

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

VOOR WIE DIT WIL LEVEN



Alles komt aan het licht



Een ontmoeting
'Je bent weerloos tegen het leven zelf. Het leven zelf is een natuurlijke verdedigingsloosheid.'

Jeff Foster 4

Je bent allang verlicht
'Ik werd wakker uit een droom met de zin: de moedigste mens, is de mens die zich overgeeft aan God.'

Tijn Toubert

8



Spirituele leidsvrouw
'Het is onze taak om te ontvangen, en niet zozeer iets te willen. Dat begrijp ik steeds beter met als consequentie dat ik steeds zachter word.'

Annemiek Schrijver

12

Emma Veenstra

Burgerlijke ongehoorzaamheid
'Dwanggedachten zijn een verslaving: ze laten ons constant in hetzelfde kringetje draaien, zonder escape en vergeefs hunkerend naar een oplossing.'



16

Ton Peters

Wees gelukkig
'Het non-duale karakter van geïnspireerde antwoorden koerst altijd af op behoud van innerlijke vrede.'



18

Lea Manders

Het politieke hart van...
'De economische crisis drukt mensen in een besef van verbondenheid. Dan rijst de vraag: hoe kunnen we dingen samen gaan doen.'



19

20

Emina van der Sluijs

Brieven van Emina
'Uiteindelijk ben ik gaan nadenken. Ik wilde leren dat mensen mij mogen afwijzen.'



22

...VAN DE REDACTIE



Er is een enorm en massaal gedragen verlangen naar eenheid. Dat zag je bij het enthousiasme dat het zogenoemde lenteakkoord van vijf politieke partijen bij mensen los maakte, terwijl het toch ook om aangekondigde maatregelen ging die

velen zullen raken. Maar het gevoel van er gebeurt iets positiefs, de handen worden ineen geslagen, er ontstaat een nieuwe verbinding, dat gevoel gaf energie, vreugde: eindelijk stijgen we boven de afscheiding uit. Ik ervoer dat ook toen ik op televisie een stuk van het concert van André Rieu in de Arena zag. Ook daar tienduizenden mensen die datzelfde verlangen naar eenheid uitstraalden, met de ontroering die daar vaak mee samengaat.

Het is 2012 en de voor het eind van dit jaar voorspelde 'shift' betekent waarschijnlijk niet het einde van de wereld, zoals soms wordt gedacht, maar een verandering van bewustzijn. Een mogelijk ontwaken in eenheid. We worden daarbij geholpen, maar als we die stap willen kunnen zetten, zal alles wat in het verborgene speelt, in jezelf, tussen mensen, in de wereld, aan het licht moeten komen, in het licht moeten worden gezet.

Dit nummer van ...van hart tot hart... heeft dit als thema: *Alles komt aan het licht*. En in dit licht kunt u de artikelen lezen. Tijn Toubert die stelt dat we allang verlicht zijn en dat we in het herkennen van onze goddelijkheid worden geconfronteerd met onze schaduw: eerst komt alles aan het licht. Jeff Foster die aanraadt toe te geven aan wat verschijnt, want alle verschijningsvormen zijn eenheid. En Annemiek Schrijver die de traditionele wereld op zijn kop zet met te geloven dat God ons nodig heeft, wat ook weer licht in de duisternis kan geven. Naast deze langere artikelen nog een stuk van Ton Peters, die ons gunt om gelukkig te zijn en contact te maken met ons hogere Zelf.

Met de verkiezingen in aantocht vroegen we ons af: is er spiritualiteit te vinden in de politiek? Daarom een nieuwe rubriek 'Het politieke hart van ...', met daarin dit keer Lea Manders van Mens en Spirit.

En verder natuurlijk een bijdrage van Emma Veenstra, een brief van Emina van der Sluijs, een interview met een van onze lezers, en boekbesprekingen. Ik wens u, ook namens de redactie, veel licht en vreugde.

Anita Koster

ABONNEMENT!

Gun uzelf een abonnement!

door het sturen van een e-mail of 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.

Wees een lichtend voorbeeld. 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: abonnementen@vanharttohart.org Adres: van hart tot hart. Luiptstraat 12, 6237 NM Moorveld.

EN VERDER

- 3 ...van de redactie
- 7 AH-groep in Kameroen - Tasha Abdou
- 11 Aan de Heilige Geest
- 15 Meditatie

BOEKEN, KAARTEN, FILM EN CD'S

- 11 Verlicht leven - Tijn Toubert
- 23 In twee werelden - Trude Nijhoff
- 23 Leven in verbinding - Irene van Lippe-Biesterfeld
- 24 Grootmoeders geven de wereld raad - Carol Schaefer
- 25 Rimpelingen; grootmoeders dromen de aarde - Soumya Koning
- 26 Hartcore - Geertje Couwenbergh

HET HART

Activiteiten, AH-Groepen, enz.



moment dat het verschijnt. Lijden is het resultaat van de poging om aan het moment te ontsnappen. En dat willen we omdat we de heelheid in het moment niet zien. Je bent al heel – ook in je mislukking is heelheid te vinden. Wat je in essentie bent heeft géén interesse in het zoeken van heelheid. Geen beeld kan weergeven wat jij bent, als *niet-iets*. En als je jezelf identificeert met *niets*, vergis je je. Want die open ruimte omvat tegelijkertijd alles wat daarin verschijnt. Dus dat ben je ook. Vrijheid is zonder moeite gewaar zijn, dat het leven je al geaccepteerd heeft. Wat je bent is altijd aanwezig en alles is er. Dan komen wij en denken in tegenstellingen, succes en mislukking, kracht en zwakte. Eenheid heeft geen tegenstellingen, gedachten wel. Maar heeft het leven in essentie een tegengestelde? Heeft geluk in essentie een tegengestelde? Als ik niet in dit moment herken wie ik ben, vertel ik een verhaal om iets of iemand te zijn. En dat vraagt afwijzing van bepaalde aspecten die daar niet in passen en waar jij géén controle over hebt. Als je lijdt, weet je dat je een imago verdedigt. We zijn bang om die dingen te voelen, omdat we bang zijn dat we het lijden zijn, de pijn worden. De vrijheid die we zoeken, zit in het hart van elke ervaring, in de pijn, in het

Vrijheid zit in het hart van de ervaring

Al eerder schreven we over Jeff Foster (VHTH nr 3/2011). En we vinden het beslist de moeite waard dat te herhalen. Een vriendelijke jongeman in grote helderheid. Hij geeft niets, je krijgt niets en tegelijkertijd alles. Impressie van een ontmoeting door Els Thissen.

Els Thissen

Misschien is alles wat je zoekt er al? Vrede, liefde, vrijheid. Het gaat dan over acceptatie van de ervaring in het moment. Acceptatie is niet iets van het ik. Het is zien zonder weerstand, dat alles wat nu verschijnt al door het leven is toegestaan. *Ware acceptatie* is wat je *bent*. Elk moment, hoe het er ook uitziet, ook met wat jij niet acceptabel vindt, is al door het leven zelf geaccepteerd. Alles is deel van het geheel. De schoonheid van totale acceptatie is, dat zowel de pijn, de poging die te accepteren, alsook het falen daarin wordt binnengelaten.

Zoeken van heelheid

‘We verlangen ernaar om thuis te komen, maar zolang we zoeken vinden we niet. De zoeker heeft tijd nodig en *hier en nu* is de dood van de zoeker en de dood van de tijd. Jij bent een *open ruimte* waarin alles verschijnt – op het

verdriet. Je bent het niet. Die verschijningsvormen kunnen jou niet definiëren. De liefde van het leven zelf probeert elk imago te vernietigen, omdat het weet dat jij dat niet bent. Vrijheid zit in het stoppen met iemand te willen zijn en gewoon toegeven wat er verschijnt. Toegeven dat er angst is en pijn. Dat is de waarheid van het moment. Merk eenvoudig moeiteloos op dat het verschijnt in de open ruimte, die jij bent. Wat je bent is geen identiteit, en het staat tegelijkertijd alle verschijningsvormen toe. Het einde van het lijden ligt in het toestaan van het moment – er is niets anders. Er is alleen *nu*.

Eenheid heeft geen tegenstellingen, gedachten wel

Alle verschijningsvormen zijn eenheid. Dat wat er is in het moment is de waarheid. Alleen het denken, dat zich apart zet en slechts een deel van alles wil, kan daar verward over zijn. Het simpelweg toestaan, is de dood van de identiteit, van het ego.

Soms denken we dat we iets niet aankunnen. Maar *dit moment* is altijd dragelijk. Het wordt namelijk al gedragen. Dan komt het verhaal, dat deze pijn of angst er niet zou moeten zijn. Als je iets *geen* naam geeft, zou je niet weten wat je ervaart. En zelfs als je het wel een naam geeft, weet je niet wat je ervaart.

Gedachten zijn als golven

‘Het denken is briljant gereedschap. Gedachten stoppen niet en gedachten zijn geen probleem, totdat je denkt dat ze van jou zijn. Gedachten zijn als golven of wolven, ze komen en gaan. Als je ziet dat ze al gedacht zijn, verlies je je interesse in het laten stoppen van het denken. Als je een idee over verlichting hebt, bijvoorbeeld dat verlichte mensen weinig gedachten hebben, zul je lijden. Verlichting zoeken voedt het denken. Stoppen met zoeken, brengt je naar een soort natuurlijk verschijnen van gedachten. Gedachten zeggen *nooit* iets *over* jou. Dat kunnen ze niet. Als je dat door hebt, snap je dat het denken niet over jou gaat. Sommige gedachten kunnen heel sterk zijn. Misschien denk je dat je neerstort en dood gaat als het vliegtuig in turbulentie vliegt. Dan gaat het over het projecteren van een angstige toekomst en je zegt dat het ondraaglijk is. Maar je draagt het al, precies in dit moment en verder is er niets anders dan er *nu* is. Als er ongemak is, willen we dat ontvluchten. Het gaat erom alles toe te staan, en het is niet een *ik* die dat doet. De paniek, de angst, het verdriet, het ongemak, alles toestaan. Ook de moordgedachten. Kan deze gedachte

toegestaan worden, kan de angst toegestaan worden? Angst is niets anders dan intense energie. Voel de energie ervan. En dat is het. Als je paniek voelt, kom dan terug naar het lichaam. Het lichaam leeft niet in de tijd, heeft daar geen boodschap aan of interesse in. Het is een manier om weer helder te worden, om naar de plek te komen waar nooit paniek is. Als dit moment oké is, is je hele leven oké, want er is niets anders.

Verlichting zoeken voedt het denken

Als je een creatie hebt die kan denken, is er meteen afscheiding. Soms zoeken mensen problemen om ze op te lossen. De zoeker kijkt bijvoorbeeld op tegen Jezus en vergelijken geeft onmiddellijk lijden. Jezus zegt: ontdek wie je zelf bent. Als we vergelijken verliezen we vertrouwen in de eigen ervaring en zoeken we goeroes. We herkennen de diepste acceptatie niet bij onszelf en zoeken het bij een ander die het ons moet geven. De zoeker verwacht iets dat in de toekomst ligt en herkent het nu niet. Zie dat alles al is geaccepteerd en doe niets. Het kan niet buiten dit moment gevonden worden. Waar we naar verlangen zit in alles waar we van wegdraaien. We denken dat als ik de diepste acceptatie herken het er op een bepaalde manier uitziet. *Tenwijl dit het is!* Er is een gedachte dat het jouw ontgaat. De diepste acceptatie zit overal in. Ook als je het niet herkent. Het denken zegt: ik zie het niet, ik zie het niet... Acceptatie gebeurt al.

Het hangt niet van jouw toestemming af. Het gebeurt alsmaar in dit moment. En de zoeker zegt: dit kan het niet zijn! Dood is simpelweg het eind van de controle, anders gezegd: diepste acceptatie. Wat je ten diepste bent, is geen identiteit. Al het andere wel. Een identiteit ophouden is uitputtend – dat maakt het zwaar en vermoeiend, terwijl je weet dat je het niet bent. Je bent weerloos tegen het leven zelf. Het leven zelf is een natuurlijke verdedigingsloosheid.

