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

VOOR WIE DIT WIL LEVEN

De kracht van verandering

2 Jaargang 13, mei 2013. Los nummer €4,75

Een astrologische visie op ...van hart tot hart...
'Naast die van de geboorte van een mens, kun je van elke gebeurtenis een horoscoop maken.'

Frans Kok 4

De reis van hoofd naar hart
'De belangrijkste reis die we maken is maar een paar centimeter lang, namelijk die van ons hoofd naar ons hart.'

13 grootmoeders 6

Een weerstandsloos 'ja'
'Waarom? Eenvoudigweg omdat het leven zelf niets afwijst en daarin alles verschijnt en verdwijnt.'

Els Thissen 9

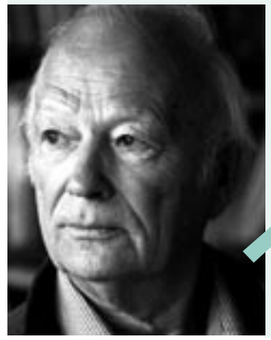
Wil Weidema

De dingen gebeuren als de tijd er rijp voor is
'Me ontwikkelen en ontdoen van wat ik niet ben, zal doorgaan tot het einde.'

12

Hans Feddema

Renaissance als innerlijke weg
'Het gaat om een bewustzijnsomslag en een meer vanuit het hart leven.'



16

ABONNEMENT!

Gun uzelf een abonnement!

door het sturen van een e-mail of kaart met uw naam, adres en abonnement 2013 en gelijktijdige overmaking van:

• Voor Nederland: € 18 of meer

• Overige landen: € 25 of meer

op IBAN: NL 10INGB 0008905507 / 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 2013.

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

Een abonnement start in januari en loopt tot wederopzegging.

Een krachtige verandering. Geef een abonnement kado!

Een abonnement kado 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@vanharttothart.org Adres: van hart tot hart. Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld.

Hugh Prather

'Een angstige toekomst'
'We kunnen zeggen: Alles wat ik doe, doe ik in vrede. Zo beginnen besluiten die we nemen hun oordelen te verliezen.'

18

Marianne Thieme

Wakker en ecologisch bewust leven
'In mijn ideale wereld maken mensen bewuste keuzes en laten ze zich leiden door mededogen.'

20

Patty Zervaas

Het is bevrijdend om geen oordeel te hebben
'Bij Nieks sterven kwam er zo'n kracht en dankbaarheid in mijn hart, dat ik bijna niet verdrietig kan zijn.'

22

EN VERDER

3 Van de redactie
10 Column - Emma Veenstra
15 Meditatie & tekening Janny Buijs
19 Het groen polsbandje - Willemien Vijn
21 Brieven van Emina
26 Laat je verrassen

BOEKEN, KAARTEN, FILM EN CD'S

24 Wie heeft ons in godsnaam geleerd ... - Jan Jaap van Hoeckel
25 Zelfs als het me mijn leven kost - Stephan Hausner
25 Benedictijns Leiderschap - Yvonne Nieuwenhuijs
26 De Uitvaartplanner - Caroliens Harrems
27 Jarah - Danielle Coeterier

HET HART

Activiteiten, AH-Groepen, enz.

...VAN DE REDACTIE

Ter ere van het feit dat ...van hart tot hart... 12,5 jaar bestaat, heeft Frans Kok er de astrologie op losgelaten. En daarin is te vinden dat de missie van dit pionierende blad is, mensen te ondersteunen bij hun spirituele zoektocht naar Waarheid en zingeving.
Het thema van dit nummer is: *De kracht van verandering.* En Marianne Thieme zegt daarover dat wanneer je de geschiedenis bestudeert, het vaak niet de massa is die veranderingen in gang zet, maar eerder een kleine volhardende groep pioniers. En tot die groep rekent De partij voor de Dieren zichzelf ook.
Emina, onze vaste, eigenzinnige brievenschrijfster, kreeg een verhelderende en ondersteunende droom over belangrijke veranderingen die zij onderging in haar leven. Grappig zijn ze hè, de columns van Emma. Zij schotelt soms woordcombinaties voor die ik niet eerder las.
Zo heeft zij het dit keer over 'de ongeconsumeerde gade', bij een stel dat alles deelt behalve dát. En dat lijkt de oorzaak te zijn van verandering in hun relatie.
Wat er ook verandert, van één ding hoop ik dat het bij het oude blijft. En dat is dat ik lezers van VHTH (en anderen) kan blijven interviewen. Wat een heerlijke en voor mij leerzame ontmoetingen zijn dat toch. Voor dit nummer waren dat Patty Zervaas en Wil Weidema.
Mijn favoriete vraag tijdens een interview gaat trouwens over verandering: 'Is er in je leven iets gebeurd waarna je anders naar de wereld bent gaan kijken?' En dan hoor ik vaak over pijnlijke uitdagingen en het leren van diepgaande lessen, die men zo blijkt achteraf vaak *niet* had willen missen.
Bij het selecteren van citaten uit oude nummers (als strooigoed door het blad te vinden), stuitte ik op een interview van Els Thissen met Fred Donaldson. Een man die speelt met leeuwen, beren en wolven. Voor hem zijn dat transformerende ervaringen, die gaan over vrede. Het is zo'n indrukwekkend interview, dat ik ervoor pleitte het nogmaals te plaatsen in VHTH. Echter, het blijkt gewoon te vinden op de website: www.vanharttothart.org, onder het kopje interviews.
Veel leesplezier.

Annemarie van Unnik

Een astrologische visie

op ...van hart tot hart...

...van hart tot hart... bestaat met dit nummer 12,5 jaar. We vroegen Frans Kok een horoscoop te maken en naar intenties en zieleopdracht van dit eigenzinnige blad te kijken.

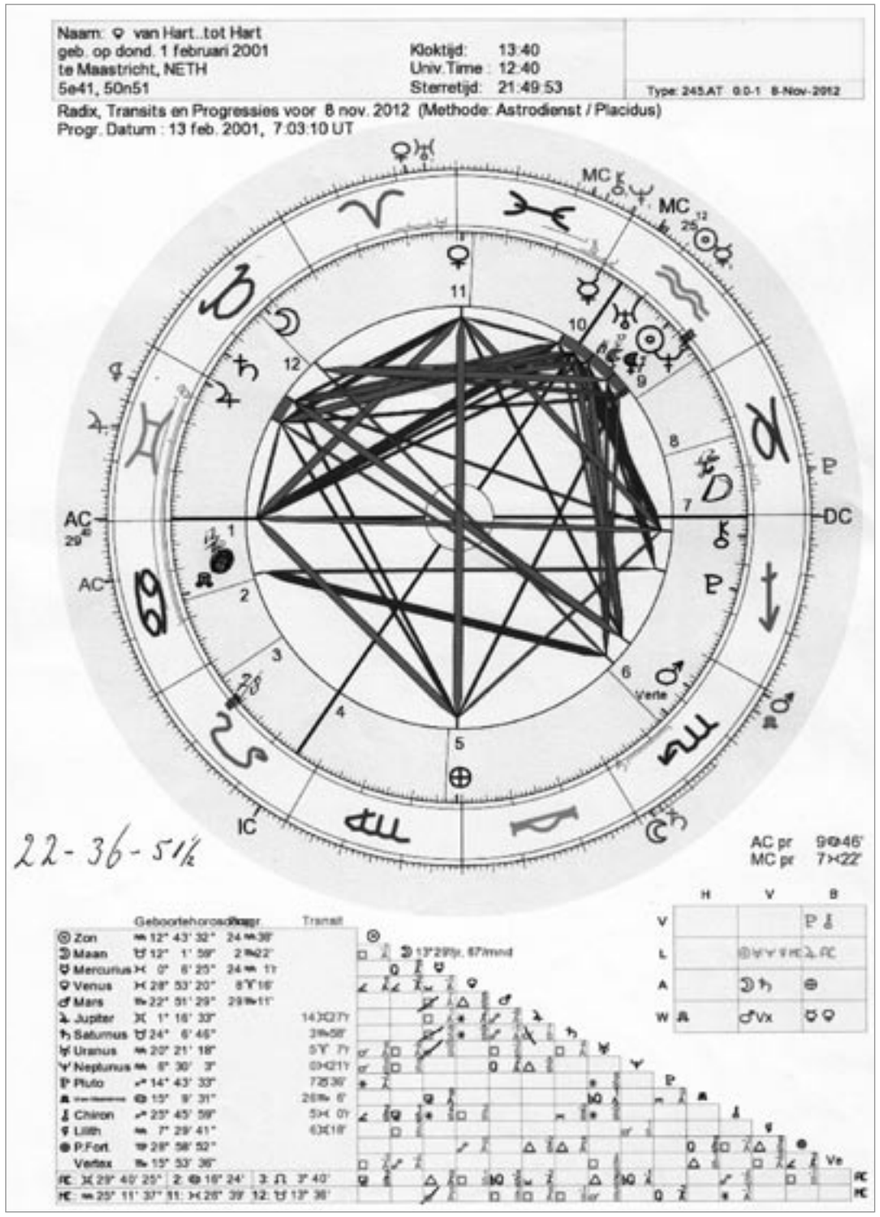
Frans Kok

Een horoscoop geeft inzicht in de intenties van een ziel, die hier op aarde een ervaringsweg gaat doormaken. De planetaire constellatie op het moment van geboorte vormt hiervoor de blauwdruk en het leidmotief daarvan is 'Zo boven zo beneden, zo binnen zo buiten'.
Naast die van de geboorte van een mens, kun je van elke gebeurtenis een horoscoop maken. Elke vorm komt voort uit een idee en materialiseert zich, ofwel wordt 'geboren' en heeft een begin en een eind. Zo ook een tijdschrift als ...van hart tot hart..., dat vanuit een idee werd geboren.
De intentie daarbij kwam van Els Thissen. In samenspraak kwam ik uit op een geboortedatum van
1 februari 2001, 's middags om 13:40 uur. Dit is het tijdstip waarop het eerste nummer van het blad vanuit haar huis de wereld in ging.
In grote lijnen geef ik hieronder de duiding van deze horoscoop.

