daar valt weinig over te juichen.'

Hoofd en hart

Hoe zal het verder gaan met de financiële wereld? 'In het westen veronderstellen we dat we met behulp van onze ratio alle problemen kunnen begrijpen, ontrafelen en ook weer oplossen. Maar zo werkt het niet. Beslissingen worden genomen voor wij verstandelijk besluiten nemen en wij zijn ons slechts bewust van 15 tot 20 informatie-prikkels per seconde, terwijl ons onderbewuste 11 miljoen prikkels per seconde te verwerken krijgt. In het onderbewuste huizen niet alleen onze gedachten en conditio-neringen, maar ook die van onze ouders, voorouders en van alles wat vanaf het begin der tijden ooit heeft geleefd. Onze ratio is slechts het topje van een ijsberg. Heeft onze ratio wel de leiding? We zullen moeten beseffen dat wij deel uitmaken van de natuur; dat een duurzame economie noodzakelijk is voor onszelf, onze kinderen en klein-kinderen; dat geluk niet hetzelfde is als financiële rijkdom.

Voor het grote geheel is de financiële crisis een zegen

We moeten ons weer realiseren dat bedrijven bestaan bij de gratie van mensen. We moeten leren delen, voelen dat we niet meer dan een onderdeel zijn van een mooi, groot geheel. En we zullen moeten vertrouwen op de intelligentie van ons hart. In het verleden zijn beschavingen ten onder gegaan aan zelfgenoegzaamheid en het onvermogen

om te veranderen.'

Willem Vreeswijk is hoopvol dat onze beschaving wel op tijd wakker wordt. Het bewustzijn dat we een doodlopende weg zijn ingeslagen neemt toe. 'Voor steeds meer jonge mensen is duurzaam ondernemen geen optie waarmee misschien ook geld is te verdienen, maar een

Vertrouwen op de intelligentie van ons hart

natuurlijke weg. De belangstelling voor spiritualiteit neemt in het westen enorm toe. De behoefte aan een andere weg is blijkbaar groot. Elk boek of inzicht kan daarbij helpen. Maar uiteindelijk komt het op onszelf aan. Alleen als wijzelf honderd procent verantwoordelijkheid nemen voor alles wat er in ons leven gebeurt, kunnen concrete

stappen worden gezet. Bewust worden en veranderen is een innerlijk proces. Hiermee begint alles of eindigt alles. Alle andere verrijking doet er niet wezenlijk toe.'

Heilige gave

Een man woont in een klein dorpje in een klein huisje aan de rand van de oceaan. Hij werkt hard, maar luxe kent hij niet. Op een dag wint hij de loterij en koopt hij een mooie, rode sportauto. De dorpsgenoten feliciteren hem en zeggen: 'wat een geluk'. De man zegt: 'wie weet'. Twee weken later rijdt hij zijn aanwinst tegen een boom en belandt hij in het ziekenhuis van de grote stad. De dorpsbewoners komen op bezoek en zeggen: 'je had toch geluk, wat een pech'. En de man antwoordt: 'wie weet'. Weer twee weken later vindt er een aardbeving plaats in het kleine dorpje. Een groot deel van het dorp wordt verwoest en de woning van de man verdwijnt in de oceaan. Weer komen de dorpsbewoners naar zijn ziekbed en zeggen: 'je had toch geluk'. En de man zegt: 'wie weet'.

De mens schiept zijn eigen werkelijkheid

'Dit verhaal is een mooie spiegel die mij er op attendeert dat wij mensen snel klaar staan met een oordeel en dat we vaak alleen uitgaan van onze eigen denkbeelden, die we als de enige waarheid beschouwen. Ook in de financiële sector wordt vaak geoordeeld. We maken stormachtige tijden mee en veel bedrijven worstelen om het hoofd boven water te houden. Voor je het weet hebben de vermaledijde politici het gedaan, de rigide wetgeving, de op sensatie beluste media, de zichzelf verrijkende adviseurs, de onbetrouwbare verzekeraars, de trouweloze klant of krijgt Griekenland de schuld. De mens schiept zijn eigen werkelijkheid. Alles wat er op deze wereld gebeurt, wordt door

onzelf gecreëerd. Dat die werkelijkheid niet fraai is, hebben we dan ook volledig aan onszelf te danken. Een harde boodschap. Maar het goede nieuws is dat we die werkelijkheid ook ten goede kunnen veranderen. Hoe? Door zelf op te staan. Door het goede voorbeeld te geven. Door honderd procent verantwoordelijkheid te nemen voor alles en iedereen in ons leven. En door meer te vertrouwen op de wijsheid van ons hart. Ons hart beschikt over veel meer intelligentie dan onze hersenen. We nemen beslissingen lang voor ons verstand er weet van heeft, ook al denkt het verstand de leiding te hebben. Wie meer durft te vertrouwen op zijn inspiratie en intuïtie voelt van binnen welke stappen juist zijn, zowel privé als zakelijk. Albert Einstein zei: 'Onze intuïtie is een heilige gave en het rationeel verstand is een trouwe dienaar. We hebben een maatschappij gecreëerd die de dienaar vereert en de gave is vergeten.'

Ho'oponopono¹

Willem Vreeswijk deed een belangrijk deel van zijn kennis op via Self I-Dentity through Ho'oponopono, een eeuwenoud probleemherstellend proces van spijt, vergeving en transmutatie uit Hawaï. Dit proces leert je hoe je op eenvoudige wijze herinneringen kunt zuiveren die

Je zegt niet vergeef me alsjeblieft tegen het universum, omdat het universum het nodig heeft om het van jou te horen. Je zegt het omdat jij het nodig hebt om het te horen.

Dr. Hew Len

wij als problemen ervaren. 'Mensen zijn allemaal geboren naar een perfect evenbeeld van God. Het zijn onze herinneringen die ons tot troublemakers op aarde maken. Onze persoonlijke herinneringen, herinneringen van familie, van voorouders en collectieve herinneringen, zorgen ervoor dat wij niet meer in die perfecte staat zijn. Het doel van het leven is terug te keren naar die perfecte staat. Dat doe je door het zoveel mogelijk te zuiveren van herinneringen. Het Koninkrijk zit in ons, in ieder leven krijgen we de kans om de goddelijke oorsprong terug te vinden. Wij kunnen van elkaar leren. Alles en iedereen is uiteindelijk hetzelfde en met elkaar verbonden.'

Self I-Dentity through Ho'oponopono is in de vorige eeuw gemoderniseerd door Morrnah Nalamaku Simeona en later door dr. Ihaleakala Hew Len. Dr. Len leert dat volledige verantwoordelijkheid voor je leven betekent dat alles in je leven - eenvoudig omdat het in jouw leven is - jouw verantwoordelijkheid is. In een letterlijke betekenis is de hele wereld jouw creatie. 'Verantwoordelijk zijn voor wat je zegt of doet is één ding, maar verantwoordelijk zijn voor wat iedereen in mijn leven zegt of doet is toch wel wat anders. Toch is dit de waarheid. Als je volledige verantwoordelijkheid neemt voor je leven, dan is alles wat je ziet, hoort, proeft, aanraakt of ervaart jouw verantwoordelijkheid, omdat het in jouw leven is. Je zult dus ook

honderd procent verantwoordelijkheid moeten nemen voor zaken die niet leuk zijn, zoals financiële en lichamelijke problemen, en ook zaken die buiten je lijken te staan zoals de economische situatie, politieke maatregelen en zelfs terroristische aanslagen. De vraag is: welke gedachte in mij maakt dat dit kan bestaan? Let wel, sprake van schuld is er nooit, alleen van verantwoordelijkheid.

Met Ho'oponopono leer je om de gedachten waar dit ongemak uit voortkomt te zuiveren. En pas als je zelf zuiver bent, zijn anderen ook in staat om zuiver te worden. Je zuivert dus niet een geldprobleem, een vervelende schoonmoeder, een haatdragende politicus of een zelfmoordterrorist, maar de gedachten in jezelf over deze

Iedere keer als je een probleem hebt, ben jij erbij.

Dr. Hew Len

onderwerpen. Deze dingen bestaan niet dan alleen als projecties van jou, van binnenuit. Het probleem zit niet in die dingen, het zijn gedachten, soms eeuwenoude gedachten in jou. Om ze te veranderen moet je die gedachten zuiveren en loslaten. Als je iemand wilt genezen, zelfs een krankzinnige crimineel, doe je dat door de gedachten in jezelf te helen. Met andere woorden: ik kan geen graaiende bankiers zuiveren, maar wel de gedachte in mezelf over die zichzelf verrijkende bankier. Hoe? Er zijn honderden tools, maar in principe kun je al volstaan met te zeggen: ik hou van je, het spijt me, vergeef me, dank je. Willem Vreeswijk heeft inmiddels workshops Ho'oponopono geleid in Nederland, Duitsland en Japan.

Verbinding en verandering

Vreeswijk maakt een vakblad voor de financiële sector. Het blad brengt nieuwsfeiten en tegelijk is het zijn ambitie een

steentje bij te dragen aan een nieuwe financiële wereld. Als individu kan hij niet de financiële wereld naar het licht brengen, maar wel faciliteren en verbindingen tot stand brengen. Mensen bij elkaar brengen is zijn voortdurende ambitie. En bij elke ondernemer aan tafel stelt hij de vraag: 'waartoe ben jij op aarde?' Die vraag moet overal worden gesteld, niet in de laatste plaats in bedrijven. Waarom bestaan wij als bedrijf? Willen we geld maken? Willen we iets bijdragen? 'Geld moet een middel zijn, we zien nu wat er gebeurt als het dat niet is. De vraag was niet meer "waartoe zijn wij op aarde", maar "hoe verdien ik het meeste geld". Daar ging het mis.'