Het leven zelf is meditatie

‘Het leven zelf is meditatie. Het is moeiteloos opmerken wat er verschijnt en is wat je ten diepste bent. Het is er altijd en heeft niets met jou te maken. Als meditatie tot een identiteit van iemand die mediteert leidt, is het zoeken. Iemand die mediteert, mediteert niet, die zoekt.

Ware meditatie is het einde van alle zoeken

Ware meditatie is het einde van alle zoeken. De zoeker wordt nergens heen geleid, behalve naar een imago. Waar je je leven lang naar verlangd hebt is *dit* moment. Het is de simpele eenvoud van op de stoel zitten, ademen. Dit is *thuis* – en het lijkt niet op jouw idee van thuis. Omdat we niet herkennen dat we al thuis zijn, leven we in hoop. Het mooie van thuis is, dat het hoop toestaat en eraan voorbij gaat. Alleen omdat we onze vrijheid, liefde niet herkennen, blijven we zoeken. Dit moment is de dood van je verhaal, van je identiteit, van de tijd. Wij splitsen leven en dood en zeggen: dit is leven, later ga ik dood. We denken altijd in tegengestelden: sterk–zwak; mooi–lelijk. Al ons lijden is een soort van rouw. We zien dat plannen die we maken, niet uitkomen. Daarin kun je herkennen dat rouw mooi is – het is de identiteit die verbrandt, die dood gaat. Het zet het om in het *nu*. *Leven* met zijn oneindige compassie vernietigt de droom. Dan is de vraag: Wie ben ik? En zoekend naar een imago komen we weer in lijden terecht. Als ik dit imago niet ben, wie ben ik dan? Vraag jezelf eens af: Wie ben je zonder een verhaal?

Voor de zoeker is het leven heel serieus. Je moet jezelf vervolmaken in de tijd en je weet niet hoeveel tijd je nog hebt om dat voor elkaar te krijgen. We willen niet doodgaan voordat we heel en compleet zijn. Het *leven zelf* is niet zo serieus. Wat je *bent* verwacht niets en is volledig aanwezig. Het staat elk gevoel toe dat er is. Het is totaal intiem met alles wat verschijnt, het is er één mee. Het leven probeert niet ergens te komen en is genoeg.

Ik weet het niet

‘Zonder label heb je géén idee van positief en negatief, mooi en lelijk, sterk en zwak. Vergelijken is hét mechanisme voor lijden. Daarin missen we de heelheid. Of we zeggen dat er nu iets ontbreekt. Vroeger stond ik mijzelf geen geluk toe, omdat ik wist dat het voorbij zou gaan. Het mooie van het leven is juist dat alles toegestaan is, dat alles er mag zijn, wetend dat het voorbij gaat. Er is alleen



maar *dit moment*. Iets gaat vervolgens voorbij of niet. Zodra je iets een naam geeft, zoals bijvoorbeeld “stress”, ben je het al aan het vergelijken met ontspannen zijn. Elke naamgeving vindt plaats op basis van een vergelijking met het tegendeel. Stel je laat elk label vallen en je merkt slechts op wat er gaande is. Mijn favoriete zin is: Ik weet het niet. Mensen spreken over het beëindigen van het geweld in de wereld. Als je dat onderzoekt, zie je dat geweld bij jou zelf begint, bij het *niet accepteren* van wat er is. Als pijn, geweld, boosheid – en dan bedoel ik die energie en niet per se het beeld van wat we ervan hebben – niet totaal toegelaten wordt, dan word ikzelf de gepijnigde, de geweldenaar, de boze. Dan ga ik op zoek naar liefde, want die ontbreekt in mijn beeld. Als de boze persoon ga ik op zoek naar vrede en zal die nooit vinden. Dan ben ik de boze die vrede zoekt! Als er pijn is, die niet totaal is toegelaten, ben ik de gepijnigde en ga op zoek naar verlichting en zal het niet vinden. Totale acceptatie is het einde van geweld, pijn, boosheid. Zonder acceptatie zal de gekwetste met gekwetstheid de oorlog proberen te beëindigen. En dat gaat niet lukken. Dan probeert de gekwetste geweldloos te zijn. Dan suggereren we het te zijn, en zijn het niet. We zeggen dat we vrij willen zijn van pijn, maar dat is in essentie niet zo. We verlangen naar wat er *nu* is, want dát is heilheid, wat het ook is. En dat omvat alles, ook pijn. De waarheid is dat alle gevoelens langs kunnen komen, om weer voorbij te gaan. Voel je lelijk, voel je niet-geliefd, voel het eenvoudig. Sta het toe, het is er namelijk al. Veel gevoelens bedreigen de identiteit die we hebben aangenomen.

De perfectie zit in het niet-perfecte

Dan zeggen we dat *wij* dát zijn. *Ik* ben lelijk, want ik voel me lelijk. Ik ben dik, want ik voel me dik. Hou ervan, wat het ook is. Want je kunt niet het één zijn zonder ook het ander te zijn. De droom van de zoeker is perfectie. En dat bestaat niet in het verhaal. Daarin is het altijd het één dat nagestreefd wordt en het komt *altijd* samen met het ander. Dus de perfectie zit precies daarin, in het niet-perfecte, in

de lelijkheid, in de boosheid, in de mislukking. Als je *ja* zegt tegen het gevoel van dik zijn, lelijk zijn, boos zijn, van een mislukking zijn, dan wordt het een feest.’

Wat je bent heeft geen antwoord nodig

‘Wat je bent heeft geen antwoord nodig en ligt voorbij alle vragen en antwoorden. *We denken* dat we antwoorden willen en in essentie willen we die niet, want we zouden er niet tevreden mee zijn. Mogen de vragen opkomen en toegelaten worden dat ze er zijn. Vragen zijn niet van jou. Ze lijken héél persoonlijk, maar ze zijn niets anders dan gedachten met een vraagteken erachter. Vragen hebben geen antwoorden nodig. En sommige vragen zijn handig om te stellen. Bijvoorbeeld: Waar is het station. Hoe laat gaan we eten? Maar als het over totale acceptatie gaat, zullen vragen je daar niet brengen. De vraag is dus: mag het niet-weten er totaal zijn? Evenzo als de drang om wel te weten? Het niet-weten is het verzengende vuur dat alles opbrandt. Want dat is waar wij leven, in het niet-weten. Gedachten maken daarvan: “ik” weet het niet, en zeggen dan en *ik* moet het antwoord hebben. Als we totaal eerlijk zijn, weten we dat we niet-weten. En daarnaast hebben we van alles gelezen. Kun je toegeven dat je niet-weet? Want het *ik* weet eenvoudigweg niet en zal het ook nooit weten.

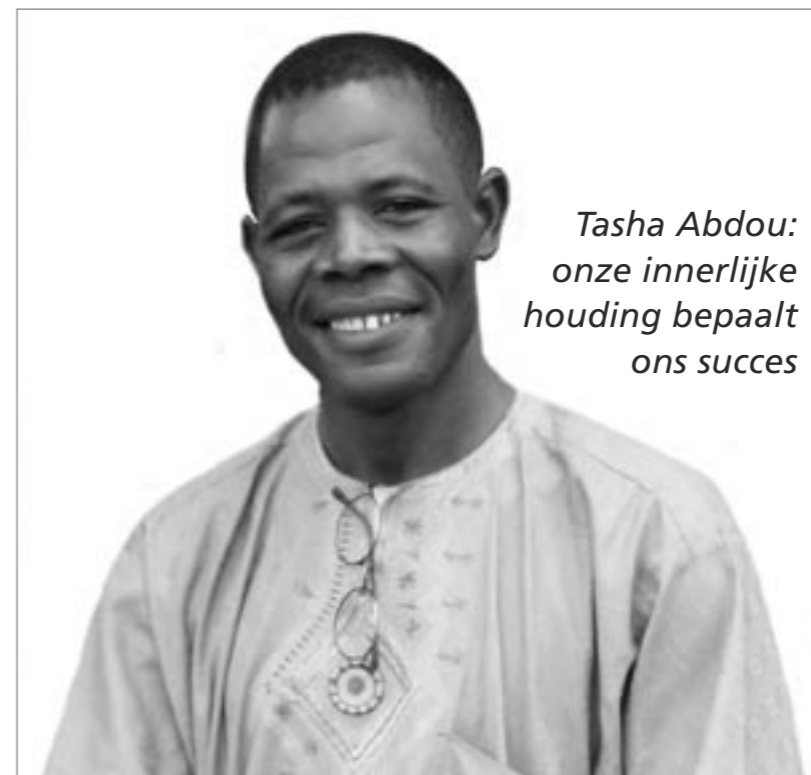
In het niet-weten wordt alles geweten

En in het niet-weten wordt alles geweten, want je bent het al. Wat het ook is, door het denken kan het niet gekend worden. Het is een mysterie en dat blijft. Dat is totaal en intiem gekend en geweten, zonder dat er iemand die *weet* is. Wat het ook is, dit is het! *Dit* is het antwoord. Dit wat er nu verschijnt.

Toen ik aan het zoeken was, las ik boeken met de titel *Dit is het!* En ik dacht: wat is *dit* dan? Ik gebruikte het woord liefde niet omdat ik dacht dat het een goedkoop concept was. Het wonder is hier en het ontgaat ons omdat we zoeken. Het is er al. Er gebeurt niets *aan* je. Je bent het zelf. Alles is al zonder moeite totaal aanwezig. Al het andere, bijvoorbeeld: ik kan het niet aan, is een verhaal. *We zijn* niet-perfect en totaal heel. Woorden kunnen de zoeker voeden of ze kunnen een richting aanduiden. In dit moment is alles gegeven en aanwezig. Het is er al. We weten niet wat het is en het is gegeven en kosteloos, voor niks. We krijgen *alles* in dit moment. De zoeker denkt *dit* is niet genoeg. Geef me een toekomst, zodat ik het kan hebben en geef me de toekomst NU. Hahahaha...

Alles zoekt *thuis* en *rust*. *Thuis is rust*. Wat je bent hoeft geen rust te vinden, want dat is het al. Je bent al thuis, in rust. In het denken is er nooit een afsluiting of conclusie, het verhaal gaat eindeloos door en is nooit compleet. Wat je *bent* weet al dat je compleet bent!’ ●

www.lifewithoutcentre.com



Tasha Abdou:
onze innerlijke
houding bepaalt
ons succes

We kunnen onze innerlijke houding veranderen

Tasha Abdou en zo’n 15 anderen volgden in april 2011 de facilitatortraining die Els Thissen en Emilia van Leent gaven in Douala Kameroen. Zij hebben onmiddellijk een AH-groep gevormd. Tasha schrijft daarover het volgende.