Vrijheid en universele waarheid
VHTH is opgezet als ondersteuning voor de spirituele weg van al haar lezers, waarbij de principes van Attidunal Healing en de non-duale visie van Een Cursus in Wonderen leidraad zijn. Dit vertaalt zich in beschouwende artikelen, verhalen over persoonlijke ervaringen, interviews, columns en boekbesprekingen. In zijn algemeenheid kun je zeggen, dat het tijdschrift mensen wil ondersteunen 'die willen leven vanuit innerlijke vrede en de ervaring daarvan zoeken' (website VHTH). Je zou kunnen zeggen dat het de missie van het tijdschrift is om mensen te ondersteunen bij hun spirituele zoektocht naar waarheid en zingeving.
Opvallend is dan ook dat in de horoscoop van het tijdschrift deze functie van spiritualiteit en waarheidsvinding zo centraal staat. De Zon, die in een horoscoop de ik-identiteit aangeeft, staat in een levensgebied (het 9e huis) dat samenhangt met waarheid, zingeving, hogere studies en belangstelling voor andere culturen en reizen. De Zon wordt geflankeerd door de planeten Uranus en Neptunus (staan conjunct, zegt men in de astrologie).
En deze planeten staan in het teken Waterman.
Dat houdt in dat dit tijdschrift zich nadrukkelijk wil bezighouden met waarheid en zingeving, maar wel op een heel vrijzinnige, zelfs eigenzinnige, eigenwijze wijze, zowel letterlijk als figuurlijk. Het teken Waterman staat voor vrijheid, maar ook voor gelijkheid en broederschap.
De planeet Uranus, die heerst over het teken Waterman, werd ontdekt in 1789. Dat is het jaar van de Franse revolutie, waarvoor Vrijheid, Gelijkheid en Broederschap de inspiratie vormden, en die op een radicale, zelfs brute wijze een einde maakte aan de bestaande klassenmaatschappij, waarbij de macht en de privileges van de adel en de geestelijkheid werden ingeperkt ten gunste van de burgerij.
De Zon tezamen met Uranus in Waterman is een radicale vrijdenker, die geheel zijn eigen weg moet zoeken, op niet gebaande wegen, intuïtief, vrijmoedig, soms wat 'gelijkhebberig', maar altijd bereid om dat onder ogen te zien. Doordat Neptunus dit complementeert wordt de radicaliteit wat verzacht met een grotere gevoeligheid voor onderstromen en het durven 'niet te weten'. Al met al een combinatie die optimaal is voor de missie van dit blad.

Het tijdschrift wil zich nadrukkelijk bezighouden met waarheid en zingeving

De weigering
Naast dit prachtige uitgangspunt is er een aspect in deze horoscoop dat een heel aparte les biedt aan de redactie van dit blad. Dat is het spirituele aspect van wat de Zwarte Maan wordt genoemd. Deze staat ook in het 9e huis van waarheid en zingeving en in het teken Waterman.
De Zwarte Maan staat voor een spirituele kwaliteit op metafysisch niveau, die je bij je draagt bij je geboorte. Maar deze kwaliteit wordt in de wereld waar je geboren wordt, geweigerd of niet gezien. In dit geval gaat het om een weigering, die ervaren wordt door de redactie, juist op het gebied van Waarheid en zingeving. Gevoelsmatig kan zich dit uiten in het ervaren van een moeizame maatschappelijke acceptatie van haar boodschap. Het aantal abonnees blijft bijvoorbeeld beperkt. Of men heeft het gevoel in vergelijking met andere spirituele bladen ondergewaardeerd te worden. Hier ligt voor de redactie een prachtige les in het zoeken en vinden van gelijk of geluk. Het biedt een subtiele en sublieme les in het werkelijk vrij en onafhankelijk zijn bij het aanreiken van waarheid en vrijheid.
Deze les is zichtbaar in meer aspecten van de horoscoop, namelijk bij de Maan en de Maansknopen. De Maan staat voor het vrouwelijke, de gevoelskant en de Maansknopen voor het zieleproces. De Maan staat in een conflictaspect met de Zon. Dit houdt in dat het kan uitwerken als een innerlijk conflict tussen voelen en denken. Als het om een persoonlijkheid zou gaan, kan het zo uitwerken dat je een aspect van jezelf onderdrukt – in de meeste gevallen het emotionele. Uiteindelijk is er een directe les te leren op het gebied van zelfacceptatie en het in balans brengen van deze twee energieën. Dat is een prachtige transformatie voor de redactie en voor de inhoud en kwaliteit van het blad: het voelen en denken in balans.
Natuurlijk zijn er meer astrologische aspecten te noemen, maar deze benadrukken en versterken vooral het centrale thema van deze horoscoop, namelijk een zoektocht naar vrijheid in verbinding.



De ziele-opdracht: autonomie in verbinding
De Maansknopen (Noorder- en Zuidknoop) staan voor de zieleweg in dit leven. Zo zou je ook de Maansknopen van het tijdschrift kunnen duiden. De Noordknoop staat voor waar je naartoe groeit en de Zuidknoop staat voor waar je vanuit het verleden of andere levens, nog sterk aan gehecht bent.
De Zuidknoop staat in het 7e huis in het teken Steenbok. Dat houdt in dat er een sterke hang is om veel voor andere mensen te willen doen, maar dat daarin te weinig rekening wordt gehouden met zichzelf. In het teken Steenbok heb je een sterk verlangen om gezien en gerespecteerd te worden door de 'gevestigde orde'. Trots en eigendunk kunnen daarbij een rol spelen. Dan is de ontwikkelingsweg erop gericht (de Noordknoop in het 1e huis) dat dit losgelaten mag worden.
Van belang is dat het inzicht wordt verkregen dat je een unieke weg te gaan hebt, waarbij autonomie en een eigen koers varen, los van maatschappelijke erkenning, een voorwaarde is. Met dien verstande dat het er niet om gaat je tegen de maatschappij af te zetten, maar hierin een verzoenende en verbindende houding aan te nemen. Gaan zien dat het blad een pioniersfunctie heeft en niet gebaande paden gaat, waarvan moeizaamheid en zoeken gewoon onderdeel zijn. Pioniers moeten alleen durven te staan.

Waarheid, vrijheid, gelijkheid en broederschap
Ik zou de duiding van de horoscoop als volgt kunnen samenvatten. Het tijdschrift heeft zichzelf samen met de redactie de missie gegeven om een boodschap te verspreiden over waarheid, vrijheid, gelijkheid en broederschap. Spirituele waarden die terug te voeren zijn op de uitgangspunten van Attidunal Healing en Een Cursus in Wonderen.
Het blad roept op dat deze waarden letterlijk en steeds opnieuw doorvoeld en toegepast moeten worden in het dagelijks leven van al diegene die met dit blad in aanraking komen. Het is een prachtige les. ●

De reis van hoofd naar hart

Bij uiteenlopende inheemse stammen was er eeuwenlang al de voorspelling van een tijd van grote veranderingen, waarin dertien grootmoeders bij elkaar zouden komen om de wereld raad te geven. Blijkbaar is die tijd nu aangebroken, want ze zijn bij elkaar en zwermen over de wereld met hun missie, ons de ogen openen voor een andere manier van kijken naar onszelf, de ander en de wereld. Twee van hen waren in Nederland voor een meerdaags congres. VHTH kreeg de gelegenheid voor een kort interview.

Annemarie van Unnik

Julieta Casimira – Mazateek uit Mexico:
'Voor mij als 75-jarige, is het best een opgave om zoveel te reizen, maar God geeft ons kracht om door te gaan met ons werk. Zijn naam is altijd in mijn gedachte en in gebed vraag ik om innerlijke vrede en het licht van kennis.
Dus... op een dag ben je wijs. Wij grootmoeders houden vast aan onze traditie en zorgen ervoor dat die niet verloren gaat. En mijn missie is eraan bijdragen dat mensen rijpen in het besef, dat we zorgzamer moeten omgaan met elkaar en moeder Aarde. Verandering kost tijd, maar *maakt* iemand de omslag, dan geeft die dat door aan kinderen en kleinkinderen. Op dit moment zijn mensen bang voor the shift. Met wat er nu gebeurt wordt ons getoond, dat je met de aarde niet onbeperkt respectloos kunt omgaan. En dat we voor een andere manier kunnen gaan kiezen. Stedelingen hebben vaak geen binding met de natuur. Wij leven zo anders, we zijn nederig en wenden ons tot de Waarheid.

Moeder Aarde of God, dat is hetzelfde

Voor wie daar niet mee opgroeit is dat onbegrijpelijk. Wij respecteren moeder Aarde en onze medemensen en leren onze kinderen dat ook te doen. En ik groet iedereen vanuit het hart. Aan de natuur vraag ik: "Hoe zal ik mijn dag beginnen, wat wordt van mij verwacht?" Als je met moeder Aarde praat, praat zij terug en wijst je de weg. Zij heeft meer kennis – en wij danken haar voor alles wat zij ons biedt. Kleine kinderen horen wat de natuur te zeggen heeft, maar wij volwassenen, denken dat zij dat verzinnen. Daardoor vertrouwen kinderen niet meer wat ze horen en sluiten zich ervoor af. Cultiveer liever hun nieuwsgierigheid! In ruil daarvoor laten zij ons zien hoe wij opnieuw de verbinding kunnen maken. En voor de duidelijkheid: moeder Aarde of God, dat is hetzelfde. De geest van een roos is wat verschillend van die van een tulp, en de geest van de aarde weer anders dan die van de lucht, maar ze zijn allemaal in die ene grote ruimte. Mensen uit het Westen leggen nadruk op de gescheidenheid der dingen – en vergeten daarmee dat ze deel zijn van een geheel. Lukt het ons om daarin een correctie aan te brengen, dan realiseren we ons dat we allemaal verbonden zijn.'

Wat ik geef komt naar me terug
Rita Pitka Blumenstein – Yupik Eskimo uit Alaska:
'Wat ik geef komt naar me terug. In de wereld heb je geld nodig om iets te verkrijgen, maar in het spirituele krijg je de dingen direct. Als ik glimlach, glimlach jij terug. Mensen die wij ontmoeten daar luisteren we naar, maar ondernemen er geen actie op. En met mijn Schepper praat ik als met een vriend en als ik om leiding vraag, gebeurt het soms dat mijn zien heel transparant wordt. Wij, de dertien grootmoeders, respecteren waar we vandaan komen: ons land, onszelf, en anderen. En we zetten geen grenzen uit, ons land is het land van iedereen. Moeder Aarde, de planten en dieren, worden in onze cultuur bijna beschouwd als familie. We halen ook *alles* uit de natuur en verspillen niets. In Alaska zijn weinig bomen, maar als we er een omhakken, gebruiken we er ook alles van. De binnenkant van de bast voor medicijn, de buitenkant voor het vlechten van

manden. De bladeren eten we en van het hout vervaardigen we kano's en andere gebruiksvoorwerpen. Dus je begrijpt hoe belangrijk zo'n boom voor ons is. Het is de wens van de grootmoeders, dat de mensen zo zorgzaam omgaan met moeder Aarde als met hun eigen moeder. Mijn grootmoeder moedigde me aan te praten tegen bloemen en planten en leerde me ervaren welke medicinale planten me goed doen en welke niet. En toen ik negen jaar was, overhandigde zij me dertien bundeltjes. In elk ervan zat een steen en een witte adelaarsveer en ze zei: "Als je zo oud bent als ik, zul je zitting hebben in een raad met dertien grootmoeders. Geef aan ieder van hen zo'n bundeltje en neem er zelf ook een. En weet dat ik achter je zal staan en zo ook al je voorouders". De tijd waar wij ons op hebben voorbereid is nu. En het gaat erom dat wij weer leren luisteren naar onze Schepper. De dingen gebeuren niet per ongeluk, maar in volgorde... als de tijd ervoor rijp is.'