Over een aantal jaren weten wij niet meer wat een bank is

Voor Vreeswijk leidt het geen twijfel: het financiële systeem gaat veranderen. Er zijn wel degelijk alternatieve geldsystemen gebaseerd op ruilhandel denkbaar. De sociale media zullen een grote rol in de veranderingen gaan spelen. Over een aantal jaren weten wij niet meer wat een bank is. En waarom zouden we daar angst voor voelen? Wij weten niet wat goed is voor ons. Elke gedachte die we hebben en elk woord dat wij spreken is krachtiger dan wetten en wapens. Iedereen heeft de gave het hart te laten spreken. Willem Vreeswijk wil met het New Financial Forum een bijdrage leveren aan het zichtbaar maken van die gave. ●

Lees verder op: www.vvponline.nl & www.newfinancialforum.nl

¹Zie ook VHTH nr. 1/2007: pag. 12-13 & nr. 3/2007 pag. 16-18.

Daarin een stuk van Joe Vitale en een interview met Dr. Len, te vinden op www.vanharttohart.org/archief/vhth



Perspectief

Toen mijn vader klein was, lustte hij geen spinazie. Tenminste, dat dacht hij. Want als mijn oma zei dat het andijvie was, at hij er ineens borden vol van. Op zijn twaalfde onthulde zij hem hoe hij was misleid – en bóós dat-ie werd! Later vertelde mijn vader het mij, zijn eigen kind. En toen moesten we er samen vreselijk om lachen. Kwestie van perspectief. Verandering van perspectief heeft vaak met vergeven te maken. Soms kan dat nog een hele klus zijn, geprogram-

Wij hangen in feite van verslavende gedachten aan elkaar

meerd als we zijn om zus of zo over bepaalde kwesties te denken. Welles! Nietes! (Ander draaiboek alstublieft...) Gek genoeg besepte ik pas echt hoe die programmering werkt, toen mijn vriend Ben een keer vroeg wat voor yoga-oefeningen ik 's morgens deed. Zittend op een zonnig terras liet ik zien, hoe ik bijvoorbeeld een strekoefening met mijn nek uitvoerde, van links naar rechts en weer terug. Toen kwam de ober met de koffie en vergaten wij het onderwerp.

De volgende dag en dagen daarna moest ik telkens als ik deze oefening deed, vanzelf weer aan mijn vriend denken. Gevolg was, dat ik maandenlang elke ochtend ééntjes op dat terras zat, samen met Ben, alsof hij en mijn strekoefening onlosmakelijk met elkaar verbonden waren. De routine had zich via associatie zogezegd 'verankerd'. Steeds beter begreep ik de enorme impact van deze kleine ontdekking. Want bijna álles in ons verankert zich. Sterker nog: wij hangen in feite van verslavende gedachten aan elkaar! En zo worden bepaalde percepties in onze beleving telkenmale bevestigd en dus 'bewaard'. Toch blijft het een kwestie van perspectief. Soms is er een schok, een ervaring of besluit nodig om van gedachten te veranderen. En met zo'n nieuwe gedachte verandert het leven met ons mee. Je denkt: 'mannen zijn gliuiperds'. Tot je er eentje tegenkomt die jou op handen draagt – of andersom. Op basis van één ervaring scheppen wij kaders die we vervolgens overal voor zetten. Zelf dacht ik altijd: 'stoppen met roken is een marteling'. Tot ik zwanger wilde worden: toen was ik er in één klap van af, moeiteloos. Het idee van een kind was aantrekkelijker dan de volgende sigaret.

Knobbelneuzen

Alles waar we ons op richten, alles wat we zeggen of denken versterkt zich in onszelf. Noem ik een ander 'lui', dan is mijn focus luiheid. Word ik boos om de woede van een ander, dan verbind ik mij daarmee: dubbele opbrengst. Denk ik de hele dag aan knobbelneuzen? Geen wonder dat ik ze constant tegenkom. En zo maken wij probleemloos van een muis een olifant.

Eigenlijk is het wel vreemd dat dit besef zo zelden tot de mensheid doordringt. Neem de medische wetenschap – toch een begrip dat een zekere reputatie van intelligentie geniet. Desondanks las ik laatst dat een wetenschappelijk onderzoek tot ieders *verbijstering* had bewezen, dat placebo's niet alleen maar *lijken* te werken, maar ook werkelijk genezen – soms nog beter dan het 'echte' medicijn. Ja hallo, vindt u dat gek? ALLES is in feite een placebo! Zolang wij onze gedachten serieus nemen, leven wij immers in onze zelfontworpen droom, of we nu kiezen voor de nachtmerrie of voor een soort van paradijsje.

Noem ik een ander 'lui', dan is mijn focus luiheid

Wie werkelijk beseft dat wij onze eigen wereld creëren, kan zichzelf elke dag opnieuw uitvinden. Simpelweg door doelbewust zijn gedachten te *resetten*. Toen ik mij dit realiseerde, viel er ineens nóg een kwartje: 'Dit is wat bedoeld wordt met principe 5 van Attitudinal Healing: "leven in het hier en nu". Dit is principe 4: "het 'loslaten van verleden en toekomst". Wat een ongelooflijke, bedwelmende vrijheid...'

Oefening baart kunst. Maar laten we één ding niet uit het oog verliezen: ook al schijnt de ene gedachte ons helderder toe dan de andere, het blijven *gedachten*. Onze vermeende diepzinnigheid of grote(re) wijsheid is misschien niet zo diep en wijs als wij denken. Want de werkelijkheid speelt zich buiten ons gezichtsveld af, onbenoemd en onbegrepen. In het universum is onze aarde een stipje, tussen miljoenen planeten en andere melkwegstelsels in. Over perspectief gesproken. Geef mij maar een portie andijvie.

Emma Veenstra

...van hart tot hart...
VOOR WIE DIT WIL LEVEN

welkom over abonnement archief medewerkers boekenlinks attitudinal healing
ah-groepen principes & richtlijnen training blog gastenboek inspiratie contact

welkom

...van hart tot hart...

tijdschrift met een hart

Laat je elk kwartaal weer verbazen en meenemen door verhalen vol alledaagse diepgang en persoonlijkheid. Bestellen gratis

nieuwe website: www.vanharttohart.org



Wat ik zag was afscheiding

Tweelingen, en dan vooral eeneiige tweelingen, hebben me altijd gefascineerd omdat ze in oorsprong één persoon zijn, die zich door een speling van de natuur tot twee aparte individuen hebben ontwikkeld. Maar doordat er sprake is van hetzelfde genetische materiaal, zijn het dus twee volstrekt identieke personen. In onze wereld van de afscheiding lijkt er geen betere manier om eenheid te ervaren, eenheid te zijn, dan als je deel bent van zo'n tweeling, heb ik altijd gedacht. Als tweeling ben je nooit alleen. Er zijn dan ook heel wat voorbeelden van zulke tweelingen die altijd samen zijn, altijd met elkaar in contact als ze in hun volwassenheid niet meer samenwonen, en vaak zonder het van elkaar te weten dezelfde dingen doen, dezelfde keuzes maken. Je tweelingzus of -broer is als jezelf. In mijn familie was daar ook een voorbeeld van. Mijn vader had twee zulke broers. Sprekend leken die op elkaar toen ze jong waren. Daar haalden ze ook altijd grappen mee uit, waar zelfs hun moeder intrapte. Maar toen ze ouder werden, bleken er toch wat verschillen te ontstaan. De een bleek psychisch niet stabiel en kon niet goed voor zichzelf zorgen, terwijl de ander zich ogenschijnlijk tot een normale volwassen man ontwikkelde. Maar wat is normaal? Hij heeft net als zijn minder normale broer nooit een partner gehad en is altijd met zijn broer blijven samenwonen. Het met elkaar zijn, was kennelijk belangrijker dan een ander partnerschap. Bij zulke voorbeelden voelde ik als enig kind altijd jaloezie. Ik wou dat ik twee kinderen was... Wat moest dat heerlijk

zijn, zo'n vanzelfsprekende verbinding met iemand anders. Zelf kende ik dat niet, voelde me juist erg afgescheiden, maar met een diep verlangen naar zo'n verbinding. Iets wat echter nooit helemaal leek te lukken. Altijd weer begaf ik me in de dans van aantrekken en afstoten, samengaan en terugtrekken, met alle eenzaamheid, onzekerheid, pijn en verdriet die dat naast soms een beetje vreugde en verbinding gaf. Tweelingen waren maar gezegend in deze wereld van de afscheiding, dacht ik. Zij hoefden dat duidelijk niet zo fundamenteel te doorvoelen als dat voor anderen zoals ik gold.