Lieve vrienden,

Het is gelukt om een veilige ruimte te creëren voor onze eigen genezing. Wat bedoelen we daar in essentie mee? Dit is hoe ik het begrijp: we hebben een plaats gecreëerd, waarin we het erover eens zijn dat we elkaar of onze levensomstandigheden niet beoordelen. We hebben het ook over veiligheid gehad, wat wil zeggen dat we er vertrouwen in hebben dat wat in de groep gezegd wordt ook daar blijft. We zijn het er ook over eens dat – wat er ook in ons opkomt – we onvoorwaardelijke liefde aan elkaar en aan iedereen zullen geven. Voor mij is het bovenstaande de samenvatting van de 10 richtlijnen voor AH-groepen. Waarom is dat belangrijk? Omdat ik me realiseer dat we veel keuzes in het leven moeten maken, maar het komt erop neer dat – waar we ook voor kiezen – onze innerlijke houding ons succes zal bepalen op dat gekozen pad. Hoe meer ik erover mediteer, des te meer word ik me ervan bewust hoe groot de invloed is die onze houding heeft op ons leven. Ik kom erachter dat dit veel belang-

rijker is dan feiten. Belangrijker dan het verleden, opvoeding, geld, omstandigheden, belangrijker dan falen, successen, belangrijker dan wat anderen zeggen, denken of doen. Kortom, onze innerlijke houding is veel belangrijker dan al die uiterlijke schijn. Het kan een zaak opzetten, maken of breken. Hetzelfde geldt voor een kerk, een familie. En het opmerkelijke is dat we iedere dag opnieuw de keuze hebben, welke innerlijke houding we voor die dag zullen kiezen. We kunnen ons verleden niet veranderen. We kunnen het gegeven dat mensen die we tegenkomen op een bepaalde manier zullen handelen ook niet veranderen. We kunnen niet om het onontkoombare heen. Het enige dat ons rest is om die ene snaar te bespelen die de onze is: onze innerlijke houding. In alle waarheid moet gezegd worden, dat het niet de mensen of de omstandigheden zijn die ons pijn bezorgen, maar de manier waarop we daaraan betekenis geven, het interpreteren. En dat geldt ook voor jou. We kunnen onze innerlijke houding veranderen, en dat geldt niet voor het verleden of de toekomst. Ik sta dan ook volledig achter de wijsheid van het vierde principe van AH dat zegt: ‘we kunnen het verleden en de toekomst loslaten.’ Heel veel dank aan hen die het centrum voor AH hebben opgericht, en veel liefde voor iedereen die werkt aan een beter ‘zelf’.

In liefde,
Tasha Abdou, Cameroon Center for AH

Vertaling: Emilia van Leent



Je bent allang verlicht

Tijn Toubert (1960) is getrouwd, woont in Amsterdam en is onder meer schrijver, muzikant, performer en inspirator. Naar aanleiding van zijn boek *Verlicht leven*, zie de boekbespreking hierna, interviewt Annemarie van Unnik hem.

Annemarie van Unnik

‘Als jong kind wilde ik Superman worden. En ja, dat is gelukt. Net als hij heb ik in me dat ik de wereld wil redden, en het idee dat ik daarin een rol kan spelen, zij het niet alleen. Clark Kent, het alter ego van Superman, is journalist, dat was ik ook. Supermans liefde Lois Lane is de naam van mijn eerste band. En zangeres Monique, mijn vrouw toen, lijkt op haar. Ook was hij in staat dingen te doen die anderen niet konden. Voor mij is dat spirituele kracht, dingen zien die anderen niet zien. Dus er is zeker een parallel.’

Zoektocht naar de graal

‘In Amsterdam geboren heb ik tot mijn zesde jaar in Nederland gewoond, daarna in Seattle en deed hier het atheneum. Ik maakte veel muziek en zat al vroeg in punkbandjes en op kamers. Zwart leer, drugs, kraakpanden, ik probeerde alles uit. Leuk om gedaan te hebben. Toen ik 21 was, woonde ik met Monique en startten we Lois Lane.

Zij zong en ik speelde gitaar en schreef succesnummers. Drie jaar later was de band bekend en dat sleurde ons mee in het popsterrenbestaan. Daarin raakte ik mezelf kwijt en vanuit de behoefde dat contact te herstellen, ging ik mediteren. Dat ging in tegen de tijdgeest. Spiritualiteit was nog niet hip, ik was een pionier. Al in de eerste weken resulteerde dat in allerlei doorkijkjes. En deze essentie was wat ik zocht. Ik realiseerde me dat als ik de wereld wilde veranderen, ik alleen bij mezelf kon beginnen. En als ik in staat zou zijn verlicht te raken, iedereen het zou kunnen. Misschien konden we dan door naar een andere fase in het mens zijn. Deze ideeën resulteerden erin dat ik 14 jaar

Beschikbaar worden voor het mysterie

als een yogi leefde in Amsterdam. Elke ochtend om vier uur op voor meditatie, om zes uur meditaties & studie. Ik leefde celibatair, at vegetarisch, kortom een hardcore yogi, zij het zonder oranje gewaad. In de tijd dat ik voor het tijdschrift Ode werkte had ik veel yogi's en monniken geïnterviewd, vooral in India. Lois Lane combineren met het yogi-leven bleek niet goed mogelijk en mijn relatie met Monique liep erop stuk. Wat die tijd me leerde was mijn ego relativeren, en me niet te vereenzelvigen met mijn identificaties. Ik oefende me in terugstappen en schouwen, en leerde het ware ik te herkennen achter het verhaal. Wat dat is? Liever dan het te benoemen, laat ik het

mysterie intact. Met het benoemen ervan gaan zowel leraren als leerlingen vaak de mist in. Leraren door het dicht te timmeren - en dan komt er een geschrift. En leerlingen door dat letterlijk te nemen. En dan mis je altijd de pointe, daar gaat het in religies ook fout.’

‘Het boek *Verlicht leven* gaat over de zoektocht naar de graal. En daarin is uiteindelijk het hoogst bereikbare het beschikbaar worden voor het mysterie. In mythische verhalen doorloopt de held of heldin in die zoektocht eigenlijk altijd acht stappen. En dat begint altijd met...

1 - De oproep tot avontuur

‘Mijn oproep was het moment dat ik wakker werd uit een droom met de zin: *De moedigste mens, is de mens die zich overgeeft aan God*. Nu was ik vrij atheïstisch maar ik kreeg die zin niet uit mijn hoofd. Hè, is dat moed? En wie is God? En hoe doe je dat, je daaraan overgeven? Maar tijdens meditatie kreeg ik glimpen van oneindig licht en daarin zat zoveel hoop en kracht, dat ik dacht: dit is het waarnaar ik heb gezocht! Het begon dus met die droom.’

2 - Oude machten overwinnen

‘Toen ik de muziek inging was mijn vader er zeer op tegen. Punkmuzikant zijn was geen beroep! Maar toen Lois Lane succesvol werd, omarmde hij me weer en ging de champagne open. En meer eigenlijk omdat zijn secretaresses er zich zo bewonderend over uitlieten. Alleen, toen ik ermee stopte om monnik te worden was ik hem echt kwijt. Maar laat je je dan door zoiets weerhouden of ga je door? Een andere oude macht was Lois Lane met haar succes, gouden platen, sterrendom en mooie vrouw. Archetypischer kan haast niet - en om dat dan de rug toe te keren... Maar daar lag het geluk niet, dat ligt vanbinnen en daar ging ik volledig voor. Dat is me verweten, want de band was een instituutje waar mensen aan vastzaten en ook een platencontract. Op een bepaalde manier vraagt daaruit stappen om heldenmoed. Wat me voortstuwde was blijkbaar enorm sterk, want ik heb nooit getwijfeld.’

3 - Mentoren op je pad

‘Mijn vrouw Kris is intuïtiever dan ik - en in het zuiver op mijn pad blijven stuurt zij bij. In een eerder stadium zag ik John Lennon als mentor. De rebel, de waarheidszoeker, de twijfelaar, het genie, de hork en ook wel het gekwetste kind. Het extreme sprak me aan. Ontdekken van: als je hier hélemaal doorheen gaat kom je daar uit. Gebruikte hij drugs dan all the way, maakte hij muziek dan was dat het helemaal, koos hij voor Yoko Ono, dan ook vol. Mythe-kenner Joseph Campbell was ook als een mentor. Door zijn beschrijving van de archetypische stappen ben ik mijn leven beter gaan begrijpen. Voor *Verlicht leven* zocht ik een soort stappenplan, omdat mensen vroegen: hoe ben jij gekomen waar je bent? Campbells beschrijving van de stappen om bij de graal te komen zijn echt geniaal.’

4 - Beproevingen

‘Als je roept “Ik ben verlicht!” heeft het universum wel iets voor je in petto. Test, test, test.’

5 - De ontdekking van de graal.

‘Verlichting is je realiseren dat je allang verlicht bent. Het is in contact staan met dat deel van je dat heel is. In tegenstelling tot het denken dat fragmentarisch is. Verlichting betekent niet geen gedachten of ego meer hebben. Het gaat om het vermogen vanuit licht met duisternis (het ego) om te gaan. Op zich is een ego hebben fijn; het weet hoe te spreken, zich te verhouden tot anderen e.d. Maar velen worden geleefd door hun egoprogrammering, hun denkpatronen, en dat is een oncomfortabel gevoel. Met verlichting kom je meer in het ego tot leven, waardoor je ermee kunt gaan spelen. En het ego komt in dienst te staan van de ziel.’

Nu denk ik: fuck it!

6 - Dolksteek en verraad

‘Jaren schreef ik voor een tijdschrift, en het echtpaar dat het runde was zowel lief als explosief. Tien jaar lang gaf ik alles aan dat bedrijf. En toen ik stopte, vroeg men me te blijven meedenken. Maar op enig moment werd ik door één van hen in een vlaag van hysterie publiekelijk onderuit gehaald. Omdat ik op dat moment mijn yogidisipline niet gebruikte, me niet onthecht opstelde, kwam het aan als een dolksteek. Aan de ene kant is het geweldig weer te participeren aan het leven en op te gaan in emoties, maar je neemt ontzettend veel aan boord. Ik neig dan ook weer naar meer onthecht in het leven staan. En leuk van nu is dat ik fouten mag maken. Wilde ik vroeger de perfecte yogi zijn, nu denk ik: fuck it!’



7 - Terugkeer naar het licht

‘Vaak gaat het hierbij om een laatste uitzuivering en een terugkeer naar het gewone leven.’

8 - Meester worden van twee werelden.

‘Op een zondag de straat uitrijdend, rende er een jongetje voor onze auto. Met 40 km per uur kwam dat hard aan, hij vloog een stukje door de lucht en leek op zijn hoofd te vallen. Volautomatisch doemden er rampscenario's op. Maar geoefend in naar mijn gedachten kijken en eruit te stappen, was ik snel weer in die stilte. Het leek mee te vallen al huilde hij. Ik pakte hem op en drukte hem tegen

me aan - en omdat ik zo stil was, betrok ik hem daarin. Hij ontspande en gaf zich er totaal aan over. Als in een vacuüm gezogen wereld stonden we minutenlang in de regen, innig verstrengeld stil te zijn. Totdat er gegil klonk en zijn moeder overstuur aanrende op haar sokken. Toen ik hem wilde overhandigen, liet hij niet los. Zijn vader, ook op sokken, volgde. Weer liet het kind niet los. Als ik eraan denk voel ik hem nog, alsof daar twee één werden. Het voelde als een instant healing. Ik denk ook dat die alleen in de eenheid kan plaatsvinden. Toen de politie en ambulance arriveerden was het over - en het is met hem goed afgelopen. Was ik met mijn eerste gedachten meegegaan, dan was ik de hel ingegaan. Gelukkig ben ik niet in die programmering gestapt.'



Wees beschikbaar voor een grotere intelligentie.

'Toen ik na 14 jaar yogi zijn het idee had niet veel verder te kunnen komen, kwam de vraag op: hoe combineer ik dit met een gewoon leven? En is dat überhaupt mogelijk? Er was maar één manier om dat uit te vinden: ermee stoppen en kijken of ik dat lijntje naar boven kon houden in het dagelijks leven.'

Beide werelden

'Of de wereld een illusie is? Vanuit het eenheidsstandpunt is alles illusie. Tegelijkertijd is er een dualistische realiteit. Het woord illusie geldt vooral je gedachten over die realiteit; je projecties erop. Wat je denkt heeft er een effect op, maar voor het universum is je mening volstrekt onbelangrijk. Voor mij zijn beiden waar, de spirituele en de fysieke realiteit. En de kunst is totaal beschikbaar te zijn voor beide werelden, voor de spirituele tijdloze dimensie en voor die van tijd en ruimte. Don't move be moved. Dat soms ervaren is wel waarvoor ik leef. Die momenten dat er wonderen plaatsvinden, niet dankzij mij, maar door me heen. Daar een instrument voor zijn, vind ik prachtig. Dat creatieve proces waarbij dingen zich magisch en moeiteloos plooien.'

Je kunt alleen naar het licht als je je schaduw meeneemt

Wat onderdrukt wordt...