Jyoti – *uit Amerika,* reizend ambassadeur, organisator en fondswerver voor de missie van de grootmoeders:
'Waarom er dertien grootmoeders zijn en niet dertien grootvaders? De Grote Moeder kwam tot ons in een visioen met de vraag haar te helpen. Het mysterie vertelt je nooit alles ineens, dus wisten wij niet dat het ging om het bijeenbrengen van dertien mensen. Zij zei: "Ik geef je een mand met enkele van mijn meest waardevolle juwelen. En die staan voor gebedslijnen die teruggaan tot de oorsprong van de tijd. Bescherm ze, loop ermee door de deur van het millennium – en geef ze terug aan mij als iets wat we gaan doen. Dat "iets" was de raad van grootmoeders, maar dat wisten we tien jaar geleden niet. Wijzen gaven ons

raad over het visioen. En via ons enorme netwerk lieten we een bericht uitgaan om mensen ertoe aan te zetten, de grootmoeders naar voren te brengen die het universum bijeenriep. Dat leverde zestien namen op - en dertien mensen accepteerden mijn uitnodiging voor een bijeenkomst. Later pas ontdekten we dat wereldwijd, binnen veel inheemse stammen profetieën hadden voorspeld, dat er een tijd zou aanbreken waarin dertien grootmoeders bijeen zouden komen om de wereld wakker te schudden.

Het is tijd dat het vrouwelijke principe opstaat

Het getal dertien heeft een significante waarde ten tijde van veranderingen. Een van de vele voorbeelden daarvan is: naast twaalf discipelen was Christus de dertiende. Meer dan de helft van de grootmoeders is achter in de zeventig of tachtig. En bij overlijden zullen zij erbij zijn vanaf de andere kant.'

In balans brengen

'In deze tijd is er een enorme disbalans tussen het mannelijke en vrouwelijke principe. De shift heeft dan ook te maken met het weer in balans brengen van die twee - en de grootmoeders hebben daar een rol in. Als we daarmee wachten komen er moeilijkheden. Het vrouwelijke begint nu naar voren te komen, omdat de aarde die levengevende kracht nodig heeft. Het mannelijke krijgt daar een nieuwe rol in, bijvoorbeeld als beschermer daarvan. Weet je trouwens dat er een supportgroep is van 3000 grootvaders? Het gaat dus niet over sekse, maar over het in balans brengen van energie. Het patriarchaat, het masculine, legt een te zwaar gewicht in de schaal. Het is tijd dat het vrouwelijke principe opstaat - in ieder van ons. De wijsheid en intelligentie van de natuur reikt ons een missie aan, in ons hart gezaaid voordat ons leven hier begon. In dit tijdsbestel begint dit zaad in ons te ontkiemen en brengt een herinnering tot leven uit de sfeer van de oorsprong der tijd. Het heeft een ander ritme, een andere levenswijze. De eerste mensen die de aarde bevolkten, stonden voor vreselijke uitdagingen. Het oorspronkelijke volk en onze voorvaderen leven voort in ons.

Je laat het leven toe en omarmt het

Mijn betovergrootmoeder was Cherokee. Haar stam werd uit Carolina verdreven en liep het pad der tranen, naar Texas. Velen overleefden die tocht niet. Dit is een geschiedenis die wij bezig zijn af te ronden en genezen. Twintig jaar geleden hulde de Moeder me in wit en zei dat het tijd was een spirituele gemeenschap te beginnen en een heilige manier van bidden te bewaren. Ze zei: "Het maakt me niet uit hoe mensen bidden. Maar in deze tijd in de geschiedenis is het belangrijk terug te keren naar een heilige manier van leven, doordrenkt van gebed". Weet je, in de nieuwe manier van leven ga je niet zelf achter de dingen aan. Je grijpt er niet naar en houd je er niet aan vast. Je laat het leven toe en omarmt het. We volgen de ons gewezen weg en vertrouwen wat er op ons pad komt, of we het leuk vinden of niet.'

'Eén van de grootmoeders zegt dat de belangrijkste reis die we maken maar een paar centimeter lang is, namelijk die van ons hoofd naar ons hart. We proberen onze schaduwkanten te omarmen, te leven vanuit ons hart - en te ontwaken. En dan komt over de heuvelrand onze leraar om ons wakker te schudden.' ●

VHTH, jrg.7 nr. 2

Voor mij is in ziek zijn praktisch gebleken,
de-vrede-van-God te kiezen als doel.
Evenals de pijn noch het lichaam, te zien als vijand.
Ook kijk ik of er ergens (pijnvergroter) schuld zit
en probeer die te vergeven.

Jerry Jampolsky

Een weerstandsloos 'ja'

Elke definiëring fragmenteert, denkt zich 'los' uit eenheid en maakt op die manier illusies. Illusies kunnen eenheid of waarheid niet definiëren, en waarheid ziet eenvoudigweg geen illusies. Dat wil de Cursus ons doen inzien.

Els Thissen

'De waarheid vecht niet tegen illusies, noch vechten illusies tegen de waarheid. Illusies strijden alleen met zichzelf' (ECIW T23. I.7:3-4). Dus waar strijd is, strijden slechts illusies met elkaar. Hoezeer ook je denkt 'gelijk' te hebben. Om conflict te kunnen laten ontstaan, moeten er ideeën zijn die verdedigd worden. Definiëring zorgt ogenschijnlijk voor een afscheiding die als pijnlijk ervaren wordt. Zonder vastomlijnde ideeën valt er niets te verdedigen of te vergelijken. Zonder fragmenteren geen strijd. Eenheid of waarheid is niet te definiëren. Eenheid is eenvoudigweg.

De remedie voor het gevoel van afscheiding? Een weerstandsloos 'ja' tegen dat-wat-is. Of zoals les 153 van de Cursus het zegt: 'In mijn verdedigingsloosheid ligt mijn veiligheid'.

Een golf opkomend uit eenheid

Waarom een weerstandloos 'ja'? Eenvoudigweg omdat het leven zelf niets afwijst en daarin alles verschijnt en verdwijnt. Net als een golf die opkomt uit die ene oceaan en terugvalt in diezelfde oceaan. Een golf opkomend uit eenheid en daarin terugvallend. Stel je voor dat die golf een poging doet zich af te scheiden? Zie je het al voor je? Hoe zou dat in godsnaam kunnen? En stel dat de golf het plan doorzet, welke moeite kost het dan om iets voor elkaar te krijgen wat nooit kan lukken. De focus komt te liggen op de afscheiding uit het grote geheel. Op: 'Ik ben een golf. Een heel aparte golf. Ik ben anders dan de andere golven. Ik ben een speciale golf'. Die golf ruilt op dat moment (ogenschijnlijk) met de definiëring van zichzelf een oneindige, onmetelijke grootte en diepte in, voor de breedte en diepte van een emmer. Als iets van de oceaan denkt dat hij in essentie een golf is, die ene tijdelijke verschijningsvorm, dan ligt de focus van de golf daar en wordt dat eeuwigheidswaarde toegedicht. En de onmetelijke oneindigheid van de oceaan wordt over het hoofd gezien.

De oneindige diepte van het leven zelf

Zo kan het mensen ook vergaan. Je kiest iets, focust daarop, en maakt het - vaak niet eens bewust - tot spil van je aandacht en leven. Iemand kan iets gezegd hebben waardoor je je gekwetst voelt, en waar je gedachten mee op de loop gaan. Het spookt door je hoofd, je slaapt er slecht van en zoekt argumenten waarom iemand dat niet had mogen doen of zeggen. Zo raak je volkomen weggezogen van het leven zelf. Je zet dat ene moment stil in je hoofd en doet voorkomen alsof dat je hele leven is. Je verleent het 'eeuwigheidwaarde' terwijl het allang voorbij, dus volbracht is.

Principe 10 van Attitudinal Healing gaat over dit mechanisme en geeft ons ter overweging: 'We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten'. De uitnodiging is de oneindige diepte van het leven zelf te zien, in plaats van te focussen op een verschijningsvorm, zoals de golf die opkomt en verdwijnt. Stel je voor dat je je niet identificeert met die ene golf, met die ene gebeurtenis. Dat je bent als een toeschouwer die de golf ziet opkomen en verdwijnen, die het voorval ziet plaatshebben en voorbijgaan. Dan ben je als de oceaan die ziet hoe het leven zichzelf leeft in al die verschillende verschijningsvormen.

Je bent toeschouwer en grijpt niet naar het leven dat in de vorm verschijnt als een 'ja' en 'nee'. Dan wordt doorzien dat het ene en het andere een verschijningsvorm is van het leven zelf. Daarin ontvouwt zich een onpersoonlijk weerstandsloos 'ja' tegen dat-wat-is. ●

VHTH, jrg.7 nr. 2

Angst ontstaat wanneer wij ons verzetten tegen wat er is.

Els Thissen

COLUMN

Vaarwel tegen de controle

Het verafgoden van anderen blijkt paradoxaal genoeg uit ons ego voort te komen. In wezen staat adoratie voor afscheiding - in tegenstelling tot overgave. Dit besefte Emma Veenstra dankzij het verhaal van een vriendin.

Emma Veenstra

Claudine en ik kennen elkaar al decennia lang, we groeiden samen op. En twee keer per jaar gaan we nog altijd samen uit eten.
De voorlaatste keer dat we aan tafel schoven, was Claudine opvallend gelukkig. Sinds geruime tijd trekt ze intensief op met een erudiet en gerespecteerd man uit België: Bertrand. Filosoof, econoom én jurist, vertelt ze trots. Hij is welbespraakt, geeft regelmatig diepzinnige lezingen, intrigerende workshops en wijze adviezen. En... hij adoreert haar, Claudine! Graag had hij met mijn vriendin ook de sponde willen delen, maar hoezeer Claudine zijn geest ook bewondert, zijn lichaam houdt haar tegen. Haar leven lang is ze op lange, knappe mannen gevallen en tja, aan die standaard voldoet Bertrand geenszins met zijn kleine gestalte, kale hoofd en ouderwets jampotmontuur.

Onbereikbaar perspectief

Maar ze koestert zich in zijn adoratie en in zijn ogen lijkt haar begeerlijkheid slechts te zijn toegenomen, naarmate zij in de praktijk onbereikbaarder bleek - na één halfslachtige poging tot penetratie is zijn laatste hoop op dat perspectief de bodem ingeslagen. Dus delen ze alles, behalve dát. Zij vergezelt hem op zijn reizen naar het buitenland als ongeconsumeerde gade. Hij inviteert haar bij zich thuis om, naast verfijnde maaltijden, ook zijn geniale ideeën en onuitputtelijke genegenheid voor haar op te dissen. Een combinatie die haar uiterst goed bevalt. 'Wij zijn spiritueel onlosmakelijk verbonden,' weet mijn vriendin mij te vertellen, 'hij is in de ware zin des woords mijn *soulmate'*. En zij? Zij heeft alle touwtjes in handen. Tenminste, zo lijkt het, gekoesterd als zij zich voelt door zijn bewondering voor haar brille en - vooral - haar vrouwelijkheid. Weliswaar heeft Bertrand te kennen gegeven, diep in zijn hart liever 'alles' met een vrouw te willen delen, maar hoe zou hij überhaupt een ander kunnen vinden als hij zo gefocust is op háár en zij elkaar, behalve 's nachts, zo volledig in beslag nemen?
'Een symbiose,' knikt Claudine. 'Wij vormen feitelijk een symbiose.'
En dan breekt ze haar pols. Daardoor kan ze die zomer niet mee naar zijn Buiten in Zwitserland, waar hij een 14-daagse training zal geven in 'Hoe filosofisch te leven'. Met droefenis ziet zij hem gaan, met leedwezen neemt hij afscheid van haar. Ach, hoeveel liever was hij bij haar - zijn Muze - gebleven. Nu moet hij, zieltogend, als vanouds de groep alléén trotseren en (erger nog) ámuseren, want traditiegetrouw bestaat de schare voornamelijk uit middelbare vrouwen, hongerend naar zijn kennis en bewonderend wegens zijn Naam.
De eerste week belt Bertrand Claudine dagelijks tweemaal op, telkens vol enthousiasme en nieuwe inzichten. Vooral één dame schijnt een wijze voedingsbodem te zijn. Daarna wordt het stil. Claudine voelt nattigheid. Haar aanvankelijke irritatie maakt al snel plaats voor angstsensaties, en tegen de tijd dat Bertrand volgens plan terug zal keren, staan de haren in haar nek recht overeind.