De kunstenaarstweeling

Tot ik iets las en een documentaire zag over de kunstenaarstweeling L.A. (Liesbeth en Angélique) Raeven. Ook dit fascineerde me. Maar nu kwam er een wat beklemmend element bij. Deze twee leefden in een in mijn ogen verstikkend universum, waarin ze alles dwangmatig onder controle hielden om ook werkelijk in alles hetzelfde te zijn. Viel de een af, dan ging de ander ook op dieet. Zo ontwikkelden ze samen een ernstige eetstoornis, waarbij ze van elkaar in de gaten hielden hoeveel ze aten of niet aten. Daar maakten ze vervolgens kunst van door dit te filmen. Dit leek niet meer op de positieve verbinding die ik altijd met tweelingen had geassocieerd. Dit was meer het elkaar op ongezonde wijze in de klem houden. Geen eenheid maar symbiose. Een van de twee, Liesbeth, bleek dat op den duur ook niet meer te willen en maakte zich van haar zus los, ging op zichzelf wonen, wilde een vriend en zwan-

ger worden... De ander, Angélique, wilde samen blijven en leed erg onder de scheiding. Nu keek ik weer naar een programma met ze. Ze waren 24 uur samen met Wilfried de Jong in een gesloten ruimte. En wat ik zag was afscheiding. 'Als je zo hetzelfde bent, is de concurrentie groter,' zei Liesbeth. Ze had veel kritiek op Angélique, van wie ze vond dat ze moest veranderen. Angélique snapte alleen niet precies wat er dan veranderen moest, omdat ze zich niet bewust was van wat ze 'verkeerd' deed. Oké, ze at vaak teveel chocola of dronk teveel wijn en had haar eigen manier van eten, maar verder... En Liesbeth er maar op hameren, dat ze er al zoveel energie in had gestoken dat Angélique zou veranderen, maar ja ze WILDE niet. Pijnlijk om naar te kijken. Pijnlijk om te zien hoe een oorspronkelijke eenheid was veranderd in een weinig liefdevolle individualiteit vol oordelen aan de ene en treurige gelatenheid vol angst voor eenzaamheid aan de andere kant. Pijnlijk ook om zo helder te zien hoe de afscheiding werkt, hoe we kiezen voor de omweg door de angst. We hebben er werkelijk ALLES voor over om ons belang van een afgescheiden individu zijn, te verdedigen. We zien namelijk niet wat ons werkelijke, ons hoogste belang is. En zolang we ons daarin door ons ego voor de gek laten houden, hebben we er alles voor over, iedere vernedering, afwijzing en pijn, om onze afgescheidenheid te leven.

Perfectie

Dat was wat ik dacht. Totdat iemand me zei, heel iets anders gezien te hebben. Wat zij zag was perfectie. Zij had een systeem gezien dat in volmaakt evenwicht was en waar de betrokkenen nog hun geld mee verdienden ook! Geen afscheiding dus maar eenheid. Dat was wel een schok. Dat ik afscheiding zag was mijn eigen projectie, realiseerde ik me ineens, en ik had er nog een hoop oordelen over ook. Wat ik zag was het gevolg van wat ik denk. En omdat ik afscheiding denk, zie ik dat, ook bij wat ik als de hoogst mogelijke vorm van eenheid in onze wereld beschouwde. 'Ik wil niets liever dan zien' en 'Ik wil niets liever dan de dingen anders zien,' zeggen les 27 en 28 van het Werkboek van ECIW. En in de herhaling: 'De wereld die ik zie, getuigt van het angstwekkende karakter van het zelfbeeld dat ik heb gevormd'. Zo dat liegt er niet om! Maar: 'Ik wil graag dat de deur achter deze wereld voor mij geopend wordt, zodat ik daarachter de wereld kan zien die een weerspiegeling is van de Liefde van God.' Als ik me weer bewust word 'van liefde, zal ik een wereld van vrede, vreugde en veiligheid zien' (WdI.55.3:4-5). Perfectie dus. En daar is geen tweeling voor nodig. Ik zie het of ik zie het niet. Ik zie afscheiding of eenheid, of allebei. En als ik afscheiding zie, kan ik altijd weer opnieuw kiezen het anders te zien. Wat een geruststelling, wat een vrede! ●

Anita Koster

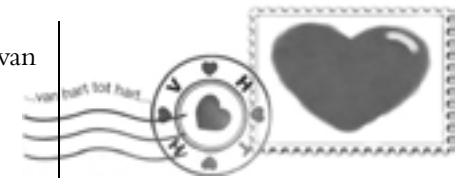
Vraag aan en antwoord van de liefde in onszelf

Lieve HG,
Ik wil graag gelukkig zijn met mijn relatie, geen last hebben van teleurstelling of boosheid, en beter bij mezelf blijven.

Anne-Joke Vellinga

Lieve AJ,

Teleurstelling en boosheid komen door je oordelen. Die mag je hebben, je hoeft ze alleen niet te geloven. Het zijn fragmentjes die onder een vergrootglas gelegd worden, om jou te doen vergeten WIE jij bent. Je kunt deze brokjes jou laten helpen als reminder. Wees er zacht voor en zeg innerlijk dank als er een langskomt. Het heeft niets te maken met de ander. Laat het leven door je heen leven en zet jezelf in het Licht. Pas dan kan je de ander in het Licht zetten.



Aan de

Heilige Geest

Zelf deze oefening doen?

Ga zitten en wees stil. Ga met je aandacht naar de meest vredige plek in jezelf. Verbind je zoveel mogelijk met de vrede die daar heerst. Stel dan innerlijk een vraag en laat het antwoord opkomen.



Tekening: Marja Huibers

Totaal doorvoelen

Terugkijkend op mijn leven zie ik dat mijn behoefte aan gezien willen worden, met daaraan verbonden de angst voor afwijzing, een belangrijk item was. Dit streven plus de angst voor afwijzing met alle boosheid en pijn van dien, heeft me langdurig parten gespeeld in mijn relaties, werkzaamheden en functioneren in de wereld. De drang daarachter was om van daaruit de erkenning te krijgen die ik nodig dacht te hebben. En dat was ook de drive die me

Leraar af zat ik thuis en met een lege agenda

gaande hield. Zoiets is niet zomaar om te zetten. Het moet eerst totaal doorleefd en doorvoeld worden, niets daarin kan worden overgeslagen. Het ligt verborgen en op de loer in allerlei aspecten van de persoonlijkheid - en is de overlevingsstrategie van het ego.

In 2009 kreeg ik de innerlijke oproep met al mijn werkzaamheden te stoppen. Ik begeleidde toen nog zeven groepen vanuit Een Cursus in Wonderen. Daarnaast zag ik regelmatig mensen thuis voor individuele consulten als

Het is Niets geworden

In de afgelopen jaren is Frans Kok in een proces van overgave aan het niet-weten terecht gekomen. Hij deelt met ons wat dit hem heeft gebracht en welke verwickelingen daarbij een rol speelden. De titel *Het is Niets geworden* is een citaat uit een tekst die hij aangereikt kreeg vanuit een consultatie van wat hij de engelen noemt.

Frans Kok

Regelmatig ben ik in mijn leven te rade gegaan bij mediums die contact hebben met gidsen dan wel engelen. Naast het feit dat ik me steeds meer door mijn innerlijke leiding/intuïtie laat leiden, vind ik het ondersteunend en op-z'n-plek-vallend. De laatste jaren werd mij vooral aangegeven: Doe *niets* - en van daaruit zal niets niet geschieden. Een bijna koanachtige aanreiking, waarvan ik kan aanvoelen wat ermee bedoeld wordt. Mij werd gezegd te gaan leven vanuit een innerlijke houding van overgave aan dat wat is. Ik was daartoe bereid en wist niet hoe. Uiteindelijk kostte het mij niets en heb ik alles gekregen wat ik reeds Bezit/Ben. Maar voor mijn persoonlijkheid is het een ander verhaal.

astroloog en voor persoonlijke gesprekken. Uiteindelijk durfde ik naar die oproep te luisteren en in het diepe van me-eraan-overgeven te springen. Na de afronding daarvan was ik leraar af en zat ik thuis met een lege agenda. 'Hoe verder?' vroeg ik me af. Maar innerlijk voelde ik: het gaat niet over verder. Het gaat over doorzien van mijn motieven voor mijn handelen en doen in de wereld. Komen deze voort uit een innerlijke impuls vanuit het Hart, of vanuit een ego-streven met als doel erkenning en gezien te worden?

Wat ik leer is dat ik niets tekort kom

Zoek niets buiten jezelf

Was ik echt bereid het stuur uit handen te geven en me over te geven aan God - en te zijn met het niet weten? Durfde ik erop te vertrouwen dat er niets te vrezen valt? Nu twee jaar verder kan ik zien door een stervensproces te zijn heengegaan van mijn oude ik, van allerlei persoonlijkheidsaspecten die nog hoopten iets te krijgen vanuit de buitenwereld. En leidraad in mijn bereidheid om dit proces te gaan, is de aanreiking van Jezus in ECIW die zegt: '*Zoek niets buiten jezelf*'. Dit opgeven gaat niet vanzelf en uiteindelijk wel. Het is een soort paradox waar ik doorheen ging, van enerzijds overgave en anderzijds het op waarde schatten van impulsen: komen ze van het Hart of vanuit het

ego? Een ontspannen inspanning die vraagt om alertheid op de innerlijke wereld. En allerlei angsten en drijfveren van het oude ik die nog aandacht vragen, doorstaan. Er kan dus niets worden overgeslagen. Ik liep op tegen dingen waarvan ik dacht: dat is toch wel klaar! Het gaat/ging over het doorvoelen en totaal accepteren van alle ego-impulsen, over (zelf)vergeving. Over alles liefdevol omarmen in mijn Hart en het daarin laten vergeven.