'Je kunt alleen naar het licht als je je schaduw meeneemt. Als die er mag zijn, is dat eigenlijk al genoeg, dan integreert het. Wat onderdrukt wordt, vanwege schaamte of wat ook, wil gehoord, gevoeld worden. En ze zijn er soms, de boosheid of teleurstelling. Als je je verzet opgeeft en er juist naar luistert (en je bent ze niet) kan die stem, dat

gevoel zich uiten en tot rust komen. Dat is wat verwerking is. Het is niet: nu is het opgelost of, we snappen het. Het is meer van... alles mag er zijn. Of ik zelf klaar ben met het opruimwerk? Nee hoor, er liggen nog wel dingetjes. Onlangs kwam ik een emotionele kant tegen van dat jongetje dat van zijn vader dat schouderklopje wilde hebben. Daaraan ben ik blijkbaar voorbij gegaan en nu diende het zich aan. Omdat ik er geen oordeel over heb en het er zijn mocht, loste het zich binnen een week tijd op. Ik ben er echt voor gaan zitten. En kijken naar je eigen soap met al die archetypes is veel interessanter dan GTST.'

Out of the way

'Ik ken mensen die zeggen dat ze alles doorwerkt hebben. En als er één iemand is die ik daarin geloof, is het Eckhart Tolle. Die is zo zichzelf. Ook in ontmoetingen kreeg ik daar een gevoel van. Hij is een meester in het overzien van de dingen. Ik denk ook dat het daar uiteindelijk over gaat, en dat dat de rijkdom van leven is. Dat er straks misschien nog steeds oorlog, verdriet en ellende is, maar dat je zo ruim bent dat het er allemaal mag zijn. En een healer is iemand die door zijn aanwezigheid weer heelheid brengt. Ik hoef als healer niet handen op te leggen, het gaat juist *niet* om iets willen manipuleren. Maar gefocuste energie kan veel en daar zit iets gevaarlijks in. Het is een soort spiritueel materialisme. De andere weg is beschikbaar zijn voor een grotere intelligentie. Mijn ervaring is dat als ik *niet* iets wil, er vaak dingen gebeuren die mooier zijn en meer kloppen dan ik met mijn denken had kunnen verzinnen. Zoals yogi's zeggen: get out of the way. Probeer beschikbaar te zijn voor een oplossing. Zowel voor de helende krachten van het licht, als voor de krachten van de duisternis. Zodat ze kunnen integreren en weer één worden. Wat ons te doen staat is jezelf zo ruim maken dat alles erin past.'

Zonder je broeder...

'Dat de middeleeuwse Parsifal zonder zijn broeder niet bij de graal kan komen, was een van mijn mooiste ontdekkingen bij het schrijven van *Verlicht leven*. En ook, dat de zwarte broeder die hij bevecht een moslim is. In deze tijd wordt het conflict tussen de moslims en westerlingen erg op de spits gedreven. Er wordt zo'n beetje tegen hen aangekeken als tegen de joden voor WOII. Wij duwen hen de schaduw in - en het gebeurt ook wederzijds en dat is levensgevaarlijk. Daarmee raak je ook steeds verder van de graal vandaan. En de oplossing is toch, hoe pijnlijk ook, de schaduw te omarmen. Dat Parsifal niet bij de graal kan komen eer hij zijn schaduwbroeder omarmt, was voor mij een diepe realisatie. Ik had zoiets van potverdomme, ik *moet* mijn eigen schaduw omarmen - anders kom ik er gewoon niet. 14 jaar was ik op weg naar het licht, maar kon er niet bij omdat ik me eerst nog moest omdraaien. Naar de aarde, de pijn, de dood, de heftigheid, enz. Pas in de broederlijke omarming daarvan - lost alles op.' ●

www.kristijn.nl

Alles komt aan het licht



Mythes onthullen waarheden die op de gehele mensheid van toepassing zijn. En mythekenner Joseph Campbell zag een overeenkomst in verhalen waarin een hoofdpersoon op zoek gaat naar de graal. De graal staat symbool voor heelwording; de verbinding met het Goddelijke. De held of heldin

bleek steeds acht fases te doorlopen. En deze gebruikt Touber in zijn boek *Verlicht leven* om te vertellen over zijn (onze?) ervaringen op weg naar het licht. Daarbij maakt hij gebruik van fragmenten uit *The Matrix*, *In de ban van de ring*, en *Parsifal*. Leuk is, dat hij de lezer daarbij ook vragen stelt. Waar sta je zelf in je levensavontuur? Het boek bestaat uit drie delen. Deel II gaat over het aannemen van een andere visie: over dieper kijken. We raken rijp voor een nieuwe manier van denken en dus leven. En komt dit niet vanuit inspiratie, dan misschien vanuit de wetenschap die steeds meer dat ontdekt, wat vanuit het spirituele al bekend is. Bijvoorbeeld de werking van het kwantumveld. En dat vreugdevol leven onder alle omstandigheden mogelijk is, ook

in een concentratiekamp; daarvan staan prachtige voorbeelden beschreven. Deel III schetst de mogelijkheid niet langer te leven vanuit economische principes, maar vanuit verbinding. En in het in toenemende mate herkennen van onze goddelijkheid worden we geconfronteerd met onze schaduw: eerst komt alles aan het licht. Ik heb *Verlicht leven* met veel plezier gelezen - en vind het een leuk gecomponeerd en toegankelijk geschreven, inspirerend boek.

Annemarie van Unnik

Tijn Touber. *Verlicht leven; reis naar het licht in acht mythische stappen*. Bruna, Utrecht, 2010. € 10.

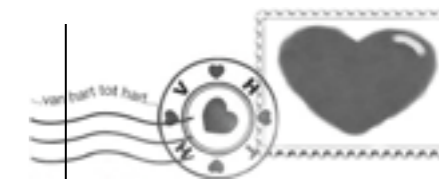
Vraag aan en antwoord van de liefde in onszelf

Lieve HG,
Heb je nog een tip voor mij?

Leneke van der Velde

Lieve Leneke,

Vertouw volop. Je hoeft alleen maar te volgen. Vanuit rust en stilte is het makkelijker je leiding te horen. Sta de stilte toe. Zo wordt het steeds logischer te zijn wie je bent. Je kan niet anders - en nu gaan de dingen andersom werken. Je doet het zo goed! Los van alle gedachten, gewoontes, verhalen, routine, ritmes... kun je alles terugbrengen tot de kern. Daar ligt de waarheid.



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.

Annemiek Schrijver presenteert op zondagmorgen het televisieprogramma Het Vermoeden en ieder avond De Nachtoeren (IKON). Daarvoor presenteerde ze vele andere televisie- en radioprogramma's en ze schreef enkele boeken. Haar spirituele basis ligt in de Vrijgemaakt Gereformeerde kerk. Wat volgde was een zoektocht naar wat mensen beweegt, naar wat haar zelf beweegt. Ze voelt zich nu thuis bij de mystici en wie ze ook interviewt, altijd voelt ze eenheid en verbondenheid. 'Ik ben niet alleen mijn spiegel, maar ook Zijn spiegel en tegelijk ook een spiegel van de wereld. Wat ik voel, voelt een ander ook.'

Boukje Grashuis



God heeft ons nodig

Ben jij een spirituele leidsvrouw? 'Ja, ik ben wel een leider, maar zeker niet op een mannelijke manier van de leiding willen hebben. Ik denk dat mijn levensopdracht is om steeds meer vanuit mijn eigen kracht te voelen, waarom we leven en dat ook met anderen te willen delen. Mijn passie is verbinden. Het valt me op dat het religieuze verlangen van mensen niet is veranderd, maar wel de taal waar mensen zich in uitdrukken. Ik vind het mooi, dat ik daar soms een schakel in mag zijn en daar ben ik dankbaar voor. En ik denk ook dat ik dat kan.'

Wil jij nieuwe taal aanreiken?

'Ja en vooral ook de oude taal begrijpen. De leerstellingen die ik vroeger geleerd heb, kan ik nog begrijpen: "het verzoenend bloed van Christus" en zoiets als "mijn genade is u genoeg". Het is religieuze taal die aan het overlijden is. Maar dat waar die taal voor staat, is nog springlevend. Ook in Het Vermoeden valt het me op dat sommige mensen dezelfde intenties uitspreken, zonder Bijbelse woorden te gebruiken. Het is een meer persoonlijke taal aan het worden.'

Wat is de gemene deler van die taal: is dat een psychologisch verlangen naar geborgenheid en veiligheid?

'Zeker. En wat mij zeer aanspreekt, is het wederkerige in

die taal. Je kunt voor God zorgen, zodat Hij bij jou veilig is, en je kunt Hem ook opraven in het hart van een ander. Tegelijk ben je ook veilig bij hem. Etty Hillesum heeft dat mooi verwoord en vele anderen met haar. Dat eerste stuk is nieuw en dat noemt men soms esoterisch. Sommigen vinden mij daarin wat heidens. Wie ben jij dat je denkt dat je God kunt redden, zegt de conservatieve christen. Maar in dat tweede stuk zitten mijn wortels. Ik voel me geboren, vanaf de moederschoot bent U mijn God. De basis waar ik mee ben opgegroeid, gaat daarmee ineens leven. Die archaische taal krijgt mijn doorleefde bloed. Als kind had ik niet door dat het eerst door je eigen hart moet gaan. Bij ons was persoonlijke geloofsbeleving minder belangrijk dan de gemeenschap der heiligen. En ook dat snap ik. Als je samen gaat zingen en je hebt een rotbui, kun je worden opgetild door de rest. Ook die gemeenschap der heiligen heeft voor mij steeds meer betekenis gekregen.'

Je bént zelf al verandering

Als kind heb je religie nooit als veilige bedding ervaren. Hoe heeft die onveilige tijd een basis gelegd voor een spiritueel leven?

'God was wel veilig. De mannenbroeders wat minder. Maar het leven was doordrenkt van religieuze vorm en inhoud. Ik vraag me wel eens af hoe je geloofsopvoeding nu zou moeten vormgeven. Want de religieuze kennis uit mijn kindertijd is voor mij ook een enorme schat. Weet

je wat het leuke is: wij zijn geboren in een tijd van grote veranderingen. Als kind heb ik daar niks van gemerkt, maar onmiskenbaar ben ik wel in die tijd geboren. Nu komt die tijd weer. Je bént zelf al verandering. Ik wil juist in het veranderende maatschappelijke en kerkelijke veld van nu iets tweebrengen. In die zin geef ik wel richting. Maar spiritueel leidsvrouw.... ik zou er zelf niet opgekomen zijn.'

Wat is je ambitie?

'Om mensen dit alles te laten voelen in zichzelf. Dus dat hele idee van "ik ben niet in staat tot enig goed en geneigd tot alle kwaad" te onderzoeken en te ontdekken dat God een veilige plaats in ons kan vinden. Ik bedoel dat juist ook in de dagelijksheid. God is overal. Ik denk dat ik toch mystieke aanleg heb.'

Dat god een veilige plek in jou kan vinden, wat bedoel je precies?

'Ik heb een idee en gevoel dat God ons nodig heeft. Doet me aan Reve denken: "dat God ons net zo nodig heeft als ik hem". Ik voel zoveel kracht en pijn ook soms, dat is niet alleen maar van mij. Als je dat eenmaal zo gaat voelen dan is God dichtbij. Dit klinkt voor heel veel mensen als wartaal, maar ik kan het niet anders zeggen. Dit is wat mystici ook bedoelden.'

Geen verzet hebben tegen de werkelijkheid

Wat is er veranderd in jou?