Verliefdheid is exclusief

Verliefd

Nu trouwens ook, constateer ik aan tafel. 'Hij is *verliefd* geworden,' zegt ze geëmotioneerd. 'Zomaar pats boem! En wederzijds. Alle afspraken die *wij* samen hadden - ons abonnement op de opera, het kerstarrangement in Parijs, zijn verjaarsdiner – alles, alles, alles wil hij nu ineens met háár delen. De klootzak!'
Uit de mond van Claudine klinkt deze laatste uithaal alsof moeder Aarde in tweeën scheurt. Zo ken ik haar niet, mijn immer beschaafde, soms ietwat minzame vriendin. De touwtjes zijn haar letterlijk uit handen gerukt. Wat valt er nog te mennen aan een losgeslagen eenhoorn zonder teugels?
'Heb je het helemaal niet zien aankomen?' vraag ik voorzichtig.
'Ik hield natuurlijk wel rekening met de *mogelijkheid*,' zegt ze strak. 'Sterker nog: ik heb altijd gezegd dat ik het hem van harte zou gunnen.' Ze grimast er niet overtuigend bij. 'Maar de manier waaróp hij dit heeft gedaan! Hij heeft me als een baksteen laten vallen!'
'Hoe had hij het dan moeten doen in jouw ogen?'
'Hij had het gewoon moeten afbouwen, de overstap geleidelijk maken, zodat het me niet zo rauw op mijn dak was gevallen.'
'Hij had het dus eigenlijk op *jouw* manier moeten doen.' Ja. 'En hij heeft het op *zijn* manier gedaan.' Ja. 'Had hij meer dan dat in huis gehad?'
Waarschijnlijk niet, erkent Claudine. In essentie is hij een één-op-één man.

Ik vraag Claudine of ze zich misschien op de tweede plaats gezet voelt; een thema van velen. Ze kreunt.
'Ja, maar zo *is* het toch ook gewoon?'

Wie anders dan jijzelf kan jou op de tweede plaats zetten?

Ik besef dat ik misschien hard overkom als ik zeg: 'Wie anders dan jijzelf kan jou op de tweede plaats zetten? Je *positie* ten opzichte van Bertrand is veranderd, dat geloof ik zeker. Maar liefde is op zich niet iets wat je opdeelt; hoe groter een hart, hoe meer mensen erin passen. Zeker als je het over "spirituele" liefde hebt, want die is niet aan tijd en plaats gebonden. Ik heb je horen zeggen, dat hij graag je vriend wil blijven. Alleen, nu heeft hij ook een *minnares*. In praktische zin wordt dat inderdaad even passen en meten, in spirituele zin hoeft het niets uit te maken'.

Verstrikt in het ego

Terwijl ik dit zeg, zie ik het verdriet van mijn vriendin - oh zo herkenbaar - en vraagt mijn hart zich af: hoe maak ik haar duidelijk dat ze eventjes in haar ego verstrikt zit? Dat er geen reden tot Lijden is? Ach, ik begrijp haar zo goed... Al die aandacht, de *status* ook die het haar gaf om 'gezien' te worden - letterlijk en figuurlijk - als belangrijke metgezel van hem, een alom gerespecteerd man.
Ik weet dat Claudine daar gevoelig voor is. En nu staat er ineens een andere vrouw naast hem, die niks afweet van *hun* wijsheid, *hun* gevoelige gesprekken. En die daar staat omdat zij, Claudine, het niet opbracht aan Bertrands wereldse verlangens te voldoen. Ze voelt zich falen.
Dan fluistert ze: 'Mijn zus zei laatst, dat ik evengoed zélf verliefd had kunnen worden op een andere man. Maar zou jij dat nog kunnen, Emma? Zou jij, als 60-plusser, nog verliefd kunnen zijn?'

Bij totale overgave voelen we ons verbonden met het geheel

'Dat weet ik niet,' zeg ik naar eer en geweten. 'Verliefdheid is een vorm van overgave. Maar dan wel een *exclusieve* overgave. Bij 'totale' overgave aan het leven voelen we ons denk ik juist meer verbonden met het geheel. En die ervaring staat momenteel dichter bij mij dan de opwinding over een Prins op het Witte Paard. Ik kan ontroerd raken door van alles en nog wat. Mijn zintuiglijke gevoeligheid is er niet minder op geworden, maar die verbindt zich nu veeleer met de héle wereld. Een ontluikende bloem, herfstgeuren, een kwetsbare junk, een machteloze moeder die haar kind er van langs geeft, en het kind zelf dat dit gebrek aan liefde niet begrijpt. Alles ontroert me, ik zou alles en iedereen willen omhelzen...'

Oooh, wat zou ik dat graag willen *willen!*

'Bertrand ook?' grapt Claudine. Gelukkig, ze komt weer een beetje tot zichzelf. Dan vraagt ze: 'Bedrijf jij nog wel eens de *lichamelijk* liefde?' 'Jawel,' zeg ik simpel, 'die "bedrijf" ik af en toe. Vrijblijvend en met een aardige man, nu al tien jaar lang'. Ze zucht. 'Oooh... wat zou ik dat graag willen *willen*. Maar kennelijk zit bij mij de overgave op slot. Ik wou dat ik zo verstandig was, niet altijd mijn *verstand* te gebruiken...' Ineens pakt ze resoluut haar glas: 'Ik zeg NU vaarwel tegen de controle. Emma, laat ons toosten op de ultieme overgave!'
En plotseling straalt ze weer. Gloedvol. ●

VHTH, jrg.7 nr. 2

Geef liefde op het moment van aanval,
dat doet de aanval teniet.

Fred Donaldson

Toen mijn dochter ziek was en pijn leed
vroeg ik de Heilige Geest:
Help mij aanvaarden dat dit haar weg is.
Ik wil niet in de weg staan
met dingen die ik voor haar wil.

Ans van Dijk

Volwassenen en de samenleving
sluiten een deal met kinderen.
Ze zeggen ertegen: geef je deel-zijn-van op
en wordt lid-van.

Fred Donaldson

De dingen gebeuren als de tijd er rijp voor is

Wil Weidema (1936) is gepensioneerd, en yogadocent. Hij is vader van twee kinderen, zielemaat van Corry en hij woont in Leiden. Zijn leven gaat over ontdekken wie hij is.

Annemarie van Unnik

'Geboren ben ik in Indonesië, bij een puur rationele vader en een moeder die thuis was in de mystiek. En die twee hebben het met elkaar moeten uithouden. De steeds uitkomende voorspellingen van mijn moeder beangstigden mijn vader en zij moest ermee stoppen. Mijn vader, die binnen de hoogste kringen van de politie een soort interimmanager was, verhuisde voor dat werk twee keer per jaar naar een andere stad, binnen en buiten het eilandenrijk Java. Voor mij als kind betekende dat steeds loslaten en opnieuw beginnen. Tijdens de Japanse bezetting was het ultieme loslaten de gevangenneming van mijn vader. Ik was vijf jaar en het staat me bij als de dag van gisteren. Een week later ging ik met mijn moeder naar de gevangenis. Maar de bewaker met mitrailleur liet ons niet binnen. Mijn moeder eiste zijn superieur te spreken. Nu mijn vader er niet meer was, begon zij te leven en leiding te nemen. De commandant liet mij binnen, samen met de brief van mijn moeder. Mijn vader is half Fries en half Indisch, mijn moeder half Indisch, half Chinees - en op dat laatste paspoort hield zij ons tijdens de bezetting uit het kamp en uit de onderdrukking.
Mijn moeder kwam te weten dat mijn vader per trein zou worden overgebracht om aan een spoorweg te gaan werken. En wij lagen in de berm waar die trein langs zou komen. Maar... die was geblindeerd! Mijn moeder zei: "Je vader is er niet meer en wij moeten de oorlog overleven. Vanaf nu bepaal ik de dingen. En voor wie niet wil luisteren, is daar het gat van de deur! Want ik kan jullie niet beschermen als je niet luistert". Ik voelde me enorm veilig onder haar leiding. Er kon gewoon *niets* gebeuren. Toen zij werd lastiggevallen door een onderofficier, meldde zij dat aan zijn commandant met de wens dat hij gestraft zou worden. Nadat zij hem aanwees werd hij neergeslagen met de tekst dat mevrouw hier, voortaan veilig zou zijn. Mijn moeder gebruikte haar macht voor onze bescherming.'

Liefst onderzoek ik alles bij mezelf

Yoga

Ik heb een passie voor yoga en de leer van de chakra's. Via die wegen wil ik mensen brengen bij bewustwording. Maar eerst was er mijn carrière bij PTT/KPN. Daar had ik ook te maken met macht, die van mijzelf en mijn bazen. Ik was bevlogen over democratie en wilde dat naar medewerkers geluisterd werd. Dat idee werd steeds getorpedeerd door mijn directe baas en daar ontstond mijn strijd. Ik ging er bijna volledig in ten onder en raakte overspannen door boosheid, onmacht en me alleen voelen staan. Wel ontwikkelde ik mijn zakelijkheid en kon daardoor met vervroegd pensioen rond mijn 57e. Het jaar dat volgde was er een van vertwijfeling, totdat er blijheid aanbrak. Ik kon doen wat ik het liefste deed: yogales volgen en geven. Tijdens een open dag van de opleiding koos ik een yogaleraar die me aansprak vanwege zijn authenticiteit, hij zei wat hij dacht en voelde. Hij was zelfs eerlijk over zijn kleinheid en daar leerde ik veel van. Ik voelde me thuis bij zijn manier van lesgeven. Een authentieke weg zonder fratsen, die als je die volgde leidde tot bewustwording. Na vijf jaar bij hem was ik volledig geschoold in yoga en ayurveda en had ik me bevrijd van veel illusies en onbewuste angsten. Eigenlijk was lesgeven niet mijn doel, ik wilde me ontwikkelen; ontdekken wie ik ben.
Tot op de dag van vandaag bekijk ik mezelf kritisch, en vooral op arrogantie voortkomend uit een onzeker ego. Tegenwoordig merk ik wanneer mijn ego aan zet is en kan tegelijkertijd vanuit een ander perspectief kijken. En inmiddels durf ik ook dingen te zeggen vanuit een dieper weten. Hindoeïsme is mijn leer al ben ik niet godsdienstig. Liefst onderzoek ik alles bij mezelf en anderen. Als ik mijn ratio nodig heb gebruik ik die, en anders laat ik de mystiek gewoon toe, die gestalte krijgt in mij via yoga door rekken, strekken en ademen. Op die momenten kan ik ook in contact zijn met mijn moeder.'