Zelfvergeving

Vergeving voelt als een (stervens)proces waarin ik bereid ben mijn valse overtuigingen, oordelen en angsten onder ogen te zien, ze te accepteren en los te laten. En in dat laatste wil het ego nog weleens sturen en daarmee feitelijk vasthouden. Het is een proces van acceptatie en compassie gaan voelen over allerlei zaken in mijn leven, die beslist geen schoonheidsprijs verdienen. Zo moest ik opnieuw onder ogen zien, dat ik in mijn relatieleven tweemaal uit een jong gezin ben weggegaan. Daarmee jonge kinderen achterlatend met allerlei gevoelens van schuld en berouw van dien. Het is niet een kwestie van een keer vergeven en dan is het klaar. Blijkbaar wil het dieper doorvoeld worden en vraagt het om echt verantwoordelijkheid nemen. Misschien is het in het licht van een groter plan passend geweest, maar op menselijk niveau is het pijnlijk anderen en mezelf gekwetst te hebben. Daarvan mag ik spijt hebben en tegelijkertijd voelen dat ik destijds mijn hoogste bod deed. Niet ter verontschuldiging, maar als constatering van een feit. Ik wist en kon toen niet beter. En blijkbaar heb ik dit levensproces gewild, al ziet het er van buitenaf niet fraai uit. Wanneer het zijn doel gediend heeft en oplost, is wat overblijft een gevoel van vrede.

Er is geen Licht zonder duisternis

Ik kom niets tekort

Of ik wilde of niet, alles kwam aan bod de afgelopen jaren. Ik moest me verzoenen met mijn leven zoals ik dat geleefd heb en leef. En in dat proces kwam nadrukkelijk aan de orde me te verzoenen met mijn seksuele verslaving als uitvloeisel van mijn behoefte aan erkenning. Die liep als een rode draad door al mijn relaties, met daaruit voortvloeiend pijn en mislukking, door die niet te stuiten behoefte om seksualiteit af te dwingen van mijn partners. Ik kon me niet voorstellen dat zij dit niet wilden, en feitelijk verwarde ik seks met liefde. Zij waren fout, want seks hoort erbij als je in relatie bent. En eigenlijk wist ik dat dit niet klopte, maar durfde ik het niet te onderzoeken vanwege het risico te moeten leven zonder seksualiteit. Maar... vorig jaar gaf mijn huidige partner aan het niet meer met mij te willen. Ik kon haar dit geven vanuit het idee dat dit een tijdelijk proces was. Maar dat is niet het geval. En steeds opnieuw mag ik doorvoelen, dat wij echt met elkaar in verbinding staan en tegelijkertijd autonoom en vrij zijn. Dat we een intiem leven leiden waarin niet het fysieke de leidraad is.

Of misschien ooit wanneer het zich energetisch aan ons aanbiedt. Er valt dus niets meer te regelen of te willen. En wat ik leer is dat ik niets tekort kom. Sinds ik van harte het 'me overgeven' beoefen, met daarin alle ups en downs, komt er steeds meer ruimte, verbinding en intimiteit in mijn leven en in mijn hart. Er is veel stilte en innerlijke vrede voor in de plaats gekomen.

Een intiem leven leiden waarin niet het fysieke de leidraad is

In januari van dit jaar hoorde ik, dat ik prostaatkanker heb. Mijn wereld viel in duigen en ik ook. De angst voor doodgaan en zelfveroordeling meldden zich. En schaamte erover dat dit mij overkwam. Ik heb altijd mijn best gedaan en 'wist' toch hoe alles moest! Ik moest gaan beseffen dat mijn ego-persoonlijkheid het niet kan 'doen'. Er valt niets te doen, omdat ik Ben en reeds verlost. Prostaatkanker is niets anders dan een fysieke manifestatie van het ego-proces waarin behoefte aan erkenning en een seksuele drive intens zijn geweest. En mag dat? Ja dat mag! Het is een ervaringsweg van donker naar Licht waarin alles behulpzaam is. Het gaat om het doorzien van alle (zelf)veroordeling. De kanker blijkt een ultiem middel om mij dit te geven. Ik kon geen kant meer op en het nodigt mij uit om alle illusies, zoals de angst voor doodgaan, te doorzien.

Een onwennig thuis zijn

Al met al kan ik voelen, dat het proces van afsterven zich uit in een gevoel van innerlijke ruimte. Een soort opgeruimdheid, een niet euforische innerlijke blijmoedigheid. Een soort innerlijke intimiteit van een onwennig Thuis zijn. En een - is dit het Nu? En of het klaar is? Nee, dat is een ego-wens. Wel besef ik dat het niet gaat om iets worden, maar om te Zijn. En dat is een werkwoord. Het is een constante stroom en tegelijkertijd is er stille aanwezigheid. In het proces ernaartoe kan ik zien dat al die vergissingen en verslavingen behulpzaam waren om me de illusies onder ogen te laten zien waar ik doorheen wilde gaan. Je moet het gedaan hebben om het te kunnen loslaten. Er is geen Licht zonder duisternis. En wat er dan overblijft van de persoonlijkheid is dat die zijn rechtmatige plek verwerft. Hij heeft me gediend als pionier in de donkere materie van het aardse leven. En nu is die meer en meer een instrument van mijn hart. En niet altijd. Liefde heeft geen afronding en kan niet onderwezen worden, maar wel ervaren. Dus ik ga mijn weg in de wetenschap dat er niets fout kan gaan en soms vergeet ik dat. Uiteindelijk is duidelijk dat mijn aardse strevingen ertoe leiden dat ik mag gaan erkennen dat ik Niets ben en Alles. Het is vanuit het Christusbewustzijn op aarde staan, waarvan de persoonlijkheid onderdeel geworden is. Het is Niets geworden. Amen. ●



Mijn leven als een eunuch

Een verhaal over geheelde emoties



Richard Gayton, Ph.D.
Vertaling: Emilia van Leent

Ook studenten van Een Cursus In Wonderen houden van seks en ik ben daarop geen uitzondering. Wel heeft het Kinsey Rapport overdreven

door te zeggen dat mannen gemiddeld iedere zeven seconden aan seks denken. Het is veel minder. Misschien denkt de gemiddelde Jan, Piet of Klaas er eens per minuut aan en de oudere man eens per anderhalve minuut. En waar vrouwen aan denken? Geen idee. Tijdens mijn religieuze opvoeding werd me verteld dat Jezus het er moeilijk mee had als ik aan seks dacht. Les 50 van het werkboek vertelt dat we door de liefde van God worden ondersteund - en niet door de liefde voor geld, pillen of iets dat met het lichaam te maken heeft. Jezus legt erin uit, dat we een misplaatst vertrouwen schenken aan symbolen als geld, prestige en goedkeuring. En dat die dingen onze vervanging zijn voor de Liefde van God. Als lofliederen aan het ego worden ze bewonderd en maken een identificatie met het lichaam mogelijk. Maar... ons vertrouwen stellen in iets dat geen waarde heeft, zal ons niet ondersteunen. Dat klinkt hard, maar er staat ook dat we niet met wereldse zaken hoeven te stoppen. Eerder worden we uitgenodigd de Heilige Geest erbij te betrekken. Het gaat er dus niet om ons de seks af te pakken. 'Het lichaam werd niet door liefde gemaakt. Maar de liefde veroordeelt het niet en kan het liefdevol gebruiken, aldus respecterend wat de Zoon van God gemaakt heeft en dit gebruikend om hem van zijn illusies te bevrijden.'

Seks of kanker?

De prostaatkanker kwam langs om me zo'n groei-ervaring te bieden, waar ik niet op zat te wachten. Terwijl ik nadacht over de behandelwijze kwam mijn dokter met de traktatie ADT. Dat klonk onschuldig. Echter toen ik erachter kwam dat die mijn seksualiteit de das om zou doen, sloeg mijn denken op hol en raakte ik in paniek. Er was toch wel iets anders te bedenken? Ik ben tenslotte mijn prostaat, nietwaar? En ADT betekende chemische castratie. De arts zei me dat ik dit zou kunnen zien als een mogelijkheid om mijn relatie sterker te maken zonder seks. Wilde ik liever seks of kanker? Ik wilde seks zonder kanker!! Wetend van mijn spiritueel bezig zijn, beëindigde hij het gesprek door te zeggen dat ik ervoor kon kiezen om te denken met mijn geest, in plaats van met bepaalde

lichaamsdelen. Ik kromp ineen, maar volgde zijn advies op en begon met de tumor verkleinende ADT behandeling. Dat hield een cocktail van testosteronkillers in plus een dozijn supplementen en een leuke luproninjectie. En zie, na een maand was er seksueel niets veranderd. Ik begon te denken dat het universum eindelijk gemerkt had hoe speciaal ik was. Misschien kon ik hier zonder kleerscheuren doorheen komen. Maand twee, injectie twee - en ja hoor. Huilbuien, prikkelbaar, maar... seks was nog steeds mogelijk. Bij de derde maand aangekomen werd ik extreem gevoelig voor van alles en wilde ik het liefst onderduiken in een hutje in Tajikistan. Tegen die tijd gaf ik niets meer om seks en kwam thuis in het waarachtig eunuch zijn. Ik wilde geen contact meer met wie dan ook, ondanks de liefde die de mensen rondom mij me wilden geven. Ik vond uren van vrede tussen de episodes, waarin ik bad en las in ECIW.

Dat de meeste mannen anders reageerden op lupron, maakte me achterdochtig en de arts gaf het me dan ook niet meer. Een echo van de prostaat wees uit dat deze plus de tumoren geslonken waren tot nog maar 10%. Het liefst zag mijn arts me dan ook weer die lupron gebruiken, zodat ik misschien volledig zou herstellen. Ik antwoordde nog liever dagelijks met tandenstokers in mijn ogen te worden gestoken.