'Mijn verzet. Ik geef mijn verzet tegen de werkelijkheid op. Mijn vader zegt weleens: mijn dochter heeft nooit gepuberd, dat deed ze rond haar dertigste pas. Heel vervelend, maar hij heeft gelijk. Ik was eerder tegen dan vóór de dingen in die tijd. Geen verzet hebben tegen de werkelijkheid, ook juist in de gewone dingen. Niet meer mopperen op het weer. Als iemand boos is dan is-ie boos. Dat geldt ook voor mijn eigen emoties. Ik kom er nu pas achter, dat ik heel streng ben voor mezelf. Dat het mij heel veel moeite kost om de emoties die er zijn, liefdevol toe te laten. Als ik voel dat ik mijn verzet opgeef, dan zie ik ook dat mijn zelfafwijzing sprekend lijkt op de angst voor andermans oordeel, maar ook op de angst voor Gods toorn. Angst mag er zijn. Het is onze taak om te ontvangen, en niet zozeer iets te willen. Dat begrijp ik steeds beter met als consequentie dat ik ook steeds zachter word.'

Oondeellozer?

'Ja, maar dat betekent ook wel dat ik meer pijn voel. Het gaat over jezelf loslaten. Het ultieme loslaten is natuurlijk sterven. Dat is wat wij hier leren. Gek genoeg is dat ook weer tot leven komen.'

Wat is jezelf loslaten? Je eigen verlangentjes...?

'Het loslaten van de harde schil van het overleven. Je kunt het ego noemen, maar dat is zo'n misbruikt woord, want ego heb je ook nodig. Ik bedoel je masker, de façade. Dat is ook wat ik verlang van televisie maken. Ik wil dat

mensen zich achter hun masker geraakt voelen. En ook dat mensen mij achter mijn masker raken. Dat is een wederzijds verlangen.

'Maak mij een werktuig van Uw vrede.' Ik merk ook naarmate ik die overgave meer leer, dat ik steeds nieuwsgieriger word naar wat er eigenlijk door mij heen waait. Waar komt mijn inspiratie vandaan? Als je de koude wil zachter maakt, gebeuren er wonderen. Als ik dit niet af en toe kon voelen, had ik bepaalde relaties al lang "uitge-maakt". Dan had ik gedacht: hou 's op mij te beledigen. Nu is er niemand die beledigd wordt. Die beledigde in jou kun je loslaten, soms. Dan kun je misschien ook de pijn van de schelder voelen en ervaren dat het ook jouw pijn is. In deze hele nieuwe religieuze taal komt het woord God nauwelijks voor, maar het gaat er wel over. God ligt voor het oprapen.'

Hoe zal ik U ontvangen?

Wat wil jij als spiritueel leidsvrouw mensen meegeven?

'Ik denk dat veel mensen de pijn kennen van het niet gezien zijn. Daarmee bedoel ik niet te zeggen, dat dat de schuld is van de "oude" religie en dat die taal een vergissing was. Ik wil niet alles overboord gooien, maar gun het iedereen om de weg naar binnen te gaan, zelfonderzoek te doen en te voelen hoe het echt is. Dat God ons nodig heeft. En dat wij in staat zijn om hem te ontvangen. "Hoe zal ik U ontvangen?" Dat is toch terug bij vroeger. Ik ben ervan overtuigd dat God ons allemaal op een heel individueel niveau heeft geschapen. Zoals Mosje die naar de hemel gaat. En God vraagt: wat heb je gedaan? Waarop Mosje zegt: ik heb vooral veel nagelaten. Ja, zegt God, maar ik wil graag weten: wat heb je nou gedaan? Ik heb veel geboden. Dan wordt God verdrietig en zegt: ik heb eeuwen over jou nagedacht en je hebt je alleen maar aan de regels van anderen gehouden.

Dit is wat ik mensen gun en mezelf ook: ik hoef niet op mijn buurvrouw te lijken en te kunnen wat anderen kunnen en eruit te zien zoals anderen eruit zien. Ik ben naar Zijn beeltenis geschapen als Annemiek. Al die andere dingen zijn een belediging voor Hem en ook voor mezelf. Het kost mij heel veel moeite om dat ook echt te voelen. Maar het is wel onze levensopdracht. We zullen ongelukkig blijven als we niet aan die opdracht voldoen. Die opdracht gaat over liefde natuurlijk. Het vertrouwen dat je daadwerkelijk geliefd bent. Alleen al omdat de aarde je draagt. Omdat je mens bent, omdat je leeft. Dat is al het bewijs dat je welkom en geliefd bent, onder iedere omstandigheid. Als je dat werkelijk kan voelen ben je ook niet zo bang voor een crisis of voor de Chinezen of Wilders of wat ook. Laten we onszelf ook geen watje noemen; kijk eens achterom wat je allemaal hebt doorstaan, wat je al hebt meegemaakt, wat je al hebt volbracht. We zijn zo soepel en sterk. Onderschat jezelf niet en in die verbinding: onderschat God ook niet.'

Hebben andere mensen jou iets te geven, wil jij iets krijgen?

'Ik heb een Tibetaanse leraar, Rinpoche. Je bent geneigd

vervolg op pag. 14 →

...van hart tot hart...



voor het kabbalistische standpunt: God is alles, en omdat het alles is kun je het niet onderscheiden. Je bent zelf ook goddelijk in essentie.'

Authenticiteit - Mens en Spirit wil dat de overheid een gemeenschapsdienst wordt. Manders: 'Niet de burger als laatste schakel in het proces, maar werkelijke inspraak voor iedereen. Wie wil er met z'n kennis en capaciteiten over deze zaak meedenken? Wij willen politiek bedrijven in het besef dat de menselijke geest vrij is en dat de mens in vrijheid moet kunnen leven. Dat vraagt een grondige verandering van het systeem.'

Bewustzijns groei - 'De vraag die nu vaak wordt gesteld is: ben jij economisch rendabel of niet? Dat begint al op school: kinderen moeten iets kunnen als het systeem dat vindt en niet als ze er zelf aan toe zijn. Ze worden geforceerd in een sfeer van prestatiedwang. Vanuit de kernwoorden bewustzijns groei en authenticiteit is de

In essentie goddelijk

In onze nieuwe rubriek **Het politieke leven van... laten wij politici aan het woord voor wie spiritualiteit van belang is, ook in de politiek.**

Lea Manders, lijsttrekker van Mens en Spirit bijt de spits af.

Lea Manders is al veertien jaar actief in de gemeentepolitiek in Arnhem. Een aantal jaren geleden viel haar op dat er veel spirituele mensen zijn en dat geen enkele politieke partij daar iets mee doet. In maart 2008 heeft ze met een groep medestanders de politieke partij Mens en Spirit opgericht. De kernvisie van Mens en Spirit is gebaseerd op vier peilers: liefde, authenticiteit, bewustzijns groei en holisme.

Liefde - Partij voor Mens en Spirit is een politieke partij die zich baseert op grondslagen vanuit moderne spiritualiteit. Voor Manders zit de inspiratie 'm vooral in de slogan: politiek vanuit het hart. 'Als je de dingen doet in verbondenheid en vanuit het hart, dan pas ben je gelukkig. Dat is een fundamenteel principe. Ik voel veel

eerste vraag: wie ben jij en wat kun jij goed en hoe kun jij dat het beste ontwikkelen?'

Holisme - Het besef dat alles met elkaar samenhangt en elkaar fysiek en energetisch beïnvloedt, is een belangrijk uitgangspunt voor Mens en Spirit. Manders: 'De laatste twintig jaar waande de mens zich vrij en onafhankelijk. We waren vrij zolang het systeem ons toestond en nu het systeem instort merken we hoe afhankelijk we zijn van elkaar. De economische crisis drukt mensen in een besef van verbondenheid. Vanuit die verbondenheid de vraag: hoe kunnen we dingen samen gaan doen. Door de crisis zie ik hoop en inspiratie ontstaan. En dat is ook wat wij willen brengen. De crisis is nog lang niet op z'n hoogtepunt, we staan pas aan het begin. Gelukkig! Hoe naar het ook is voor individuen, het verandert iets ten positieve in mensen. Ik ben heel hoopvol.'

Boukje Grashuis

www.mensenspirit.nl

Een uitgebreide versie van het interview is te vinden op www.vanharttohart.org

(vervolg van pag 13)

om als klein mens te denken: zo'n man is spiritueel natuurlijk hartstikke volmaakt. Maar laatst zei hij: "ik krijg veel minder liefde dan ik nodig heb". Dat raakte mij heel erg. Zoals Jezus zei: "kunt gij niet één uur met mij waken?". Jezus is mens geworden, nu wij nog. Met alles erop en eraan. Het kost mij ook wel mijn trots om mijn oude over-

levingsmechanisme - ik zoek het zelf wel uit - los te laten en te zeggen, dat ik erg naar liefde verlang. En dan bedoel ik niet zozeer de grote romantische liefde, want daar weet ik het allemaal niet zo zeker meer van, maar ook in de alledaagsheid op straat. Ja, ik verlang naar liefde en niet alleen van binnen, ook van anderen. Het is een hele kunst om je hart open te laten, ook al doet dat soms pijn.' ●

Activiteiten chronologisch

- 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
- 19 jan 2013, Geulle**
Familie- & Systeemopstellingen
- 26 jan 2013, Den Haag**
Familie- & Systeemopstellingen
- 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
- 9 maart 2013, Ulvenhout**
Familie- & Systeemopstellingen
- 12 maart 2013, Geulle**
ECIW 4 x in dialoog
- 22-24 maart 2013, Wahlwiller**
Facilitatortraining
- 6 april 2013, Hilversum**
Landelijke Facilitatordag
- 9 april 2013, Geulle**
ECIW 3 x in dialoog

ACTIVITEITEN MET ELS THISSEN



WWW.ELSTHISSEN.NL



WINTERRETRAITE: VAN OUD NAAR NIEUW

Een 5-daagse retraite rond de jaarwisseling in het Drentse Havelte, in een ontspannen, inspirerende en ongedwongen sfeer. De dagen zijn erop gericht je werkelijk te realiseren dat het verleden 'voorbij' is en dat Nu het enige is wat er is. In dit Nu zijn we ontvankelijk voor het leven dat zich eenvoudigweg ontvouwt. Daarin ontstaat de volheid van het besef dit-is-het! Dat geeft onmiddellijk ontspanning. Stilte, uitwisseling, geleide meditaties en opstellingen maken deel uit van het programma. Ook werken we met thema's die door deelnemers worden ingebracht. We verblijven in een bosrijke omgeving in een gebouw met een eigen werkzaal, eetzaal, keuken, open haard. Anja van Aarle kookt voor ons heerlijke vegetarische maaltijden. De hele dag is (kruiden)thee, koffie, water en fruit beschikbaar en er is tijd om te ontspannen of wandelen.
27 dec 2012 1 jan 2013, Havelte
Do 18.00 - Di 11.00 uur, Meeuwenveen, Meeuwenveenseweg 1-3, 7971PK. Cursus: €300, Verblijf & eten: 2p. kamer: €300,-; 1p. kamer: €400,-

WORKSHOPS

Familie & Systeemopstellingen
In een familieopstelling wordt het geboortegedezin van degene voor wie de opstelling wordt gedaan fysiek in de ruimte opgesteld. Zo zijn er mensen die - voor de duur van de opstelling - de plek van de vader, moeder, broers en zussen innemen. Ook neemt iemand de plek van de persoon zelf in. Door de opstelling worden patronen en spanningsvelden zichtbaar, zoals die zich binnen families, soms al vele generaties, kunnen voordoen. Duidelijk wordt of een kind de rol van de moeder of vader heeft overgenomen. Door de patronen en spanningsvelden zichtbaar te maken kan de ordening 'hersteld' worden, door ieder lid van de familie zijn/haar eigen geboorteplek te (rug te) geven. Zo kan de verhouding binnen een familie zich harmoniseren. In een opstelling gaat het niet om goed of fout, of om de beoordeling van een situatie, slechts om het transparant, en daardoor inzichtelijk maken daarvan.
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
19 januari 2013, Geulle
Zat 13-17 uur. Zorgcentrum Ave Maria, Hussenbergstraat 21, 6243 AG. Cursus €40
26 januari 2013, Den Haag

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 heeft een **nieuwe website** en een **nieuwe webwinkel** met de mogelijkheid te betalen met iDEAL!