Gewijde kris

Toen de geallieerden binnentrokken, ontsnapte mijn vader en kwam doodziek bij ons aan. We verborgen hem achterin ons grote huis. Hij lag op een matras met daaronder zijn wapens, waaronder een met edelstenen bezette, gewijde kris. Na de bevrijding namen militante Indonesiërs hun onderdrukkers te grazen. Ze roofden en moordden onder het mom van vrijheidsstrijd. En vooral Nederlandse mannen moesten het ontgelden. Zo'n bende, gewapend met speren, geweren en kapmessen kwam bij ons huiszoeking doen. Mijn moeder beriep zich op haar Chinese paspoort, maar zij gingen toch het huis in en kwamen in alle kamers. Bij de laatste kamer, die waarin mijn vader lag, gebeurde iets opmerkelijks. De hoofdman bracht zijn hand naar de deurkruk en liet hem vervolgens zakken, steeds weer opnieuw. En mijn moeder maar tegen hem praten. Toen kwam er een buurman binnen van hoge rang die hen verzocht te vertrekken. We voelden in het gebeuren de bescherming van de kris - en waren van de dood bevrijd. Dat aan de dood ontsnappen is daarna herhaaldelijk gebeurd.
Per vrachtboot, maar wel eerste klas, vertrokken wij naar Nederland en in Friesland ging ik voor het eerst naar school, want in Indonesië had ik thuisonderwijs. Door mijn achternaam gingen de deuren voor me open. Van de zogenaamde stugge volksaard heb ik dus niets gemerkt en met discriminatie kreeg ik pas later en elders te maken. Wat mij steeds verwarde was, dat wij in Indonesië behoorden tot de elite, en dat ik tegelijkertijd een halfbloed was.
Die status en dat gewone. Elitegevoel is er bij mij echt ingepompt. Het mystieke trouwens ook: je bent niet sterfelijk. En je gaat pas dood als het je tijd is.
Een auralezeres in Amsterdam vertelde me dat ik zou gaan scheiden. En dat ik in een vorig leven een yogi was die uiteindelijk de weg kwijtraakte in dat leven (dat verklaarde dat ik zoveel dingen over yoga al wist en kon). Wat ik daar had laten liggen, moest ik nu afmaken via yoga en bewustwording, zei ze. Ik heb de liefdeskracht en chikracht ontwikkeld en beoefen de yoga van daaruit. Ook beheers ik mijn adem en mijn gedachten voor een groot deel. Verder kan ik energie opwekken en mijn immuunsysteem beïnvloeden. De liefde in mij wil dat overdragen en delen - en mijn arrogantie wil dat de leerlingen beter oefenen, terwijl ik zelf ook niet al mijn oefeningen doe.
Bij periodes ondermijnde ik mezelf door 's nachts allerlei dingen te doen alsof mijn energie niet op kan. Zo raakte ik uitgeput en maakte dat zoals zo vaak niet bespreekbaar. In die tijd ben ik gescheiden. Tijdens de eerste ontmoeting met mijn huidige vriendin, wisten we dat wij voor elkaar bestemd waren. Zij is voor mij een soort spiegel. En samen kregen we duidelijkheid over dingen op alle denkbare niveaus. Zij was de eerste aan wie ik me heb laten kennen en dat was moeilijk genoeg. Er was die schaamte om me te laten zien, en ook in mijn arrogantie. Waar die schaamte vandaan komt? Die komt voort uit het feit dat ik onderdeel uitmaakte van de Indonesische elite, terwijl die de bevolking wel heeft uitgebuit, het land geplunderd en er is ook gemoord.

Bij anderen aanwezig zijn met je hart i.p.v. met je eigen verhaal

Een paar weken geleden vertelde een helderziende me dat mijn vijfde chakra, mijn keelgebied, geblokkeerd is en zei dat daaraan iets doen, bevrijdend zou werken. "Leg bloot wat er bloot te leggen is," zei ze. Sinds die tijd ben ik ergens aan het uitkomen, voel ik.

Hoe macht te gebruiken

Vanuit Friesland moest mijn vader terug om zijn functie over te dragen aan Indonesiërs. Na een jaar kon hij niet langer zonder ons en scheepten wij in met hutkoffers met al ons bezit. Voordat we in Batavia aankwamen moesten we een haven eerder van boord, nadat de kapitein een telegram had ontvangen, waarin stond dat we door een groep vrijheidsstrijders werden opgewacht om te worden vermoord, zijnde familie van de machthebber. We lieten onze bezittingen en kostbaarheden achter, die we nooit meer terugzagen. En vaker daarna, raakten we alles kwijt. Dat deed me de betrekkelijkheid inzien van geld en het weten dat genoeg genoeg is. We werden opgehaald en vervoerd door een enorme bewapende politiemacht. Weer die zweem van hevig gevaar en tegelijkertijd die ultieme bescherming. Het leerde me onderscheid maken tussen macht en liefde. En hoe je macht gebruikt om liefde te beschermen. Alles wat ik zelf doe om liefde te beschermen vind ik geoorloofd. Recent in Marokko, waar ik me trouwens gammel voelde, trokken opdringerige Marokkanen ons een leerlooierij

binnen. Nu kan ik heel timide en aangepast lijken, maar in geval van overleven is dat over. Dan komt er een oerkracht in mij naar boven en omdat ik dat uitstraalde hoefde ik daar niet te vechten.
Het geschenk van mijn vader aan mij is m'n realiteitszin en intellect. En in de weinige tijd die hij met ons doorbracht, was hij echt een vader voor ons. Aan mijn moeder dank ik dat ik nog leef. Zij leerde me zien wat belangrijk is - en te kijken door andermans ogen. Evenals oog hebben voor schoonheid. *En*, het bij anderen aanwezig zijn met je hart in plaats van met je eigen verhaal. Het meest dankbaar ben ik haar omdat zij me liet zien hoe macht te gebruiken zonder het te misbruiken, en het onderscheid te zien tussen die twee. Macht zelf slaat nergens op. Idealen

Me ontdoen van wat ik niet ben zal tot het einde doorgaan

worden uit het oog verloren zodra er macht in het spel is. Het geschenk van mijn huwelijk zijn mijn zoon en dochter, en dat ik van kinderen leerde houden. Met mijn dochter heb ik een spirituele band. Liefde en spiritualiteit liggen in elkaar besloten.
Ik streef ernaar mijn karma af te maken. Geduld beoefenen is daarbij voor mij belangrijk; accepteren wat op mijn weg komt. En ik train mijn intuïtie en dat vraagt tijd. Vanwaar mijn verhaal? De kosmos doet de organisatie. En die ontstaat bij de liefde en niet bij de wil. Eigenlijk heet ik Willy, maar mijn ex vond mij zo gedreven dat ze me Wil noemde. Die gedrevenheid is een valkuil die dingen ondoorzichtig maakt en chaotisch. De dingen gebeuren als de tijd er rijp voor is. En blijkbaar is de tijd rijp voor mijn verhaal doordat jij (interviewer) hier zit en ik geen weerstand voel. Het vijfde chakra is geopend. Me ontwikkelen en ontdoen van wat ik niet ben, zal doorgaan tot het einde. En vooral via het onderscheiden van mijn hogere ik - en het ego. Het hartgebied is daarbij mijn centrum - en het leven vraagt me vaak het te betreden.' ●

VHTH, jrg.7 nr. 2

Als ik speel verdwijnt Fred.
Dan ervaar ik het Gezicht van God.
God speelt met God.
Dan is de vorm van de leeuw er nog steeds,
maar anders dan het concept leeuw dat we kennen.

Fred Donaldson

De wolf beet door mijn hand heen.
De vreselijke pijn was na een paar seconden weg.
Geen bloed, geen pijn, geen gewond zijn.
Waarschijnlijk was de wolf onderdeel
van een God-samenzwering,
om mij te leren dat fysieke dingen niet bestaan.

Fred Donaldson

Misschien heb je niet de stem waarmee je beroemd wordt,
maar wel één die gehoord kan en wil worden
op dat ene podium
dat het Leven speciaal voor jou in petto heeft.

Erica Nap

Waarlijk behulpzaam zijn
staat toe dat de dingen gebeuren,
zonder te dwingen en zonder slachtoffer te zijn,
hoe mensen zich ook voelen.

Fred Donaldson

- advertentie -

Activiteiten chronologisch

14 mei 2013, Geulle
ECIW 2 x in dialoog
18 mei 2013, Lottum
Familie- & Systeemopstellingen
22 mei 2013, Meerssen
Familieopstellingen - een kennismaking
25 mei 2013, Geulle
Familie- & Systeemopstellingen
4 juni 2013, Geulle
ECIW 1 x in dialoog
8 juni 2013, Hilversum
Trainingsdag familieopstelling
15 juni 2013, Geulle
In dialoog over ECIW
6 - 13 juli 2013, Havelte
Zomerretraite
7 september 2013, Geulle
ECIW - In dialoog
28 september 2013, Hilversum
Trainingsdag familieopstelling
3-6 oktober 2013, Wahlwiller
Meditatief mandala schilderen
9 oktober 2013, Baarn
Facilitatortraining ECIW-groepen begeleiden
13 oktober 2013
Familie- & Systeemopstellingen
26 oktober 2013, Ulvenhout
Bijscholingsdag facilitators
6 november 2013, Baarn
Facilitatortraining ECIW-groepen begeleiden
8-10 november 2013
Familie- & Systeemopstellingen
30 november 2013, Hilversum
Trainingsdag familieopstelling
1 december 2013, Amersfoort
ECIW - In dialoog
4 december 2013, Baarn
Facilitatortraining ECIW-groepen begeleiden
27-31 december 2013, Denekamp
Winterretraite
8 januari 2014, Baarn
Facilitatortraining ECIW-groepen begeleiden
21-23 maart 2014, Wahlwiller
Facilitatortraining AH- & ECIW-groepen begeleiden

ACTIVITEITEN MET ELS THISSEN

WWW.ELSTHISSEN.NL

ZOMERRETRAITE:
Een 7-daagse zomerretraite in het Drentse Havelte, in een ontspannen, inspirerende 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 meditaties, opstellingen, schrijf- en andere oefeningen ontdek je, wat je innerlijk al weet:
. . . Eenheid is alles wat er is! . . .
6 - 13 juli 2013, Havelte
Zat 18.00 – Zat 11.00 uur, Meeuwenveen, Meeuwenveenseweg 1-3, 7971 PK. Cursus €450. Verblijf 1pk €575,-; 2 pk €425,-; kamperen €400,-