Bij alles vroeg ik de leiding van de Heilige Geest - en kreeg niet altijd de antwoorden die ik wilde, maar ze voerden me wel in de richting van wijze, liefdevolle mensen die me begeleid hebben bij iedere stap.

Op conferenties en in supportgroepen hoorde ik over een behandeling met radioactieve zaden. Wellicht een goed alternatief, hoewel ook niet zonder bijwerkingen. Naarmate ik er meer over uitzocht, raakte ik er meer over in de war. ADT bleef onbespreekbaar. Ik raadpleegde de HG, mijn eigen en nog twee andere artsen - en men kwam erop uit dat het implanteren van de zaden prima zou zijn. Dus terwijl u dit leest loop ik er waarschijnlijk inmiddels mee rond. Mijn tijd als eunuch is nog niet gekomen... Het ziet er naar uit dat ik nog wat meer tijd op dit wiel van karma mag doorbrengen. En dat ik ook nog wat mag rollebollen, goddank. ●

Uit: The Holy Encounter, mei/juni 2011. Miracle Distribution Center. 3947 E. La Palma Avenue Anaheim, California 92807 www.miraclecenter.org

Activiteiten chronologisch

- 23 mei 2012**
Introductie Familieopstellingen
- 2 juni 2012, Geulle**
In dialoog / Satsang
- 16 juni 2012, Hilversum**
Trainingsdag Familieopstelling
- 7 - 14 juli, Havelte**
Retraite: Leven zoals het is
- 11 september 2012, Geulle**
ECIW - 10 x in dialoog
- 15 september 2012, Geulle**
In dialoog / Satsang
- 22 september 2012, Geldrop**
In dialoog / Satsang
- 29 september 2012, Hilversum**
Familie- & Systeemopstellingen
- 2 oktober 2012, Geulle**
ECIW - 9 x in dialoog
- 13-14 oktober 2012, Groesbeek**
Familie- & Systeemopstellingen
- 25-28 oktober 2012, Wahlwiller**
Meditatief Mandala Schilderen
- 3 november 2012, Eindhoven**
Trainingsdag Familieopstelling
- 13 november 2012, Geulle**
ECIW - 8 x in dialoog
- 17 november 2012, Geulle**
In dialoog / Satsang
- 23-25 november 2012, Wahlwiller**
Familie- & Systeemopstellingen
- 1 december 2012, Hilversum**
Trainingsdag familieopstelling
- 2 december 2012, Amersfoort**
ECIW - Interactieve lezing
- 8 december 2012, Geldrop**
In dialoog / Satsang
- 11 december 2012, Geulle**
ECIW - 7 x in dialoog
- 27 dec 2012 - 1 jan 2013, Havelte**
Winterretraite
- 15 januari 2013, Geulle**
ECIW - 6 x in dialoog
- 2 februari 2013, De Meern**
ECIW - In dialoog
- 15-17 februari 2013, Wahlwiller**
Training Fam- & Systeemopstellingen
- 19 februari 2013, Geulle**
ECIW - 5 x in dialoog
- 12 maart 2013, Geulle**
ECIW - 4 x in dialoog
- 22-24 maart 2013, Wahlwiller**
Facilitatortraining

ACTIVITEITEN MET ELS THISSEN



ZOMERRETRAITE: LEVEN ZOALS HET IS

Een 7-daagse retraite in het Drentse Havelte, in een ontspannen, inspirende en ongedwongen sfeer. In de rust van deze dagen is er tijd voor het stellen van vragen en het naar voren brengen van kwesties waar je tegenaan loopt. Door stilte, uitwisseling, geleide meditatie, opstellingen, schrijf- en andere oefeningen ontdek je, wat je innerlijk al weet: ... Eenheid is alles wat er is! ... Daarin zijn vrede en vrijheid je vanzelfsprekende erfdeel en totaal in jou aanwezig, als onlosmakelijk onderdeel van die eenheid. De retraite wordt geleid door Els Thissen. Anja van Aarle kookt vegetarische maaltijden voor ons. Daarnaast is er de hele dag (kruiden)thee, koffie, water en fruit beschikbaar.

7 juli - 14 juli 2012, Havelte
Zat 18 uur - Zat 11 uur, Meeuwenveen, Meeuwenveenseweg 1-3, 7971 PK Havelte. Cursuskosten € 450. Verblijfskosten (slapen en maaltijden): 1pk € 600; 2pk € 450; kamperen € 400 (beperkt mogelijk).

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 geboortegezin, 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.

23 mei 2012, Meerssen
Woe 20-22 uur, Introductie Familieopstellingen. Gemeenschapshuis De Stip, Pas. Dom. Hexstraat 10, 6231HG. Deelname € 10. Opgave: vrouwenraets@planet.nl of tel: 043-3473366

29 september 2012, Hilversum
Vrij 10-16.30 uur. Nieuw Nazareth Dr. Cuypersplein 7, 1222 NC. € 70

13-14 oktober 2012, Groesbeek
Zat 10-zon 16 uur. De Poort, Biesseltsebaan 34, 6561 KC. Cursus € 150. Verblijf 1pk € 125; 2pk € 115.

23-25 november 2012, Wahlwiller
Vrij 10-zon 16 uur. Arnold Janssen Klooster. Capucijnenweg 9, 6286 BA. Cursus € 200. Verblijf 1pk € 130.

Een Cursus in Wonderen - In dialoog

22 sep. 2012, Geldrop
Zat 14-16.30 uur. 't Kruispunt, Slachthuisstraat 22, 5664 EP. € 20

2 dec. 2012, Amersfoort
Zo 14-15.30 uur. Meridiaancolege, Daam Fockemalaan 12, 3818 KG. € 8

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)



Stichting Miracles in Contact (MIC) heeft als doel:

- het uitdragen van de boodschap van het boek Een cursus in wonderen
- een contact- en informatiepunt te zijn voor personen en groepen en het doorgeven van activiteiten op dit gebied

MIC ontmoetingszondagen Amersfoort

Iedere eerste zondag van de maand (m.u.v. juli) bent u vanaf 13.30 tot 17.00 uur van harte welkom in Het Nieuwe Eemland, Daam Fockemalaan 12, 3818 KG Amersfoort (route zie MIC website). Na een interactieve lezing is er gelegenheid tot uitwisseling, het inwinnen van informatie voor nieuwe Cursusstudenten en kunt u studiemateriaal aanschaffen. Entree: donatie € 8,00 incl. koffie/thee.

3 juni – Bob Hermans

De samenhang der dingen. Aan de hand van de mythe van de afscheiding en de verklaring van termen in de Cursus, toont Bob Hermans de samenhang der dingen en de richtingen die je uit kunt in je dromen.

1 juli – Geen bijeenkomst

5 augustus – Paul Goudsmit

De angst voor Liefde en het pad naar Huis. We onderzoeken het dilemma tussen enerzijds de controle-behoefte van het ego en anderzijds ons innerlijk verlangen naar het vertrouwen in God. Een interactief gesprek met een vergevings-oefening waarin de weg terug naar God geoefend wordt.

MIC Magazine 1/12 - Kiezen en doen in 2012

Keuze voor heiligheid Ik ben zoals God mij geschapen heeft. Zijn Zoon kan niet lijden. En ik ben Zijn Zoon. (T31.VIII.5:1-4)

“Toen ik dat gelezen had”, schrijft Wilma Vermij, “voelde ik een sterk verlangen in me opkomen om dit de komende tijd nu eens met totale toewijding te gaan uitvoeren.”

Mijn weg naar verdedigingsloosheid Henk Wesseling was ruim dertig jaar actief in de vredesbeweging. Toen hij de Cursus leerde kennen ontdekte hij dat het ‘protesteren tegen’ ook een vorm is van aanval.

Grievens en grenzen Elly Clabbers zoekt in haar artikel naar een manier van vergeving die niets te maken heeft met ‘alles maar goed vinden’.

Verder o.a. informatie over activiteiten van Cursusleraren, de MIC Regiodagen, Lees- en studiegroepen en het MIC Studiecentrum op de donderdagen in Baarn.

MIC Magazine ontvangen? Als donateur ontvangt u MIC Magazine. Hiervoor kunt u een machtigingsformulier downloaden van onze website of aanvragen via ons kantoor.

Stichting Miracles in Contact, Eemstraat 14-b, 3742 CA Baarn, 035 888 30 73, di en vr 10:00–16:00 u. info@miraclesincontact.nl 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

NIK ZERVAAS (†) heeft 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.

PERMANENTE EXPOSITIE “IN HET LICHT” met spirituele schilderijen van Marja Huibers. Alle eerste zondagen en eerste dinsdagen van de maand en op afspraak is er de mogelijkheid tot een samen-zijn op Marja's huisadres. Gratis entree. DOORMANLAAN 6 in BREUGEL. Tel. 0499-847097 www.marjahuibers.nl (Zie pagina 12 van dit blad).

EN VERDER...

ONTMOETINGSPUNT UTRECHT VOOR EEN CURSUS IN WONDEREN

Maandelijks 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.

20 mei: Paul Goudsmit - 'Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk.'