MIC ontmoetingszondagen Amersfoort

Iedere eerste zondag van de maand bent u vanaf 13.30 tot 17.00 uur van harte welkom in Het Nieuwe Eemland, Daam Fockemalaan 12, 3818 KG Amersfoort. 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.

2 september - Diederik Wolsak - *Ja, je kunt opnieuw kiezen; er is een betere manier*

Interactief gesprek over "Het bepalen van het doel" (T17.VI) en Werkboeklessen 70 en 71. Hierin ligt de blauwdruk voor een leven vrij van depressie, angst, zorgen en boosheid en alle andere 'prachtige' ego-uitvindingen.

7 oktober - Ad de Regt - *De kracht van het gebed*
Gebed is onze grootste gave zegt de Cursus. Maar hoe benutten we die eigenlijk in ons dagelijks leven? Een interactieve verkenning.

4 november - Peter Winteraeken - *Jezus, auteur van de Cursus ... ook auteur van jouw leven?*

De inhoud van Een cursus in wonderen is overduidelijk afkomstig van Jezus. Hoe zou het zijn om ook in een echte relatie te treden met Jezus? Wellicht vanmiddag?

MIC Magazine 2/12 - Thema Jezus

MICHAEL DAWSON heeft een aantal uitspraken over Jezus uit de Cursus gerangschikt rond thema's als Jezus' gelijkheid aan ons, de angst van de wereld voor Jezus, de noodzaak hem te vertrouwen. ELLY CLABBERS werd als kind opgevoed met zonde, schuld en boete. Jezus was een afschuwelijke dood gestorven voor haar zonden. In een mooi en eerlijk verhaal vertelt zij hoe deze zienswijze werd gecorrigeerd. KOOS JANSON verzorgt een nieuwe rubriek WELKOM IN DE WONDERSTAAT. Een interactief fragment uit een bijeenkomst van Cursusstudenten.

Verder o.a. gedichten en informatie over activiteiten van Cursus-leraren, de MIC regiodagen lees- en studiegroepen en het MIC studiecentrum op de donderdagen in Baarn.

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.

16 sept: Anne Joke Vellinga - Bidden, wat is dat voor jou?

21 okt: Wilma Vermeij - Wil is Kracht

18 nov: Janny Buijs - Wat is het antwoord op mijn levensvragen?

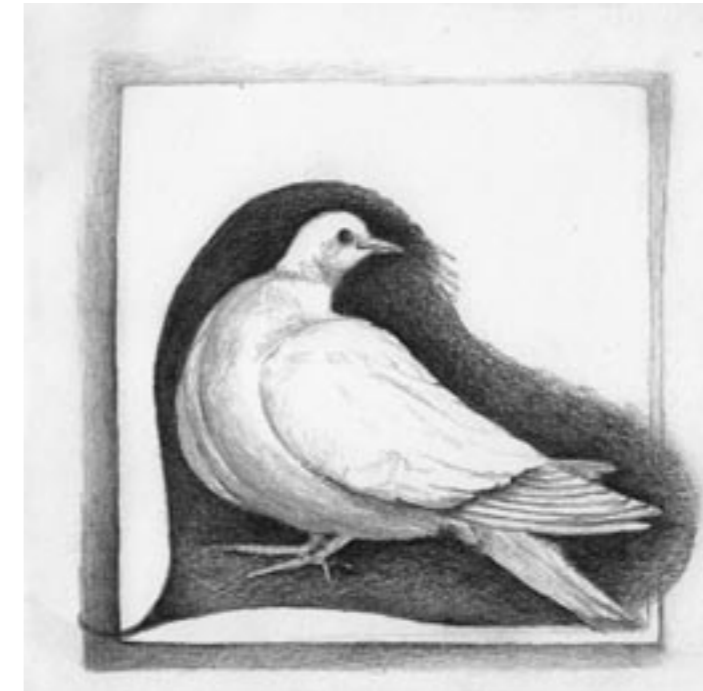
advertentie

HENNY EN JOPIE VAN DER FEER

organiseren een weekendworkshop
op het landgoed van het Franciscaans 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



Beoefening van hartelijkheid

Mogen alle voelende wezens
gelukkig zijn.

Mogen alle voelende wezens
gezond zijn.

Mogen alle voelende wezens
vrede kennen.

Mogen alle voelende wezens
vreugde kennen.

Mogen alle voelende wezens
vrij zijn van lijden.

Mogen alle voelende wezens
vrij zijn van stress.

Mogen alle voelende wezens
vrij zijn van fysieke pijn.

Mogen alle voelende wezens
vrij zijn van geestelijke pijn.

Uit: Geertje Couwenbergh.

Hartcore; een pleidooi voor onverbiddelijke hartelijkheid als oplossing voor alles.

(Zie de boekbespreking achter in dit blad).



Burgerlijke ongehoorzaamheid

Hoe werken de AH-principes in de dagelijkse praktijk? Emma Veenstra onderwierp zichzelf en anderen aan een 'meedogenloos onderzoek'

Emma Veenstra

Over het algemeen ben ik best een 'nette burger', gehoorzaamend aan de officiële én de ongeschreven wetten van onze maatschappij. Dat moet ook wel, anders zou het een rommeltje worden – regels zijn regels! Maar soms volgen we die regels zo onbewust, dat ik me afvraag of ze nog een doel dienen.

Neem nu de invalidenplaatsen in metro, tram en bus. Daar gaat vrijwel nooit iemand zitten, tenzij het spitsuur is. Want zo'n invalidenplaats, die is er voor de zwaksten uit de samenleving. En dat zijn *wij* niet! En dus blijft deze open 'isoleercel' tot het laatst toe onbezet. Eigenlijk is dat onzin natuurlijk. Sinds ik me dit realiseer, ga ik er dan ook rustig zitten. Ten eerste maakt het mij niet uit wat anderen van mij denken en ten tweede is het maar de vraag of een binnen strompelende invalide per se op dat plekje zou willen zitten, zolang er ook andere plaatsen beschikbaar zijn. Zie je het voor je? 'Pardon mevrouw, u zit op *mijn* plekkie, ik verzoek u op het bankje ernaast te gaan zitten!' Nee, volgens mij is dat hooguit iets voor mensen die graag met hun handicap *koketteren*. Die de wereld met hun lot om de oren willen slaan. 'Kijk mij eens, ik ben zielig en dat moet je respecteren!' Of, om het iets aardiger te zeggen, mensen die een beroep doen op liefde (principe 12). De meeste 'minder-validen' zullen hun gereserveerde plekje zelden opeisen. Maar uiteraard ben ik bereid zo nodig op te staan – vanaf welke plek dan ook. Want mijn burgerlijke ongehoorzaamheid blijft binnen redelijke grenzen; het sociale inlevingsvermogen gaat voor, en dat doet me nog plezier ook! Logisch: geven en ontvangen zijn één (principe 3).

Innerlijke beschaving

Juist om die reden vind ik de bemoeizucht van de

overheid vaak zo overdreven, met zijn stickertje hier en zijn bordje daar. Moet onze innerlijke beschaving nu óók al van bovenaf worden opgelegd? Worden wij niet meer voor vol aangezien? Ook een overheid zou ons het voordeel van de twijfel kunnen gunnen en wat meer liefde mogen zien in plaats van fouten (principe 7). Temeer daar goed voorbeeld goed volgen doet.

Nu moet ik wat het goede voorbeeld betreft wel beknemen, dat ik één keer gedaan heb 'alsof'. Ik was neergeloft in de tram, bék af na een dag lang op mijn benen staan. Ik zat niet eens op zo'n gestickerd stakkerplekje. Toch tikte een dame, zelf breeduit gezeten en naar schat-

Moet onze innerlijke beschaving nu óók al van bovenaf worden opgelegd?

ting hooguit drie jaar ouder dan ik, mij vinnig op de schouder en zei: 'Zou u niet 's gauw opstaan voor die meneer daar?' (drie meter verderop). Ik dacht geïrriteerd: 'mens, waar bemoei je je mee?' maar gedrild als ik ben in gehoorzaamheid stond ik op, vol tegenzin en – ik kon het niet laten – nadrukkelijk hinkend met mijn linkerbeen. Een kleine afstraffing voor háár. Want iemand die een ander zo bits terecht wijst, zit geheid zelf vol heimelijk schuldgevoel.

Natuurlijk, in mijn hart wist ik ook wel, dat ik beter had kunnen kiezen voor principe 8: innerlijke vrede. Maar die vrede had ik eventjes niet in huis: ik zag fouten in plaats van liefde, net als de overheid! Oeps... spiegeltje spiegeltje...

Averechts effect

Soms heeft gehoorzaamheid trouwens averechtse effecten. Zo wilde ik een keer de tram instappen bij een deur, waar de pijl op het klaphekje boven de traptree gastvrij naar binnen wees. Het hekje was echter verkeerd gemonteerd en *blokkeerde* dus juist de doorgang. Iedereen die na mij binnenkwam liep dan ook net als ik vast, en moest de meest vreemde capriolen uithalen om zich met rugzak, rolkar of kleuter naar binnen te wurmen. De tram had een conductrice die telkens verstoord vanuit haar hok blafte: 'U mág daar niet naar binnen! U mág

daar niet naar binnen!' Om helderheid te verschaffen riep ik haar toe: 'Maar de pijl wijst deze kant op!' 'Dat kan niet!' beet ze me streng toe en bij die stellingname bleef ze, ook toen anderen mij bijvielen. Neus in de wind, standpunt bepaald, meedogenloos vastgebeten in het eigen fragment (principe 10)! En dus gingen de mensen door met worstelen en bleef zij volhardend blaffen, de hele rit lang en waarschijnlijk door tot sluitingstijd.

Dwanggedachten zijn ook een verslaving, ze laten ons in een kringetje ronddraaien

Dwanggedachten

Het is een goed voorbeeld van de gedachtepatronen, waarin we soms verstrikt raken. Patronen die zich vastzetten en die tot misverstanden of welles-nietes discussies leiden en soms zelfs tot een ware oorlog! Zo'n gedachte is bijvoorbeeld: 'hekjes draaien altijd de goede kant op'. Of: 'moeders kweken brave kinderen door toe te geven aan hun snoeplust'. Of: 'vrouwen kunnen hun verslaafde man van de drank af helpen', etc. Zulke dwanggedachten zijn op zichzelf eigenlijk ook weer een verslaving: ze laten ons constant in hetzelfde kringetje ronddraaien, zonder escape en vergeefs hunkerend naar een oplossing – een soort bidden van de rozenkrans. Ja, we zijn er zelfs zo druk mee, dat we geen oog meer hebben voor allerlei wonderdjes, die staan te popelen om zich aan ons te mogen vertonen. Voor wij ze kunnen zien moeten wij eerst de controle loslaten. Pas dan is er ruimte voor een hekjesreparatie, die in één klap alle lastige passagiers doet verdwijnen; voor het wonder van een man die zijn drankprobleem zélf aanpakt nu zijn vrouw hem accepteert zoals hij is; voor het wonder van een kind dat niet naar snoep taalt sinds het de liefdevolle aandacht van de moeder smaakt. Wauw!

Wat is eigenlijk een wonder? Een 'schijnbaar onverklaarbare gebeurtenis'

Wat is eigenlijk een wonder? Een 'schijnbaar onverklaarbare gebeurtenis'. Wij begrijpen het niet, het valt buiten ons dagelijkse denkkader. Daarom geeft het ook zo'n kick als we ons soms, zomaar buiten onze vaste gedachtepatronen wagen. Wat een ruimte, wat een mogelijkheden! Ineens krijgen we oog voor alle 'wonder boven wonderen'. En waardering voor mensen die net iets verder zijn dan wij; die hun beperkte logica al eerder wisten te overstijgen. Anders gezegd: die het verleden en de toekomst hebben losgelaten (principe 4).



Huh?