WINTERRETRAITE:
Deze dagen zijn we erop gericht ons 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', en dat geeft onmiddellijk ontspanning. Stilte, uitwisseling, geleide meditaties, opstellingen maken deel uit van de dag. We werken met thema's die door deelnemers worden ingebracht.
27-31 december 2013, Denekamp
Vrij 11 - din 11 uur. Huize Elisabeth Gravenallee 11, 7591 PE. Cursus €345. Verblijf 1pk €300; 2pk €240

WORKSHOPS:
Familie & Systeemopstellingen
'Ja' zeggen tegen dat wat er is, ... als dat ook is wat je wilt. Die kans heb je in een familie- of systeemopstelling. Inzicht in de situatie en 'ja' zeggen tegen dat wat er is voelt als het herwinnen van je vrijheid, die er overigens altijd al was. Het geboortegezin, het huidige gezin, een werksituatie, een ziekte of strijdende elementen in een relatie of persoon kunnen onderwerp zijn van een opstelling. Doordat de situatie fysiek in de ruimte wordt opgesteld, omdat deelnemers -voor de duur van de opstelling- de plek van de vader, moeder, broers en zussen kunnen innemen, worden patronen en spanningsvelden zichtbaar. Deze aan het licht te brengen, leidt vaak tot harmonisering en genezing van die relaties, patronen en verhoudingen. Het gaat bij een opstelling niet om goed of fout, of om de beoordeling van een situatie. Slechts om het transparant, en daardoor inzichtelijk maken van de situatie. Op basis daarvan kan degene voor wie de opstelling wordt gedaan een nieuwe keus maken, of niet.
Als jij vrede wilt in een relatie, dan kan dat. En van daaruit kun je verder.
18 mei 2013, Lottum
Zat 10-16:30 uur. Kaldenbroek 1A, 5973 RJ. Cursus €70
22 mei 2013, Meerssen
Woe 20-22 uur. Gemeenschapshuis 'De Stip'. Past. Dom. Hexstraat 10.

Aanmelding activiteiten e/o bestelling

O Ik wil deelnemen aan (naam activiteit): .....

op (datum): .....

O 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)

Kennismaken met familieopstellingen.
Deelname €10.
Opgave: vrouenraets@planet.nl of tel: 043 35 20 310 / 043 34 73 366
25 mei 2013, Geulle
Zat 13-17 uur. Zorgcentrum Ave Maria, Hussenbergstraat 21, 6243 AG. Cursus €40
13 oktober 2013, Rotterdam
Zon 10-16:30 uur. LMC Praktijkonderwijs Talingstraat, Talingstraat 170, 3082MH. Cursus €70
8-10 november 2013, Wahlwiller
Vrij 10-zon 16 uur. Arnold Janssen Klooster. Capucijnenweg 9, 6286 BA. Cursus €220. Verblijf 1pk €135

ECIW - In dialoog
Bijeenkomsten rond thema's als: vergeving; illusies; zonde; schuld; schuldeloosheid; oordelen; projectie; heelheid. Eigen beelden worden naast dat wat de Cursus zegt gelegd en bekeken op houdbaarheid. Een wonder, zegt de Cursus, is een omslag in waarneming, namelijk van angst naar liefde.

ECIW - In dialoog serie
2013: 14 mei; 4 jun., Geulle
Zorgcentrum Ave Maria, Hussenbergstraat 21, 6243 AG
Di-av 20:00-22:15 uur.
Deelname: €25,- per avond. Later instappen is mogelijk in overleg.
15 juni; 7 sept 2013, Geulle
Zat 14:00-16:30 uur. Zorgcentrum Ave Maria, Hussenbergstraat 21, 6243 AG. Cursus €20,- per middag.
1 december 2013, Amersfoort
Zo 14:00-15.30 uur. Meridiaancollege, Daam Fockemalaan 12, 3818KG. Kosten €8,- Zaal open 13.30 uur-17:00 uur. Aanmelden niet nodig.

Meditatief Mandala Schilderen
is een reis naar binnen. In stilte laten we ons leiden door onze intuïtie. We tekenen, op basis van numerologie, de beelden die zich aan ons tonen en gebruiken de kleuren die zich aandienen. We werken met potlood, inkt en acrylverf. Om een mandala te maken hoef je niet gestudeerd te hebben of te kunnen tekenen. Gevraagd wordt de bereidheid om open te staan voor de impuls van het moment.
3-6 oktober 2013, Wahlwiller
Don 10-zon 16 uur. Arnold Janssen Klooster. Capucijnenweg 9, 6286 BA. Cursus €250 (incl. deel werkmateriaal). Verblijf 1pk €190

TRAININGEN

Training Familie & Systeemopstellingen
Voor mensen die zelf opstellingen willen (gaan) begeleiden.
Heb je belangstelling? Neem dan contact met ons op.
Trainingsdagen Familie & Systeemopstellingen
Hilversum: 8 juni; 28 sept; 30 nov 2013
Za 10-16.30 uur. Nieuw Nazareth, Dr. Cuypersplein 7, 1222 NC.
Cursus €70 per dag.

Facilitatortraining AH-groepen begeleiden
Attitudinal Healing (AH) gaat over het helen van je innerlijke houding. Het biedt je die mogelijkheid door het focussen op de 12 principes van AH, die voortkomen uit Een Cursus in Wonderen. In een AH-groep herinneren we elkaar aan onze heelheid door onbevooroordeeld te luisteren en delen. De Facilitatortraining is bedoeld voor mensen die een AH-groep willen begeleiden of willen oefenen in het toepassen van het gedachtegoed in hun leven. Naast praktisch oefenen in het begeleiden van een groep, gaan we in op de betekenis van de 12 principes en de 10 richtlijnen voor het werken in AH-groepen.
Voor meer informatie: zie de website.
21-23 maart 2014, Wahlwiller
Vrij 10-zon 16 uur. Arnold Janssen Klooster, Capucijnenweg 9, 6286 BA Wahlwiller. Cursus €240.
Verblijf 1pk €140.

Facilitatortraining ECIW-groepen begeleiden
De manier waarop een Een cursus in wonderen-groep werkt kan verschillen. Als je als groep gezamenlijk de tekst leest, luistert en er niet over uitwisselt, valt er nauwelijks iets te faciliteren. Dat wil zeggen: als iedereen zich aan die afspraak houdt. Zo niet, kan een facilitator behulpzaam zijn. Je leert groepen faciliteren op basis van het gedachtegoed van de Cursus. Als je je deze basisattitude eigen maakt wordt het een manier van in het leven staan. Faciliteren betekent: het proces vergemakkelijken. Als facilitator wil je de bijeenkomst makkelijk maken en de gelegenheid geven op een ontspannen en open manier uit te wisselen over de Cursus, inzichten hieruit en de invloed ervan in het leven met elkaar te delen.
Blok 1 - 4 dagen: **Faciliteren vanuit het hart: 9 okt; 6 nov; 4 dec '13; 8 jan '14, Baarn**
Woe 10:00-17:00 uur. MIC Studiecentrum, Eemstraat 14-b, 3742 CA.
Kosten: €385,- Info en opgave: MIC secretariaat: 035-8883073 / info@miraclesincontact.nl / www.miraclesincontact.nl

Landelijke Facilitatordag
Voor facilitators van AH- en Coursegroepen, mensen die de facilitatortraining hebben gevolgd, en/of overwegen een groep te starten.
5 april 2014, Hilversum
Zat 10-16.30 uur. Nieuw Nazareth Dr. Cuypersplein 7, 1222 NC.
Op basis van donatie.

Bijscholingsdag Facilitators
Thema: Begeleiden in vrijheid (zowel van groepen, als individuen). Inbreng van vragen/situaties door deelnemers is van harte welkom.
26 oktober 2013, Ulvenhout
Zat 10.00-16.30 uur. Bladerstraat 23, 4851 AE. Deelname €60.

Aanmelding activiteiten e/o bestelling

Naam: .....

Straat: .....

Postcode en plaats: .....

Telefoon: ..... E-mail: .....

Deze strook sturen naar: Centrum voor Miracles-Studies
Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld tel: 043-3647987
Of uw aanmelding/bestelling mailen naar: anjavanaarle@elsthissen.nl

(z.o.z.)

Informatie en opgave

Centrum voor Miracles-Studies
Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld,
telefoon 043-3647987
anjavanaarle@elsthissen.nl
website: www.elsthissen.nl

ATTITUDINAL HEALINGGROEPEN

Als je belangstelling om deel te nemen aan een groep, óf eerst meer informatie wilt over bijvoorbeeld frequentie van bijeenkomen, dan kun je contact opnemen met een van de facilitators (begeleiders). Voor e-mailadressen zie: www.vanharttothart.org bij AH-Groepen.
Richtlijn gevraagde bijdrage per bijeenkomst: gratis tot maximaal € 7,-

Drenthe & Zeeland
Er zijn op dit moment geen groepen in Drenthe & Zeeland.
Wellicht iets voor jou als facilitator? Heb je interesse, neem dan vrijblijvend contact met ons op.
Flevoland
Biddinghuizen:
Nicole Blaauw 06 44860820
Lelystad:
Mariet ten Doeschot 0320 256600
Friesland
IJlst:
José van der Werf 06 24249649
Lemmer:
Mirjam Rombouts 06 2507 2265
Gelderland
Ede:
Wimmie Denekamp 06 22977338 & Erna Bakker 0318 643268
Epe:
Derkje Volkerink 0578 662475 & Johanna Maria de Raat 0578 627678
Nunspeet:
Jurja Kammeijer 0341 251181
Rheden:
Annie Bekker 026 4454004
's Heerenberg:
Melle Pool 06 22451294
Groningen
Groningen:
Godelieve Bos 050 5420233
Haren:
Marrigje Dijksma 06 13874436
Limburg
Belfeld:
Silvia van Voorthuizen 06 30584124 & Roelien Rooseboom 06 27160481
Echt:
Peter Winteraeken 0475 484833
Lottum:
Arlette Rieken 077 4633233 / 06 52428036
Maastricht (1):
Björn Stienstra 06 23563353
Maastricht (2):
Resie van den Booren 06 12334212 / 043 3473366
Sittard:
Beppie Cloo 046 4581597