17 juni: Debby Kamp - 'Omgaan met verlies.' In de maanden juli en augustus zijn er geen bijeenkomsten.

advertentie

HENNY EN JOPIE VAN DER FEER

organiseren een Vergevingsworkshop
in centrum de Boshoeve
te Rijsbergen (Breda)

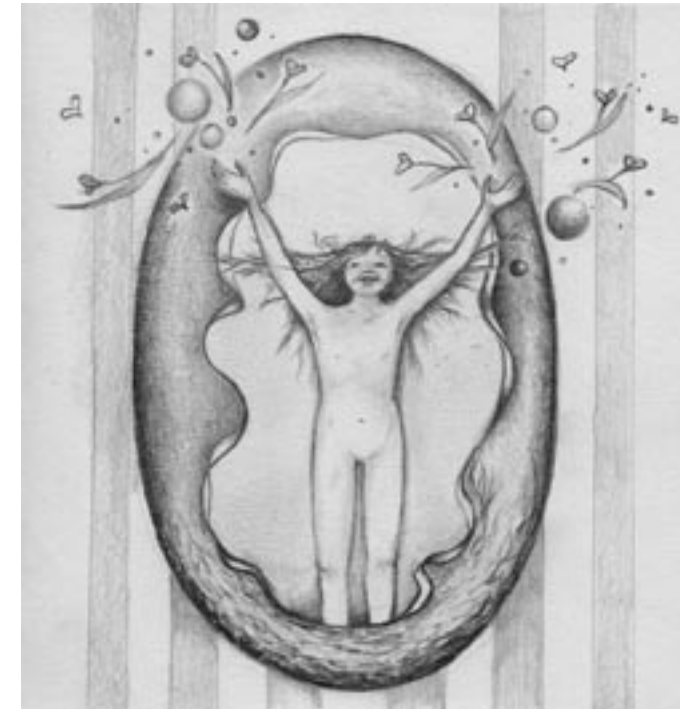
Zaterdag 16 juni 2012

met als thema **“Via zelfvergeving naar innerlijke vrede”**

Vraag een folder aan, Tel (076) 520 83 77

E-mail: info@eciw-breda.nl

Zie ook onze website: www.eciw-breda.nl



AVOND

Houdt het Goddelijk Kind dat in je is - voor ogen.

Oefen je erin het bewustzijn ervan te herkrijgen.

Zeg voor je gaat slapen tegen je bewustzijn:

Op dit ogenblik beseft ik
dat er in mij een geestelijk lichaam is
dat slechts vreugde kent.

Dat steeds jong en prachtig is.

Ik heb fijne liefdevolle gedachten.

Gedachten die ik deel met God.

Ik heb de ogen, mond, huid en het lichaam

van het Goddelijk Kind,

Dat nu en vannacht volmaakt is.

Herhaal deze woorden

en denk er rustig over na terwijl je in slaap valt.

vrij naar: Baird T. Spalding. *De meesters van het verre oosten*. Ankh-Hermes. H5 pag. 30

Kies opnieuw

Norma Clark, een professional uit de reguliere psychiatrie, koos voor een verblijf op een plek waar men niet gelooft in het idee van een psychiatrische aandoening: het Choose Again Centrum in Costa Rica. In dit Attitudal Healing centrum wordt iedere aandoening gezien als een vergissing over wie wij werkelijk zijn. Het is een plek waar geen 'zieke' mensen bestaan en waar iedereen patiënt en geneesheer tegelijkertijd is. Hier volgt de vertaling van Norma Clarks verslag van haar verblijf.



Dr. Norma Clark
Vertaling: Fleur Smelt

Wat ik wellicht het fijnst vond aan mijn verblijf in het Choose Again Centrum was het totaal ontbreken van de psychiatrische terminologie. Overal en altijd. Wat een vrijheid. Niemand kreeg een diagnose. Er werd niet gesproken over 'neurotransmitters' of 'psychiatrische aandoeningen' (terwijl bij iedereen die er was wel een 'diagnose' was gesteld door de psychiater of therapeut die hen had behandeld voordat ze naar het centrum waren gekomen).

We zijn allemaal cliënt

Toen ik contact opnam met Diederik Wolsak, de programmadirecteur, over mijn bezoek in de kerstweek, vroeg ik of er genoeg cliënten aanwezig zouden zijn om te kunnen zien hoe het programma werkt. Diederik antwoordde: 'We zijn allemaal cliënt.' Na een week op het centrum, kon ik zijn uitspraak nog meer waarderen. Door de afwezigheid van de gangbare diagnoses, is iedereen ongebonden en vrij om te kijken naar de kernproblemen die we allemaal delen: we zijn volledig gehecht aan onze verhalen; we geloven dat onze verhalen bepalen wie we zijn; we geloven onze gedachten; we leven in een innerlijke wereld van schuld en schaamte; we weten niet dat we opnieuw kunnen kiezen, dat we voor nieuwe gedachten kunnen kiezen, nieuwe ervaringen, een ander leven. De manier waarop onze onvrede zich uit (drank, depressie, anorexia, overeten) doet er niet toe. Wat er toe doet is het kijken naar onze gedachten en opnieuw kiezen.

Psychiatrie en spirituele kwesties

Ik heb een overvolle psychiatrische praktijk in Houston, Texas. Ik ben sinds meer dan 18 jaar psychiater. Ik heb gewerkt met allerlei soorten patiënten, al dan niet gehospitaliseerd. Ik oefen mijn vak uit binnen het raamwerk van de psychiatrie en ik heb niet geleerd om daar kritisch naar te kijken. Ik schrijf medicijnen voor als dat nodig is, ik doe wat er gedaan moet worden. Maar ik heb steeds vaker te maken met cliënten die een andere benadering willen. Zij willen geen medicijnen en geen 'diagnose', die hen in een bepaalde categorie indeelt. Zij willen een diepgaande verandering van hun leven. Het is mijn ervaring, dat hoe meer ik bereid ben om te kijken naar mijn eigen verhalen en gedachtenprocessen (Diederik: 'We zijn allemaal cliënt.'), hoe meer ik bereid ben om datgene wat ik gelezen heb van Ramana Maharshi, of van Papaji, of Een Cursus in Wonderen toe te passen, hoe meer mijn leven verandert. En ik merk dat ik steeds minder bereid ben om deze ideeën niet toe te passen in mijn werk met mijn patiënten. Waarom zou ik zulke krachtige levensveranderende inzichten negeren? Mocht iemand van mening zijn dat 'spirituele kwesties' niet passen in de psychiatrie, dan wil ik graag wijzen op de Dialectical Behavioral Therapy, een grondig onderzocht en gewaardeerde behandeling in de psychiatrie. Ontwikkeld door Marsha Linehan (Phd), een praktiserend Zen boeddhist die veel Boeddhistische ideeën heeft geïncorporeerd in de behandeling die ze ontwikkeld heeft, mede om zichzelf te genezen van een psychiatrische diagnose die bij haar vastgesteld werd in haar jeugd (ja, we zijn echt allemaal cliënten).

De cirkel

Er is geen radio, tv of internet in het Choose Again Centrum. De focus ligt volledig op het genezingsproces. De belangrijkste activiteit op een dag is 'de cirkel'. Deze vindt plaats na de ochtendyoga, het ontbijt en de studie van de dagelijkse les van Een Cursus in Wonderen. De staf en de cliënten (en af en toe een bezoeker) zitten allemaal in een kring. Er wordt een stuk tekst gelezen uit de Cursus, uit een werk van Papaji of een vergelijkbaar boek. Iedereen leest de tekst voor. Na een paar minuten stilte gaat de tekst weer rond en vertelt iedereen wat de tekst te maken heeft met zijn of haar eigen gedachteproces en verhaal. Vooral tijdens dit proces gebeurt het meeste van het werk. Omdat het uitgangspunt is dat we allemaal gehecht zijn aan onze verhalen en we allemaal onze gedachten geloven, doen de specifieke details van onze verhalen er niet zoveel toe. Er zijn hier mensen met ernstige depressies, meervoudige zelfmoordpogingen, verslaafden van ieder soort (eten, drugs, alcohol, seks, enz.). Mensen met een geschiedenis van seksuele, emotionele of fysieke mishandeling, stellen waarvan het huwelijk om wat voor redenen dan ook op instorten staat, nieuwsgierige bezoekers; we zitten allemaal in de kring en kijken naar onze overtuigingen. Je zou kunnen

zeggen dat het gewoon een andere vorm van groepstherapie is en op een bepaalde manier is dat ook zo. Maar zo voelde het voor mij niet. Ik heb er een tijdje over na moeten denken om er achter te komen waarom het proces niet voelde als een van vele gangbare groepstherapieën. De leiders van de groep zijn zo open over hun eigen proces en hun eigen verhalen, dat het moeilijk

is om hen te zien als de hiërarchische figuren met macht, zoals gebruikelijk in de traditionele medische modellen. Het is duidelijk dat ze geen van allen gehecht zijn aan hun verhalen en het is ook duidelijk dat ze allemaal leven naar wat ze verkondigen ('walk their talk'). Dat verleent een authenticiteit en doelgerichtheid aan de bijeenkomsten en het vergroot de bereidheid van de groepsleden om zich te openen en deel te nemen. En wat mij ook opviel was het feit dat er niet ge- en veroordeeld werd in de cirkel. We zijn allemaal hetzelfde, dus wie zijn wij om te oordelen? Door de geboden veiligheid en de oprechte zorgzaamheid leren wij allen in de cirkel om dingen anders te zien, om gedachten die ons binden los te laten en om opnieuw te kiezen. Deze boodschap wordt de hele tijd herhaald en degenen die luisteren en de boodschap accepteren vertellen opmerkelijke verhalen over heling, zelfs degenen die zich nog nooit eerder bezig hebben gehouden met enig soort van spiritueel pad.