Voorbeeld: een vriendin had laatst een nieuwe laptop gekocht. En was hem prompt, verpakt en al, in het toilet van C&A vergeten. 'Zou je hem ooit nog terugzien?' vroeg ik haar vol medeleven. 'Wat denk je zelf?' antwoordde ze pissig. 'Nee natuurlijk niet, dat snapt toch iederéén!?' Drie dagen later bekeek ze haar bankafschriften op internet. Iemand had twee cent aan haar overgemaakt. Huh? Ze las de boodschap: 'Laptop gevonden. Bel 020-69692132'. De eerlijke vinder had haar banknummer via de betaalbon getraceerd. Een wonder! – zij het burgerlijk gezien wel ongehoorzaam. Schending van de privacy, toch? ●

VHTH, jrg.6 nr. 3

... Bij collega's stelde ik mij ten doel:
praat alléén over liefde.
Ik begon minder woorden te gebruiken
en had minder commentaar.
Binnen een half jaar was alles anders:
mijn werk, collega's en ikzelf.

Eveline Teunissen



luisteren naar je intuïtie een subtiele verandering. Je komt krachtiger uit bij een oprecht 'ik' en de deur valt open om je Zelf te gaan onderzoeken. Je kunt leren om met je aandacht naar binnen vragen te stellen, vragen die je innerlijk nieuwe antwoorden laat horen. Het zijn geïnspireerde antwoorden en je zult ze niet altijd rationeel goed kunnen plaatsen, of wetenschappelijk onderbouwen. Het non-duale karakter van de geïnspireerde antwoorden voorkomt dat het jou in een verkeerde richting zou sturen, het koerst altijd af op behoud van innerlijke vrede. Het wil de Hemel openen, daar waar je nu bent.

De deur valt open om je Zelf te onderzoeken

De koers van het innerlijke Zelf

Je koers wordt steviger als je luistert naar je innerlijke Zelf. Ook als omstanders niet positief op jouw aanpak reageren, weet je je koers eerder te behouden. Wat er speelt zijn vaak minder nadrukkelijke zwart-wit situaties en die vragen geen drastische wel-niet veranderingen. De te maken keuzen betreffen vaak situaties die subtieler van aard zijn. Door steeds opnieuw innerlijk vragen te stellen en deze te toetsen aan beelden en gevoelens van je

Wees gelukkig!

Eis van jezelf om gelukkig te zijn, zegt

Ton Peters. En oefenen met 'Wees gelukkig' als een innerlijke mantra kan behulpzaam zijn. Het brengt je in contact met je hogere Zelf.

Ton Peters

Wanneer de helderheid van je Zelf een tweede natuur is geworden, gaat ook je levensrol veranderen. Niet langer is het zelf met een kleine letter doorslaggevend voor advies. Je komt voorbij je oude voor- en afkeuren en nu wordt het advies in samenspraak met je ene Zelf gevormd. Het mag je geïnspireerde momenten opleveren, non-duaal in aanpak, geschikt voor een duale wereld. Was je voordien nog geneigd om automatisch op te treden, nu laat je je keuzen eerder afhangen van wat je via innerlijke antwoorden hoort. Zolang je het innerlijk vragen stellen en gehoor geven aan geïnspireerde antwoorden lastig vindt, kun je koersen op je intuïtie. Je intuïtie is echter niet vrij van ego, je hogere ene Zelf wel. Intuïtie maakt gebruik van je oude ervaringen, zelfs uit vorige levens. Toch veroorzaakt het

hogere Zelf wordt spontaan duidelijk welke antwoorden en adviezen goed toepasbaar zijn. Door je vragen te toetsen, plaats je jezelf onder leiding van een Alomvattendheid in liefde. Je kunt dit de Hogere Inspiratie/Heilige Geest noemen, ook waarneembaar als engelen of spirituele gidsen. Niet soepel meebewegen, of zelfs ageren op de veranderingen van authenticiteit naar Identiteit kunnen je depressief, neerslachtig of chaotisch maken. Je zult in aanvang van de doorgroei, meer dan voorheen, verantwoording over je emoties moeten leren nemen. Met een eis naar jezelf om innerlijke vrede als basisgevoel te behouden. Onafhankelijk van de uiterlijke wirwar, kun je speels het 'wees gelukkig' een periode lang actualiseren. Maak van 'wees gelukkig' een mantra en reciteer deze levensregel innerlijk met zekere regelmaat. Plak het als sticker op de koelkast, of als plakbriefje in de auto en op de spiegel in de badkamer. Door het 'wees gelukkig' steeds in je om te laten gaan, kan het een moeizame periode positief worden overbrugd. Je hervindt beter je macht over wisselende emoties. 'Wees gelukkig' en laat een vreugdevolle levenshouding niet langer afhangen van wat er om je heen zoal gebeurt. Ook bepalen de media, de kerk en/of de maatschappij niet langer wat jouw stemmingen of

emoties in het passerende moment moeten zijn. Start eenvoudig met een nadenken over 'wees gelukkig' en 'wees vredig'. Voel vervolgens een 'wees gelukkig en vredig' van top tot teen. Vroeg of laat trekt het 'wees gelukkig en vredig' dan vanzelf herkenbare situaties aan, situaties die ook als gelukkig en vredevol geïnterpreteerd kunnen worden. Dus niet langer eerst afwachten of 'wees gelukkig en vredig' komt aanwaaien, of van buitenaf op een zilveren presenteerblaadje wordt aangedragen. Maar eis van jezelf dat je 'wees gelukkig en vredig' voelt. Ook al lijkt dit in aanvang gekunsteld, of voelt het een periode lang als onecht aan. Leer jezelf dat een 'wees gelukkig en vredig' je mag oprekken in grootte en dat het licht van liefde opnieuw mag stralen.

Blijf eisen een 'wees gelukkig en vredig' innerlijk te ervaren

Blijf eisen een 'wees gelukkig en vredig' innerlijk te ervaren, onafhankelijk van wat er zich duaal om je heen afspeelt. Dat je in aanvang de transformerende, positieve waarde niet voluit kunt bevatten, is niet erg. Ook niet dat het wat onnatuurlijk of gekunsteld overkomt. Het is eigenlijk inherent aan het onbekende deel van het doorgroeien van authenticiteit naar ware Identiteit. Met een innerlijk 'wees gelukkig' word je als vanzelf opnieuw geboren in de voetsporen van je Zelf.

Meditatie/visualisatieoefening

'Wees gelukkig': een meditatieve wandeling

- Wat goed werkt is om nu een bos, park of strandwandeling te gaan maken. Trek er liefst een paar uur voor uit.
- Herhaal tijdens de wandeling regelmatig enkele minuten innerlijk 'wees gelukkig' als een soort mantra. Je laat het als het ware minuten lang door je heen reciteren.
- Doorvoel tijdens het wandelen wat het 'wees gelukkig' met je doet. Wat doet het met je lichaam? Wat doet het met je stemmingen? Wat doet het met je attitude? En welke ideeën komen er in je op als je 'wees gelukkig' kunt voelen en innerlijk kunt toestaan van top tot teen?
- Vraag je vervolgens ook af wat je met het toestaan van 'wees gelukkig' in je leven moet loslaten, of wat je er juist wél in moet toestaan?
- Schrijf eventueel de ervaringen tussendoor op. Je kunt dan dieper in het vervolg van de wandeling/meditatie komen, omdat je hoofd niet alles hoeft vast te houden.
- Probeer er echt de tijd voor te nemen en als het nu niet kan, pak dan je agenda of kalender en noteer wanneer je wél kunt en deze oefeningen daadwerkelijk gaat doen. ●



VHTH, jrg.6 nr. 3

Ik geloof dat helpen
samen zijn en hulp vragen is,
zodat je beiden geholpen wordt.

Marrigje Dijkstra

Veel mensen zijn liever tevreden dan gelukkig
en ik denk dat dit een van de redenen is,
waarom deze wereld snel gaat veranderen
door een aantal geforceerde veranderingen.
Er is een uitdaging nodig om te willen veranderen.
Vanuit de materiële welvaart lukt dat niet.

Jaap Hiddinga

Nu is er nog slechts Leven - in mij geleid als mij.
Geen weg te gaan, geen doel bereikt
altijd al was IK vrij.

Erica Nap

Als je God, of de liefde niet ervaart
zijn er blokkades.

Godelieve Bos

Een van de beste dingen aan het verleden is,
dat het voorbij is.

Els Thissen

Hier stond een interview met Marlies Wildeman.
Op haar verzoek is het uit het tijdschrift verwijderd.

VHTH, jrg.6 nr. 3

Schepping van Liefde
geef licht, vrede en vreugde de voorkeur boven alles.

Brent Haskell

Kristallen schilderen

BRIEVEN VAN EMINA



ik dat zou doen, zou hij me nooit meer lesgeven. Toen wist ik dat mijn gevoel klopte. Uiteindelijk gaf hij toe me te onrustig te vinden. Dat deed pijn, ook omdat ik verliefd op hem was, iets waarvan hij zei er geen raad mee te weten. Hij kwam met het voorstel van privées. Dat verwierp ik omdat ik niet met hem alleen durfde zijn. De afwijzing deed pijn. Nu woonde ik al een tijdje clean boven een drugsshop. Van ellende ben ik naar beneden gerend en heb een blow gekocht om de pijn niet te hoeven voelen.

Mensen mogen mij afwijzen

Uiteindelijk ben ik gaan nadenken. Ik wilde leren dat mensen mij mogen afwijzen. En dat ik in plaats van boos zijn, Peter wilde blijven groeten op straat. Dat is niet makkelijk voor iemand met mijn staat van dienst qua boos zijn. Het is me zelfs gelukt met hem te praten als ik hem zag, waardoor de afwijzingspijn naar de achtergrond verdween. En nadat ik het schilderen ging missen, vroeg ik hem alsnog om privées. Uiteindelijk vond ik dat ik bofte met alle tijd en aandacht van die lessen. Ook hoefde ik niet te betalen. Toen hij ziek werd stopte het lesgeven. Ik heb nooit meer iemand gevonden die zijn schildertechniek beheerste. Toen hij op sterven lag schreef ik hem een brief, waarin ik hem bedankte dat hij me leerde schilderen. Daar zal ik altijd dankbaar voor blijven. Hij is voor mij een grote leraar geweest en niet alleen met schilderen. Ondanks dat hij niemand meer wilde zien, kreeg ik na die brief een telefoontje van zijn zoon, die me vertelde dat zijn vader afscheid van mij wilde nemen en dat ik een schilderij mocht uitzoeken. Stomverbaasd en blij ben ik afscheid gaan nemen en koos een schilderij uit zijn begintijd in Griekenland. Het hangt op mijn slaapkamer en ik kijk er elke avond naar, aan hem denkend in dankbaarheid.

Op een of andere manier kreeg ik het schilderen steeds niet echt voor elkaar, mijn kristallen leken op zakjes patat. Maar ik gaf niet op en inmiddels lijkt mijn huis door alle schilderijen op een museum. Ik geniet ervan, maar vond geen schilderij goed genoeg. En nu ineens, na veel experimenteren, heb ik een manier gevonden om een blok kristal op het doek te zetten. Peter legde de basis en ik ontwikkelde een heel eigen stijl. Ik voel me dankbaar iets gevonden te hebben, waar ik blij mee ben en wat mij veel energie geeft.