Noord-Brabant
Breda:
Henny en Jopie van der Feer-Heeren 076 5208377
Eindhoven:
Mieke Panhuysen 06 15354156 & Diny Smits-Setz 040 24252601
Geldrop:
Francijntje Keesmaat 040 2850323 & Anneke van Haendel 049 2663226
Mierlo:
Anneke van Haendel 049 2663226 & Francijntje Keesmaat 040 2850323
Ossendrecht:
Kees Zwinkels 0164 671255
Tilburg:
Annemarie Korn 06 25277577 & Mariëtte de Visscher 020 8228762
Ulvenhout:
Kitty Tieman 06 39838145 / 076 5616741
Veldhoven:
Wies Klaassen 040 2535494
Noord-Holland
Amsterdam (1):
Emma Veenstra 020 6969132
Amsterdam (2):
Nicolien Gouwenberg 020 4184947 / 06 21583238
Amsterdam (3):
Annemarie Korn 06 25277577 & Mariëtte de Visscher 020 8228762
Beverwijk:
Bert van Oosterhout 0251 244494 & Ina Oldewarris
Haarlem (1):
Daniëlle Ferdinandusse 06 15367658
Haarlem (2):
Nicolien Gouwenberg 020 4184947 / 06 21583238
Heemstede:
Maria de Wilde[2] 023 7433983
Overijssel
Oldenzaal:
Rogier Pondaag 0541 517468
Zwolle:
AnnetteDrijfhout & Sabina Sheerazi 038 4214002
Utrecht
Baarn:
Gretha van Loenen 035 5414179
Huis ter Heide (1):
Fleur Smelt 035 6920802 & Anne-Joke Vellinga 030 6920905
Huis ter Heide (2):
Anne-Joke Vellinga 030 6920905
Utrecht (1):
Ingrid de Vries 06 50216267
Utrecht (2):
Marie-Alice Storimans 030 2712855 / 06 81169700
Utrechtse heuvelrug:
Wim van Ginkel 0343 431577
Veenendaal:
Leneke van der Velde 06 21506214
Werkhoven:
Cobi Schilp 0343 477517
Zeist:
Etty de Graaf 030 6990028
Zuid-Holland
Alphen aan de Rijn:
Janny Buijs 0172 853773
Delft:
Monique Toonen 06 14313479
Den Haag (1):
Anne-Mie Devolder 070 3545802
Den Haag (2):
Yvon Scharis 070 3522379
Gouda:
Marianne Spoor 0182 532396
Lekkerkerk:
Jans Ooms 0180 663408
Monster:
Anne-Joke Vellinga 030 6920905
Voorhout:
Anna Sedelaar 0252 225311 / 06 53362337
Zuid-Beijerland:
Anna Nijdam 0186 662055

[2] algemene groep & groep voor ouders van kinderen die kort of lang geleden overleden zijn

Nederlandstalige groepen in het buitenland:

Oost-Spanje
Benitachell (Alicante):
Trudi van Dorp
(00 34) 965 973 199 / 639 361 999

Nieuwe groepen

Haarlem (2):
Nicolien Gouwenberg
020 4184947 / 06 21583238
Den Haag (1):
Anne-Mie Devolder
070 3545802
Belfeld:
Silvia van Voorthuizen
06 30584124 &
Roelien Rooseboom
06 27160481
's Heerenberg:
Melle Pool
06 22451294

Intervisie-groepen

Regionale bijeenkomsten voor en door facilitators van Attitudinal Healinggroepen. Om uit te wisselen over ervaringen als facilitator, elkaar te ondersteunen, inspireren, bijscholen en aan te moedigen in de basisattitude van Attitudinal Healing.
Brabant
Henny van der Feer
076 5208377
Midden-Nederland
Fleur Smelt 035 6920802 &
Anne-Joke Vellinga
030 6920905
Nog geen intervisiegroep in jou regio? Geeft je op als contactpersoon en doe een oproep om je collega-facilitators uit te nodigen deel te nemen aan een regio-intervisie-groep.

Set van 12 kaarten met de geïllustreerde principes van Attitudinal Healing door Annemarie van Unnik.
Prijs €3,- (excl. verzendkosten).
Te bestellen bij: Stichting Centrum voor Attitudinal Healing.
Tel 043-3647987; Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld; E-mail: attitudinalhealing@vanharttothart.org

MIC Ontmoetingszondagen Amersfoort

Op de eerste zondag van de maand vanaf 13.30 tot 17.00 uur in het Meridiaan College, Daam Fockemalaan 12, 3818 KG Amersfoort. Na een interactieve lezing is er gelegenheid tot uitwisseling, het inwinnen van informatie over de activiteiten van bij MIC aangesloten Cursusleraren, de lees- en studiegroepen en de landelijke regiodagen. Bij de boekenstand kunt u studiemateriaal aanschaffen.
Entree: donatie € 8,00 incl. koffie/thee.

4-5 mei Lustrum weekend in Groesbeek
Ter ere van het 4e lustrum van **MIC** wordt een ontmoetingsweekend georganiseerd in conferentieoord 'De Poort', nabij Groesbeek. Alle informatie vindt u op de website.

2 juni – Debby Kamp en Nicolien Gouwenberg *Het is de hand van mijn broeder die me naar Huis leidt.* Verbinding is het doel van de Cursus en tevens de weg die we gaan, met elkaar, via vergeving. Geïnspireerd door wat hun samenwerking hierin aan mogelijkheden biedt, verzorgen zij deze interactieve lezing: inleiding, oefening, delen.

7 juli – Geen bijeenkomst

4 augustus – Juno en Albert Quist *Ik kan kiezen alle gedachten die pijn doen te veranderen.* Geloven we dit? Hoe veranderen we die, vaak zo weerbarstige, gedachten. Een middag met inleiding, oefening en ruimte voor vragen.

MIC Magazine 1/13 - Werkelijkheid

Het wonder en de wonderdoener Het wonder: de Cursus zelf geeft hiervan geen eenduidige definitie en noemt het wonder zowel een uitdrukking als een gedachte. Wilma Vermij gaat verder op onderzoek.

Rechtvaardig het niet! Susan Dugan in gesprek met Kenneth Wapnick. Met praktische handvatten hoe we de dingen die ons lijken te overkomen, kunnen gebruiken om terug te keren naar de keuzemaker in onze denkgeest.

Het wonder van vergeving Wat doe je als een ontluikende vriendschap omslaat in afwijzing? Bij AnandHasan bleef de onvrede hierover jarenlang knagen.

MIC Magazine ontvangen? Als donateur ontvangt u het MIC Magazine. Hiervoor kunt u een machtigingsformulier downloaden van de website of aanvragen via het secretariaat/Studiecentrum.

MIC Studiecentrum

Eemstraat 14-b, 3742 CA Baarn, 035 – 888 30 73
Doorgaande open groepen, studie werkboeklessen, tekstboek lezen, films, creatieve cursussen, zingen, trainingen, exposities, bibliotheek en winkel. U kunt vrijblijvend iedere donderdag of vrijdagmiddag langskomen voor informatie.

Stichting Miracles in Contact, info@miraclesincontact.nl
www.miraclesincontact.nl

EN VERDER...

ONTMOETINGSPUNT UTRECHT VOOR EEN CURSUS IN WONDEREN

Maandelijkse uitwisseling rond thema's uit ECIW via mini-workshops. Programma van 11.00 - 12.30 uur; open om 10.30 uur. Entree € 7 (U-pas € 5).
Angelshop, Oude Gracht 288a, Utrecht, ingang winkel.
Info: 030-6565024.
19 mei: Anne Joke Vellinga - Leven in Vreugde
16 juni: Henny van der Feer - Het Hemels Bewustzijn
In de maanden juli en augustus geen bijeenkomsten.

Mandalakaarten 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 te bestellen met de bestelbon in het hart of e-mail cms@elsthissen.nl. Prijzen exclusief portokosten.

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

Karen Drucker
The Call € 19,00 (NIEUW)
Songs of the Spirit 1 € 19,00
Songs of the Spirit 2 € 19,00
Songs of the Spirit 3 € 19,00
Songs of the Spirit 4 € 19,00
Hold on to Love € 19,00
All about Love € 19,00
Shine € 19,00

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

Meditatie

Het ware leren is constant en zo vitaal
in zijn veranderingskracht dat een Zoon van God
het ene moment zijn macht onderkennen kan en
in het volgende de wereld veranderen.
Dat komt doordat hij,
door zijn denken te veranderen,
het allerkrachtigste instrument veranderd heeft
dat hem ooit ter verandering gegeven werd

ECIW T7.V.7:5-6

Zomerbespiegeling

Renaissance als innerlijke weg

Ons leven is een weg waarop je vast kunt blijven houden aan vertrouwde overlevings-strategieën. We kunnen echter ook kiezen voor het loslaten daarvan en een bewustzijns-omslag maken naar meer vanuit het hart leven.

Hans Feddema

Het leven is een weg, die we met vallen en opstaan lopen, als een soort pelgrim. Je hoeft niet direct Parcival of een andere mythische held voor ogen te hebben, om te weten wat je onder die pelgrimsweg kan verstaan. Ieder heeft er z'n eigen beeld bij. Een tocht naar Santiago di Compostella is daarvoor niet nodig, ook al kan die bewustwordend werken, zeker als je het onderweg zijn en daarbij het 'naar binnen gaan' wezenlijker acht dan het bereiken van het einddoel. Dag Hammarskjöld noemde in zijn dagboek het naar binnen gaan 'de langste weg', ermee aangevend, dat de innerlijke dimensie bij ons wezen hoort, ook al doen we lange tijd vaak alsof het uiterlijke, respectievelijk materiële, het enige is in ons leven. Dat is vooral in de fase van het *overleven* het geval, waarin ieder van ons via het ego of de *persona* (het masker dat we dragen) een eigen strategie ontwikkelt. Reflectie op die strategie kan geen kwaad, zeker als we die later eens willen bijstellen, of liever *loslaten* omdat die te schadelijk blijkt te zijn, zowel voor onszelf als voor onze relaties.

Overlevingsstrategie

De overlevingsstrategie wordt gekenmerkt door 1) 'valse' of bekrompen overtuigingen, 2) vaste of vastgeroeste patronen en 3) specifieke antwoorden op trauma's/ syndromen uit de vroege jeugd, waaronder soms ook meedogenloosheid. Het duurt enige tijd voor we er achter komen (bij de een langer dan de ander), dat ze niet werkt of vooral dat alles meer draait om *leven* dan om *overleven*. Er is dan sprake van een soort bewustzijns-omslag, waarvoor we meestal tevoren intuïtieve vinger-wijzigingen krijgen vanuit het mysterie of universum, dat ons subtiel draagt. Een universum dat ons via *innerlijke leiding* probeert te bevrijden uit de vastlopende overle-vingsstrategie en egohandhaving, de nodige verslavingen incluis. Logisch dat zoiets een constante positieve impuls is vanuit het godsmysterie. Dit omdat we volgens mij bij de incarnatie zielskracht meekregen in de richting van liefde, blijheid, vriendelijkheid, wijsheid, gezondheid, vervulling, mildheid, moed en positieve energie.
De (goddelijke) parel zit dus in wezen in onszelf, ook al zijn we geneigd die en ook de 'verlossing' steeds buiten onszelf te zoeken. Carl Gustav Jung zei niet voor niets: 'De mens is tot alles bereid om het diepe contact met zichzelf te ontwijken'. Zolang dit het geval is, onder-kennen we niet de angst, wraakzucht, afgunst, woede, slachtofferhouding noch de controlefuncties, die zich om onze ziel hebben genesteld.
Het zijn waarden en rollen, die passen bij de fase in ons leven dat we denken dat we ons leven met onze wil en ons verstand moeten beheersen, dat we *controlefreaks* horen te zijn en ook dat we daarin meer of 'rijker' moeten presteren dan anderen.
Je zou dit met Roger Rundquist het *oude levensverhaal* kunnen noemen, dat individueel en collectief leidt tot zinloze oorlogen, fysiek en verbaal geweld, ecologische rampen en niet te vergeten tot depressie en andere psychische disharmonie, gepaard gaand met aan stress gelieerde lichamelijke ziekten.