Medicaties worden stopgezet, angst neemt af

Medicaties worden stopgezet (zowel die op grond van een psychiatrische als medische diagnose), angst neemt af, zelfmoordgedachten verdwijnen, verslaafd gedrag lost op. De mensen die ik tijdens het programma sprak, waren verbaasd door het proces en de gevolgen ervan (Vooral de man die na een verblijf van twee weken stopte met het innemen van medicijnen, die hij al zijn hele leven had geslikt tegen diabetes en hoge bloeddruk... Ik denk dat het de stress moet zijn geweest die ik bij mijzelf opriep, die de ziekte heeft veroorzaakt'. Ik sprak hem vier weken nadat hij gestopt was met de medicijnen. Hij had nergens last van.). De meeste bezoekers hebben jarenlang traditionele geestelijke gezondheidsprogramma's gevolgd. En terwijl de meesten ook zullen zeggen dat deze processen hebben geholpen, kwamen ze naar het Choose Again Centrum als 'laatste redmiddel' en ontvingen ze meer hulp dan ze verwacht hadden.



Jerry Jampolsky & Diederik Wolsak

De wens om opnieuw te kiezen

Maar je moet wel willen participeren in het proces. Ik weet niet of het zou werken voor mensen die gedwongen worden om hier een behandeling te ondergaan. Een tiener, die ook op het centrum verbleef, zei wel dat ze profiteerde van haar verblijf. Haar verhaal van adoptie en afwijzing door beide biologische ouders gebruikte ze om veel van haar destructieve gedrag goed te praten en ze kon nu wel zien dat het verhaal dat zij geloofde niet waar hoefde te zijn. Maar er was geen wens om te veranderen, geen wens om opnieuw te kiezen. Hier was zij heel duidelijk over. Ik heb gezien hoe de deelnemers aan de cirkel dag na dag met kalmte en liefde met haar spraken en haar aanmoedigden om de dingen anders te zien. Er trad geen verandering op. Maar buiten de cirkel was de interactie van de tiener met de andere cliënten zo warm en zorgzaam... Dit vond ik lastig te begrijpen en een tijd lang vroeg ik mij af of het gespeeld was, het soort van schijnheilige 'bliss'-onzin die je soms ziet in spirituele kringen. Maar dat was niet het geval. Er was een oprechte liefde en betrokkenheid. En er was het inzicht dat we allemaal onze eigen keuzes maken, ook als tiener. En wie zijn wij om te oordelen?

Het opgaan in het proces, het gebrek aan afleiding door televisie, internet of wat dan ook stelde mij in staat om mijn geest te reinigen. Ik wist niet wat ik kon verwachten toen ik ging, maar ik had niet durven hopen op de kalmte en het gevoel van innerlijke rust, die ik voelde na een verblijf van een week. En die ik een week na thuiskomst ook nog voel. Ook de helderheid van denken en zien, zoals ervaren in de cirkel, had ik niet verwacht. Mijn bereidheid om mijn oordelen op te schorten en totaal en volledig te participeren in het proces, hebben hier zonder twijfel aan meegeholpen. En dit is wat alle cliënten hebben gedaan, die mij vertelden hoe weldadig en behulpzaam het programma voor hun was geweest. Dit is wat ons allen hielp en helpt om in staat te zijn 'Opnieuw te Kiezen'. ●

www.choose-again.com / www.fleursmelt.nl



Alles is mogelijk

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

Leneke van der Velde (1965) is getrouwd, moeder van twee kinderen en woont in Veenendaal. In haar praktijk legt zij zich toe op het sociaal-emotioneel weerbaar maken van kinderen, en neemt van daaruit het gezin mee. Ze deed de Dansacademie, HBO Natuurgeneeswijzen, en opleidingen voor Spiritueel therapeut, Yogadocent en Familieopstellingen.

VHTH is voor mij een heel goed magazine. Eerst blader ik het door en lees wat highlights. En daarna pak ik het steeds en soms lees ik eenzelfde stuk de tweede keer anders. Ook geef ik wel eens iemand een abonnement cadeau. Een tip? Meer info over leuke bijeenkomsten en beurzen misschien. Aan de andere kant... is het ook fijn dat VHTH je nergens toe verleidt. Ik denk niet gauw van een ander: wat een naar mens! Eerder kijk ik waarom iets me zo raakt, wat wordt er gespiegeld? Zoals ik spiritualiteit beleef, brengt het me dus vooral terug bij mezelf. Ik ben gaan werken als vrijwilliger in een hospice, omdat ik wil weten hoe ik omga met verval, dood en verdriet, maar ik merk - dat *dit* niet is waarin ik mezelf tegenkom. Eerder in het samenzijn met de andere vrijwilligers. Ik zie mezelf grenzeloos incasseren en kan dat spiritueel duiden, maar het kan ook zijn, dat ik gewoon over me heen laat lopen. Daarmee stoppen en durven zeggen wat ik voel is een uitdaging. En het ergste wat dan kan gebeuren, is dat ik moet leven met het idee dat ik de ander misschien kwetste. Integri-

teit kan verward worden met egoïsme. Bij Attitudinal Healing ga je inzien, dat er essentie is waar rond omheen verhalen worden opgebouwd. En het is boeiend om je eigen verhalen te ontmantelen in de dagelijkse dingen. Toetert er iemand in de auto achter me dan denk ik gelijk: oh, die heeft iets tegen mij. Maar zonder dat verhaal erover is dit wat gebeurde: er klinkt getoeter'.

Als je gaat bewegen...

'Met ouders die yogadocent waren en die als eersten in Nederland een sportschool startten, kom ik niet uit een doorsneegezin. Dat bleek alleen al uit de omgang met ziekte. Had ik hoofdpijn dan masseerde mijn moeder mijn teen (voetreflexologie). En dat 36 jaar geleden in Christelijk Veenendaal. Als zich bij mij spanning opbouwde, hield ze me een dagje thuis van school en knutselden we, bakten een taart, dat vond zij beter dan dat ik mezelf uitputte. En wij kinderen, maakten er nooit misbruik van. Wat ik ook echt van huis uit meekreeg, was het idee: *Alles is mogelijk!* Je hoeft het alleen maar te gaan doen. Ik heb een hechte band met mijn ouders, zus en broers en allemaal zijn we ondernemers. Mark ontmoette ik toen hij elf was en ik veertien. Hij zat bij mijn vader op judo en was bevriend met mijn broer. Jaren later kregen we meer met elkaar te maken en dat was zo gezellig. Hoe iemand praat, zich kleedt en beweegt moet kloppen en bij hem was het een package deal. Hij is een super stuk en helemaal my man. En bij moeilijkheden kiezen we ervoor er samen goed uit te komen. Na de middelbare school deed ik een dansopleiding en danste in theaters en in tv-shows. Auditie doen en trainen in New York en Londen was superleuk, maar ook vluchtig, competitief en eenzaam. Om die reden ging ik lesgeven in de sportschool: dans, yoga, spinning, aerobics, alles. Bewegen is zo basaal. Wat er ook is in je leven, als je gaat bewegen gaan de dingen stromen. Op enig moment namen we het huis van mijn ouders en de

sportschool ernaast over. Wij werkten er met veel plezier - en Mark nog. Maar op mijn 41e voelde ik een andere kant op te willen. Toen ik stopte, stapte ik uit alles wat me vertrouwd was, want mijn leven was er totaal mee verweven. En me er niet meer mee bemoeien is nog wel een uitdaging.'

Zelfgenezend vermogen

'In die tijd kreeg ik een hernia en versleet veel therapeuten omdat ik niet geopereerd wilde worden. Maar toen ik niet meer kon lopen/zitten/liggen brak mijn wil. Ik ging toch naar het ziekenhuis en na een scan zei de chirurg: "Zó'n enorme hernia is niet te genezen. Dit wordt nooit meer wat!" Kwaad over het doodvonnis probeerde ik nog één alternatieve therapie: body stress release. De therapeute had alle vertrouwen in mij en in het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Zij hielp me in een oogwenk van de hernia af. Het hele ziekteproces was het begin van integer worden; van het idee loslaten dat ik altijd overal maar invloed op heb, of verantwoordelijk voor ben. Naar de mensen in mijn praktijk wil ik kijken op dezelfde wijze. Hun heelheid zien en erop vertrouwen dat de dingen goedkomen.



Mooi aan het werk is, dat je mensen bij hun kracht en mogelijkheden kunt brengen. En in essentie komt alles neer op ja zeggen tegen wat er *nu* is, daarmee valt alles op z'n plek. Ik creëer een soort overzicht van wat er speelt en hoe men zich ertoe verhoudt - en begeleid de mensen naar hun eigen antwoord. Laatst was hier een man wiens zoontje vastliep. Hij krijste veel omdat hij naar een speciale school moest. Uit de familieopstelling bleek echter, dat het vooral de vader was die daarmee problemen had. Hij zat vast in oude verwachtingen en oud zeer. Van daaraf ging het om kijken naar die teleurstelling. Mocht die er zijn? Dat werd het startpunt van hoe er verder mee om te gaan. Wat ik zie gebeuren, is dat er uiteindelijk veel rust komt in de situaties. En het gaat nooit over schuld. Ouders doen het goed - los van het feit dat zij wel eens dingen over het hoofd zien. Net als ik. Soms zit je er te dicht op om helder te kunnen kijken. Hun bereidheid niet het kind in de training te gooien, maar zelf een opstelling te doen vind ik mooi. Zo dragen zij bij aan de heelheid van het kind. Wat ik voor het werk nodig heb, is tijd doorbrengen met

mezelf, door te knutselen, wandelen, enz. En voordat ik een familieopstelling begeleid, neem ik een half uur rust om in mezelf te landen.'