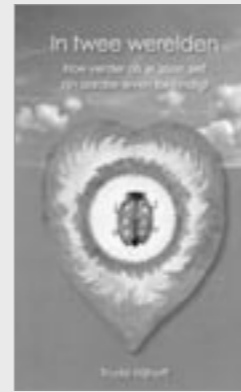
Emina van der Sluijs

Eindelijk heb ik ontdekt hoe ik brokken kristal kan schilderen die er heel echt uitzien. Wauw! Vol verbazing kijk ik naar mijn schilderijen. Jaren geleden was ik op weg naar sacraal dansen. Ik woonde net in Apeldoorn en wilde andere mensen ontmoeten, nadat ik drie jaar ziek in mijn kamertje had vertoefd. Mijn God wat voelde ik me alleen. Aangekomen bleek ik niet goed gelezen te hebben, want er was niemand. Teleurgesteld herinnerde ik me opeens een adres bij de advertentie en fietste daarheen. Daar was wel iemand thuis en ik mocht bovenkomen. Wat ik toen zag deed me versteld staan. Ik bleek bij een kunstschilder terecht te zijn gekomen, die brokken kristal schildert die zoveel licht en kleur uitstralen, dat ik dacht: dat wil ik ook! Zelfs zijn landschappen en stillevenen hadden die uitstraling van licht. Dat sprak mij, toen in het duister levend en op zoek naar licht en liefde, erg aan. Daarbij was het een aantrekkelijke man. Hij, Peter Kobalt, leefde en sliep tussen zijn schilderijen. Zonder tv, radio, computer, met een piano en boeken over kunst en Rudolf Steiner. Bij zijn uit de antroposofie afkomstige techniek van het sluierschilderen, wordt met waterverf laag over laag van licht naar donker geschilderd.

Stemmingswisselingen

Nadat hij van vakantie terugkwam kreeg ik les. Volgens hem had ik talent. Ik? Dat kon niet. Destijds had ik nog veel last van stemmingswisselingen: jaloezie, huilbuien, boosheid, e.d. Nadat de groep daarover geklaagd had, mocht ik er van Peter niet meer bij. Wat een afwijzing! Maar het voelde alsof er iets niet klopte. Dit omdat het tijdens de lessen door mijn energie en gevoel voor humor, ook vaak heel gezellig was. Ik sprak uit te vermoeden dat *hij* er niet tegen kon dat ik hem soms tegen-sprak en teveel aandacht vroeg en kreeg. Toen ik zei het bij de groep te zullen navragen werd Peter kwaad. Als

Een moeder en een zoon



In twee werelden, een boekje van Trude Nijhoff, las ik in  en adem uit. Het is eenvoudig en leesbaar geschreven door een integere moeder, die het verlies van haar zoon op geheel eigen en respectvolle wijze verwerkt. Het boekje

bevat een voorwoord en een aantal illustraties van Marja Huibers. Zoon is anders dan anderen, moeder weet dit en ze kan er geen woorden aan geven. Ze is bezorgd en weet dat ze niets kan doen. De zoon wordt tijdens zijn studententijd voor het eerst psychotisch. De moeder ziet haar zoon weinig. Als hij haar komt opzoeken is het fijn. Een paar maanden nadat ze hem voor het laatst zag, krijgt ze het bericht dat hij zichzelf van zijn aardse leven heeft beroofd. Hij was 26 jaar. De pijn die Trude Nijhoff daarover voelt, stopt ze weg achter een grote muur. Ze houdt haar hart gesloten en de muur die haar beschermt in stand. Wel voelt ze

dat er ergens iets niet klopt, dat ze het leven beperkt leeft. Ze besluit dat er iets moet gebeuren. Het leven biedt hulp door bijvoorbeeld yoga, de schilderijen van Marja Huibers, een energetisch therapeute en een mandala. Ze laat haar schuldgevoel achter en maakt weer verbinding met haar (overleden) zoon. Haar zoon laat haar middels de mandala weten dat hij van haar houdt, er geen schuld is en dat alleen liefde bestaat.

Anja van Aarle

Trude Nijhoff. *In twee werelden; hoe verder als je zoon zelf zijn aardse leven beëindigt*.   12,90 Uitgegeven in eigen beheer. Te bestellen via: hnijhoff@onsbrabantnet.nl.

Van 'ik' naar 'wij'



Leven in verbinding is, zoals de ondertitel van het boek zegt, een verslag van gesprekken die Matthijs Schouten had met Irene van Lippe-Biesterfeld, naar aanleiding van enkele van haar lezingen. Schouten als getrainde wetenschapper, ontmoet Irene van Lippe-Biesterfeld, die vooraleerst de verbinding zoekt tussen mensen en tussen mens en natuur. Zes lezingen en een nieuwsbrief van Irene zijn richtinggevend, en integraal opgenomen in het boek. De gesprekspartners zoeken over en weer naar woorden waarin er ontmoet kan worden, die de kloof

overbruggen tussen de schijnbare ratio van de wetenschapper en de geleefde weg van het hart. Door de open welwillendheid van beiden lukt dat en leidt het tot een verrijking van de individuele inzichten en ervaringen. De geleefde weg krijgt een breder kader en de wetenschappelijke duiding krijgt een levende inhoud.

Ik voel me ontroerd door en dankbaar voor al het werk, dat Irene van Lippe-Biesterfeld telkens weer doet voor mens en aarde. Haar bijzondere plaats in de samenleving geeft haar een entree op plekken waar invloedrijke mensen, die ingrijpende beslissingen voor mens en aarde nemen, samenkomen. En juist daar deelt ze, rijkelijk en ogenschijnlijk onvermoeibaar, haar ervaringen en visie over een leven in verbinding; over de noodzaak tot goede zorg voor mens en aarde, omdat dat de inhoud van zorg voor onszelf, onze kinderen en kleinkinderen is. En precies dat is de inhoud van wat elk individu zelf innerlijk nodig heeft. In de zorg voor onze omgeving wordt de zorg voor onszelf gevoeld

en daarin wordt meteen de eeuwige eenheid herkend en verbinding ervaren. Als dat doorzien en begrepen wordt, vindt er een verschuiving plaats van individuele belangen naar gemeenschappelijke belangen. En dat zal tot totaal andere beslissingen leiden.

Zijn we al zover? Ja en nee. Sommigen doorzien dat, anderen niet. Irene: 'We begrijpen en voelen steeds duidelijker dat het op de oude manier niet meer gaat. Er is meer nodig dan technologische oplossingen. Er zal niets veranderen als we onszelf niet betrekken in de keuzes die we maken; als we niet een volgende stap zetten op het pad dat leidt van "ik" naar "wij".' Kortom, u bent uitgenodigd!

Els Thissen

Irene van Lippe-Biesterfeld. *Leven in verbinding; prinses Irene in gesprek met prof. dr. Matthijs Schouten over mens-zijn*. Ankh-Hermes, Deventer, 2010.   19,90

Simpelweg toelaten



Trof ik mezelf hartelijk lachend in de trein aan toen ik *Hartcore*; een pleidooi voor onverbiddele hartelijkheid als oplossing voor alles las. Dat deed me een groot genoegen. Het lachen kwam wat mij betreft vooral voort uit het directe, ongecompliceerde taalgebruik van de schrijfster Geertje Couwenbergh. Bijvoorbeeld: 'We hebben allemaal wel eens iets "goeds" gedaan vanuit ... schuldgevoel, een verborgen belang ... en als we eerlijk zijn dan voelde wat we deden ... een beetje naar. Een beetje als een natte tostie'. Ik heb in gedachten zo'n nat kleddergeval meteen in mijn handen en moet hard lachen! Daarnaast wist ze me werkelijk te raken met haar eenvoudige inzichten, zoals: 'Maar wat we massaal

over het hoofd lijken te zien is dat deze crisis in de kern geen economische, maar een ethische is. Een ineenstorting van onze ideeën over wat het betekent om mens te zijn'. Couwenbergh kiest voor de term hartelijkheid omdat die verder reikt dan vriendelijkheid, en dat kan ik volkomen invoelen. Ze nodigt de lezer uit om hartelijkheid te trainen en daarin werkelijk door te zetten. Als onderliggende oefening grijpt ze naar de boeddhistische formele oefening daarvan, Maitri, waarin je jezelf, een ander en alle voelende wezens, geluk, gezondheid, vrede en vreugde wenst en dat we allen vrij mogen zijn van pijn, lijden en stress. Ik moest meteen denken aan het boek *De zachte kracht van de zegening* van Pierre Pradervand (besproken in VHTH nr 1/2006), die uitnodigt altijd, overal, iedereen en in alle situaties te zegenen. Couwenberg is ook duidelijk. Je moet je niet als een idioot gedragen. 'Het betekent niet op je rug gaan liggen en alles goed vinden.' Integendeel. 'Je laat onbekenden simpelweg toe in je aandacht. Wat daarop volgt verschilt. In het algemeen gebeurt er daarna niets,

noppes ... In een paar andere gevallen ga je over tot actie: je gaat een gesprek met ze aan of je schopt ze tussen de benen als ze een oude dame beroven.' Stel je toch eens voor dat hartelijkheid voortaan de insteek zou zijn, telkens weer! Bij de kabinetsformatie die er aan gaat komen. In het verkeer, op het werk, op school! En wat wij kunnen doen, is er zelf mee beginnen. Als u van deze directe en eenvoudige wijze van redeneren en uitdrukken houdt, dan gaat u hartelijk lachen als u dit boekje leest. En wees gewaarschuwd: het kan u ook recht in het hart raken! Een laatste fantastische, eenvoudige helderheid van Couwenbergh: 'Als reizen ons ongelukkig kan maken dan kan het ons ook gelukkig maken'. U begrijpt: ik zat helemaal goed met dit boek in de trein!

Els Thissen

Geertje Couwenbergh. *Hartcore*; een pleidooi voor onverbiddele hartelijkheid als oplossing voor alles. Ankh-Hermes, 2012. € 9,95.

LAAT JE VERRASSEN...

- Geen grenzen op aarde! *Ebrahim Hemmatnia*, die dit prachtige project bedacht, en die het gaat doen: oceanen en continenten oversteken op één en dezelfde fiets. Laat je verrassen door zijn moed en hartelijkheid. Zie: www.nolimitsonearth.com
- *THRIVE*, een documentaire die wil laten zien welke krachten velden er in de wereld spelen en die zich aan ons zicht onttrekken. Toch lijken ze invloed te hebben op bijna elk aspect van ons leven. Te vinden op: www.vanharttohart.org/blog
- Laat je inspireren door een filmje uit Kameroen over *vergeving* (Engels gesproken), te vinden op: www.vanharttohart.org/blog

Colofon

Jaargang 12, nr. 3, augustus 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
Luiperstraat 12, 6237 NM Moorveld.
Telefoon: 043-3647987
redactie@vanharttohart.org
KvK: 41194138

Abonnementenadministratie:

abonnementen@vanharttohart.org
website: www.vanharttohart.org

Hoofdredactie:

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

Medewerkers aan dit nummer:

Anita Koster; Anja van Aarle; Annemarie van Unnik; Boukje Grashuis; Clea Betlem; Els Thissen; Emilia van Leent; Emina van der Sluijs; Emma Veenstra; Ingrid de Vries; Janny Buijs; Joost Maarschalkerweerd; Leneke van der Velde; Marisol Villanueva; Marjan Patjje; Ton Peters.

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:
abonnementen@vanharttohart.org
of schriftelijk ...van hart tot hart...
luiperstraat 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. 4 van 2012 verschijnt begin november
ISSN: 1571-3784



Mandala kaarten van Els Thissen

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).

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.

Wild Roses/Beth & Cinde
Northren Lights € 19,00

Kurt van Sickle
River of Life € 19,00

James Twyman
The Order of the Beloved Disciple € 20,50
May Peace Prevail On Earth € 19,05

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

David Whyte
Close to Home € 20,50

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

Foto omslag, pagina 8, 9, 10, 16, 20, 21, 22, tekening pagina 11 & 3 van Het Hart: Annemarie van Unnik; Foto pagina 3 rechts & pagina 1 van Het Hart: Clea Betlem; Foto pagina 4, 6, 7, 18, 19, tekening pagina 27 & 2 van Het Hart: Els Thissen; Foto pagina 12: collectie Annemiek Schrijver; Foto pagina 14: Boukje Grashuis; Tekening pagina 15: Janny Buijs; Foto pagina 17: Ingrid de Vries; Foto pagina 24 onderaan: Marisol Villanueva; 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, 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 redactieaanvindingen 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.

*De waarheid vecht niet tegen illusies, noch vechten illusies
tegen de waarheid. Illusies strijden alleen met zichzelf*
(ECIWT23.I.7:3-4)