Het gevecht niet aangaan

'Ik zie mijzelf als deel van een groter geheel en oefen me erin God niet voor te stellen als daarboven, maar juist horizontaal. Als ik God voel in alles om me heen, kan ik niet anders dan respectvol zijn naar alles om me heen. Het is er in een tijdelijke vorm, net als ik. Toen Koos Janson zomercursussen rond Een Cursus in Wonderen gaf, in het huis van mijn ouders in Frankrijk, draaide ik weleens mee. En de lastige dingen in mijn leven probeer ik ook te bezien vanuit dit gedachtegoed. En Els Thissen vind ik een meester in het praktisch maken van spiritualiteit. Na een cursusweekend ooit, zei ze me: "Je bent een engel". Wauw, dacht ik, zij herkent het in me. Toen ik haar later hetzelfde hoorde zeggen tegen een ander had ik iets van potverdorie! Maar moest er daarna om lachen. Zij zou zoiets niet zeggen als ze het op dat moment niet meende. En niemand is specialer dan een ander. Wat volledige bloei nog in de weg staat? Het feit dat ik me nog teveel bemoei met wat er gebeurt. Ik zou de dingen meer kunnen laten ontstaan. Maar soms ook moet je gewoon aanpakken. Het blijft iets van *Vertrouwen op God, maar bind wel je kameel vast*. En ik oefen me in ja zeggen tegen wat zich aandient en is dat te moeilijk, dan wordt het een ja tegen dat het nu is zoals het is. Zo ga ik het gevecht niet aan en komt er rust en vrijheid. En dat is mooi, want waar ik uiteindelijk op wil uitkomen is totale innerlijke vrede.'

Annemarie van Unnik

www.leneke.nl

VHTH, jrg.6 nr. 2

Alle tijd die je besteedt
aan bang zijn voor de dood,
verlies je aan genieten van het leven.

Joeri Hilte

Niet oordelen geeft de ruimte
om in vrijheid te blijven kijken
naar wat er gebeurt.

Els Thissen

Een oude jas



Hulp en inzicht rondom sterven is een handzaam boekje in de Anker-tjesserie, nr. 333, en zoals altijd: goedkoop en praktisch. De schrijvers beginnen met op te merken, dat iedereen weet ooit te zullen sterven, maar dat het erop lijkt, dat bijna niemand zich op die overgang voorbereidt. Veel mensen geloven wel dat er 'iets' doorgaat na dit leven, maar men lijkt geen kennis te nemen van alles wat we weten over de dood en het leven erna. Precies dat heeft mij ook altijd verbaasd. De kennis over dood en voortbestaan komt uit verschillende bronnen: religies in oost en west, mediums, persoonlijke en

mystieke ervaringen, bijna-dood-ervaringen, reïncarnatie-ervaringen, verschijningen van en contact met overledenen.

De dood wordt in dit boekje in essentie op dezelfde manier gezien als Een Cursus in Wonderen dat doet. Lees maar: 'Als we sterven valt het fysieke lichaam weg. We doen het uit als een oude jas die we niet meer nodig hebben' en vergelijk met deze tekst uit ECIW '...een soort schijnbare dood ... Die beduidt alleen dat er aan het nut van het lichamelijke functioneren een eind gekomen is. En zo heeft het als keuze afgedaan, zoals iemand een afgedragen kledingstuk terzijde legt' (L3.II.1:11).

Ook in de vraag hoe het leven na de dood zal zijn, zie ik een rake overeenkomst met ECIW, want: 'Wie wil weten hoe zijn leven na de dood eruitziet, dient zijn gedachten en gevoelens ... nú te onderzoeken... Wat hij wel meeneemt is wat we hier op aarde zijn karakter noemen'. Ook volgens de Cursus immers verandert de dood niets. Het stervensproces bestrijkt volgens het boekje een uitgebreide periode: vanaf het moment dat

iemand weet dat de dood nabij is, het sterfbed, de overgang zelf, de eerste dagen erna, begrafenissen of crematie, de eerste maanden erna, en soms nog langer 'als een ziel onze wereld niet loslaat'. Er worden voor de verschillende fasen oefeningen aangeboden, bijvoorbeeld voor het openen van het hart, voor het verwerken van emoties en om kinderen met de dood te leren omgaan. Veel aandacht wordt er besteed aan het begeleiden van de stervende zelf, waarbij sterven gezien wordt als geboren worden in een andere dimensie. Er worden adviezen gegeven op psychologisch en spiritueel gebied, over de sfeer in de sterfkamer en ook over praktische hulpmiddelen zoals bloesemremedies. Tot slot een aanbeveling van de uitgever: 'Een boek voor eenieder die gelooft in leven na de dood en daar betekenisvol mee wil omgaan'. En daar ben ik het van harte mee eens.

Marrigje Dijkema

Fons Delnooz & Patricia Marti-not. *Hulp en inzicht rondom sterven*. Ankh-Hermes. Deventer, 2009.

CD lijst

De volgende CD's zijn bij het Centrum te bestellen met de bestelbon in het hart of e-mail cms@elsthiszen.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 Northren Lights € 19,00

Kurt van Sickle

River of Life € 19,00

Sophia

Hidden waters/Sacred ground € 19,00
Return € 19,00

David Whyte

Close to Home € 20,50

advertentie

HENNY EN JOPIE VAN DER FEER

organiseren een weekendworkshop op het landgoed van het Franciscans Milieucentrum te STOUTENBURG/AMERSFOORT

2 T/M 4 NOVEMBER 2012

met als thema "Elke stap is vrede"
Vraag een folder aan, Tel (076) 520 83 77
E-mail: info@eciw-breda.nl
Zie ook onze website: www.eciw-breda.nl

Colofon

Jaargang 12, nr. 2, mei 2012
...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 en redactie:

Stichting Centrum voor Attitudinal Healing
Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld.
Telefoon: 043-3647987
redactie@vanharttohart.org
KvK: 41194138

Abonnementenadministratie:

abonnements@vanharttohart.org
website: www.vanharttohart.org

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; Anne-Joke Vellinga; Annemarie van Unnik; Boukje Grashuis; Clea Betlem; Decade_null; Diederik Wolsak; Els Thissen; Emilia van Leent; Emna van der Sluijs; Emma Veenstra; Fleur Smelt; Frans Kok; Janny Buijs; Joost Maarschalkerweerd; Maea Alblas; Marja Huibers; Marrigje Dijkema; Norma Clark; Richard Gayton.

Website:

Björn Stienstra; Els Thissen; Boukje Grashuis

Vormgeving: René de Vos reklamestudio, Amsterdam

Druk: Drukkerij Keulers, Geleen
Oplage: 1300

Advertenties: 1/1 pag. €550; 1/2 pag. €300; 1/4 pag. €175; 1/8 pag. €90.
Losse nummers: €4,25 excl. verzendkosten

Gratis proefnummer aanvragen? via: www.vanharttohart.org, per mail: abonnements@vanharttohart.org of schriftelijk ...van hart tot hart... luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld

ABONNEMENT

Zie pagina 2

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.

Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI)

Stichting Centrum voor Attitudinal Healing is een ANBI. Dat betekent dat u giften kunt aftrekken voor de belasting. Jaarlijkse (periodieke) giften, vastgelegd bij notariële acte, voor minimaal 5 jaar zijn volledig aftrekbaar, zonder maximum. Voor meer info zie: www.anbi.nl

Nr. 3 van 2012 verschijnt begin augustus
ISSN: 1571-3784



Mandala kaarten van Els Thissen

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

OPROEP

Vrijwilligers gezocht. Ik werk als coördinator levensbeschouwing bij Zideris in Rhenen, een instelling waar verstandelijk gehandicapten wonen en werken. Ik zoek vrijwilligers voor onze activiteiten, zoals: gespreksgroepen voor hoger-niveau-cliënten; ondersteunen bij de vieringen op zondagochtend, leiden van een meditatiegroep, of thuis achter de computer administratieve zaken regelen. Taken en tijd in overleg en afhankelijk van uw belangstelling. Het kan gaan om twee uur in de maand, drie uur in de week en alles daar tussen in. Affiniteit met de doelgroep is fijn en geen voorwaarde. Ook kennis maken met en onderzoeken of er affiniteit is, is geweldig. Voor mij brengt werken met verstandelijk gehandicapten een wereld aan ervaringen en ontdekkingen met zich mee. Over leven vanuit het hart gesproken! Woon je in Rhenen of omgeving en wil je meedoen, neem dan geheel vrijblijvend contact op! **Boukje Grashuis;** b.grashuis@zideris.nl; tel 06-8111 27 98; zie ook: www.zideris.nl

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

Foto omslag, pagina 9, 18, 19, 20 & tekening pagina 11 & 3 van Het Hart: Annemarie van Unnik; Foto pagina 3 boven: collectie Boukje Grashuis; Foto pagina 4: decade_null-flickr; Foto pagina 6: collectie Willem Vreeswijk; Foto pagina 10 & tekening pagina 27 & 2 van Het Hart: Els Thissen; Tekening pagina 12: Marja Huibers; Foto pagina 1 van Het Hart: Clea Betlem; Tekening pagina 15: Janny Buijs; Foto pagina 16: collectie Diederik Wolsak; Foto achterpagina: Joost Maarschalkerweerd.

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.

*Jij hebt Gods zegen niet nodig, omdat je die voor
eeuwig hebt, maar jij hebt wel die van jouzelf nodig*

(T7.VII.3:1).