Ommezwaai

Niet dat dit ons al meteen doet ontwaken. Als we vast blijven hangen in het denken dat geest en lichaam niets met elkaar te maken hebben, zullen zelfs de meest gevreesde ziektes ons er niet toe brengen onze overle-vingspatronen te wijzigen. Maar ons denken kan met of zonder ziekte niettemin toch ineens gaan veranderen. Zo'n ommezwaai, die in de Derde Wereld - weet ik uit ervaring - wel gepaard gaat met of het gevolg is van op *loslaten* (en daarmee op voorkoming van destructie) gerichte grote offervuren, is dan wezenlijk. Met Boed-dha, die ooit zei: 'Wat je vandaag denkt, is morgen je persoonlijke werkelijkheid', geloof ik in de kracht van de gedachte, de kracht van de geest. *Waar je op focust, word je.* Je wordt zoals je denkt. Dat geldt ook, als we veel klagen en/of negatief zijn. Ons denken en voelen geeft een zichzelf versterkende energie. Altijd al, maar in deze tijd van de kwantumfysica worden we ons daarvan meer bewust. Ik begrijp zo waarom Alice Herz Sommer*, een 108-jarige vrouw, die nog drie uur per dag piano speelt, in reactie op de journalistieke vraag naar haar formule voor haar vitaliteit, antwoordde: 'Drie dingen: 1) ik klaag nooit, 2) ik ben blij en lach veel en 3) ik weet dat het kwaad er is, maar ik richt me op het goede.'
Positief denken en voelen lijkt dus een sleutel. Er is een energetisch Veld om ons heen. Wat we daar aan gedachten 'ingooien', komt via de kosmische Wet van Aantrekking weer terug bij onze cellen. Dat geldt ook voor onze woorden. Woorden zijn net als gedachten een kracht. Daarom zijn mantra's en affirmaties zo van belang. Woorden kunnen verwensen (vervloeken), rechtstreeks of via roddel, maar ook zegenen. Beide hebben een groot effect, zowel op de ander als ook op onszelf via de terugkaatsing. Voor wie zegenen een moeilijk begrip vindt: het is zoiets als liefdevolle energie uitzenden. (Het ritueel van vervloeken, waarnaar ik eens onderzoek deed op Sri Lanka, is het uitzenden van negatieve vaak dodelijke energie, ook al gebeurt dat via het goddelijke).

Je wordt zoals je denkt

Het nieuwe levensverhaal

Hoe dit ook zij, vooral verstarring van patronen in het oude levensverhaal kunnen net als tijdelijke geestelijke inzinkingen en ziektes bijdragen aan een bewustzijns-omslag naar het *nieuwe levensverhaal*, die ontstaat in het ritme van 1) loslaten en 2) ons open stellen voor onze levensopdracht, onze missie, die we lange tijd niet (in)zagen. Martin Buber spreekt van het komen 'van gebondenheid tot verbondenheid' bij de mens. Ik zou zeggen: van dualiteits- naar eenheidsbewustzijn. Dat kan met recht renaissance of innerlijke hergeboorte heten. We kennen dat uit bijna alle wijsheidsgeschriften, mythen en sprookjes. *Loslaten* heet in de mythologie vaak 'doodgaan' en dan steeds met 'herboren worden' als tegenpool. Hergeboorte? Moeten we dan terug in de moeder-schoot? De intellectueel Nicodemus vroeg dat 2000 jaar terug aan Jezus van Nazareth. Het antwoord van deze, dat het 'koninkrijk van de geest' in ons zit, maakt duidelijk, dat hij net als Socrates de mensen altijd naar zichzelf terug verwijst, naar zelfkennis en het innerlijk weten dat we *ziel* zijn en niet ons voertuig, het lichaam. Dat er diep in ons een bron zit die zich kan openen en ons zo bezielt. En dat het zaak lijkt die niet te versluierd te houden of het contact daarmee te verliezen, omdat het dan niet 'stroomt' in ons leven. Kortom, dat het in het leven gaat om een persoonlijke weg van verandering van het oude naar het nieuwe levensverhaal. Naar een bewustzijnsomslag en een meer vanuit het hart leven. Als we dat in een vroege of latere fase van het leven via innerlijk weten gaan inzien, is dat met recht een renaissance. ●

www.hansfeddema.wordpress.com

**Zie een kort interview met haar op de blog van www.vanharttothart.org*

Hugh Prather gaf, samen met zijn vrouw Gayle, workshops over ondermeer relaties en opvoeding. Hij schreef 14 boeken en maakte een wekelijks radioprogramma. *Notes to myself; my strugle to become a person* was zijn eerste boek, waarvan vijf miljoen exemplaren werden verkocht. Hij was predikant in de St. Francis in the Foothills United Methodist Church in Tucson, Arizona, waar hij op 15 november 2010 overleed.

Hugh Prather
Vertaling: Emilia van Leent

Een angstige toekomst

Iedere keer dat een kennis van ons haar hond 's-ochtends uitliet, stopte ze om een praatje te maken met een stel dat hun hond Pearl uitliet. Ze mocht het stel graag en de twee honden konden het goed met elkaar vinden. Na een paar jaar van deze ochtendlijke wandelingen was ze verbaasd dat het stel een andere hond bij zich had. Ze vroeg waar Pearl was, die de laatste keer dat ze hem zag heel goed gehumeurd leek. 'We moesten haar laten inslapen,' zei de man van het stel. 'Ja,' zei de vrouw, 'we werden gek bij de gedachte dat ze ziek kon worden en doodgaan. Je weet wel dat ze een Shih Tzu was en die leven maar 10 tot 14 jaar.' 'Hoe oud was ze dan?' vroeg onze kennis. 'Ze was al 7'. Daarbij knikten ze beiden alsof dit de gewoonste zaak van de wereld was. Deze anekdote laat een ons bekend levenspatroon zien. Als kleine kinderen willen we alles zonder voorbehoud aangaan, behalve misschien tanden poetsen of spruitjes eten. En dan beginnen er dingen te gebeuren, pijnlijke dingen, zoals een bezoek aan de tandarts, de duistere verdwijning van onze stinkende fret, een uitje waarbij we niet te zien krijgen wat we willen zien, en op bezoek gaan bij opa die ons zo nodig een kus wil geven.
En zo wordt de wereld die eens vol oneindige mogelijkheden leek, kleiner of juister gezegd, ons *denken* begint kleiner te worden waar ons optimisme en onze levensvreugde wegstromen. Tegen de tijd dat we 'volwassen' zijn, kunnen we niet eens meer genieten van de meeste maaltijden of films, omdat ons denken bijna niets meer waardeert. Het vermijden van ongemak wordt doel nummer één en het dienen van het lichaam onze werkelijke religie.
'Wil je vrijheid van het lichaam of van de denkgeest?' vraagt ECIW. 'Want je kunt het niet allebei hebben.' Dit is een opmerkelijke stelling als je bedenkt dat de meesten onder ons denken dat dit inderdaad *wel* mogelijk is. De Cursus zegt verder: 'Waar vrijheid van het lichaam gekozen wordt, wordt het denken gebruikt als een middel waarvan de waarde ligt in zijn mogelijkheden, wegen te vinden om de vrijheid van het lichaam te bewerkstelligen... Dit is een dusdanige tegenspraak en zo onmogelijk, dat iemand die hiervoor kiest geen idee heeft wat waardevol is.'

Alles wat ik doe, doe ik in vrede

We kunnen de waarheid hiervan zien in de beslissing van het stel om hun hond te laten inslapen vanwege de *mogelijkheid* dat zijzelf anders misschien rouw moesten meemaken. En ze rationaliseerden dit door zichzelf te vertellen, dat ze niet wilden dat hun hond een lange periode van ziekte zou meemaken. Maar hun hond was gezond en de manier waarop hij zou sterven was onbekend. Het was hun eigen fysieke stress in de toekomst waartegen ze zich wilden beschermen.

Vrede in het nu

Wat dit stel deed is een extreem voorbeeld van hoe de gevolgen van verdediging eruit kunnen zien. En toch maken de meesten onder ons dagelijks dezelfde vergissing. Het antwoord ligt niet in het ons anders *gedragen*, maar in de verandering van ons denken. Terwijl het niet oké is om op alle toekomstige mogelijkheden die ons stress kunnen geven 'nee' te zeggen, is het antwoord ook niet om op alles 'ja' te gaan zeggen. Volgens mij is het het meest heilzaam om uit te gaan van vrede in het nu.

Het groene polsbandje

Er toe doen! Slechts drie simpele woorden die een koffer vol van blijdschap, pijn, verlangen, verdriet, teleurstelling, geluk en hoop bevatten. Wellicht bij elke stap die we in ons leven zetten, sjouwen we die volle koffer mee.
Het groene polsbandjes met de opdruk 'You are good' is een reactie op ernstige incidenten, die een gevolg zouden zijn van de overtuiging 'you are not good', voortkomend uit langdurig gepest worden. De ander kan blijkbaar zomaar zeggen: 'you are good' of 'you are not good'. Die machtige ander kan ons kennelijk maken of breken, doet ons lijden of geeft ons geluk. De vraag van ons leven lijkt telkens weer: Doe ik er toe?
De adembenemende onzekerheid daarover spoort velen van ons aan te willen schitteren op het podium, in het werk, de familie, de media, de wetenschap en sport om de bevestiging 'you are good' te verdienen. Onze gezondheid, de gezinsverbanden, tijd en geld offeren we ervoor op om te voelen 'dat we ertoe doen'. Het is blijkbaar niet vanzelfsprekend. Je moet je inzetten, desnoods met je hele hebben en houden, om hijgend de eindstreep te halen. En weer: Doe ik ertoe? Ben ik geliefd? Deze duivelse vragen, scherp als een geslepen mes kunnen je fundament wegslaan en alle acties weer starten.
Ooit gaf het Christendom de geruststelling dat God vond dat je ertoe deed. Je was zijn kind en later kon je in zijn veilige geborgenheid terugkeren. Als je je tenminste aan zijn tien geboden hield.
Spiritualiteit doordrenkt nu ons leven via cursussen, literatuur, muziek, goeroes, belletjes, kussens, beelden, tijdschriften en meer. De boodschap is: de ander kan het je niet geven!
Het voelt als een natte dweil in je gezicht. Wat een ontnuchtering! Een schok. De vaart is eruit, even stationair draaien. De ander kan het mij niet geven? Nee, het zit in jezelf, alles kun je in jezelf vinden! Mijn moeder kon het me niet geven, zo ook mijn vader, partner, vriendin, zus en hond niet. Niemand niet. Heb ik me even vergist! Al die liedjes, gedichten en boeken, verlangend, verloren of genietend van de liefde van de ander zitten op fout spoor. Niemand houdt je vast, je moet jezelf verwelkomen!
'You are good' van het groene polsbandje is dus niet de juiste tekst. Het zou moeten zijn 'I am good'. Het zoeken naar liefde, naar de verlossende woorden 'je doet er toe, you are good' blijkt een vergeefse tocht, die we hardleers voortzetten. Dat verklaart meteen de hoeveelheid echtscheidingen en dramatische liedjes over verloren liefdes. Toen het samenleven niet meer georganiseerd werd rond economische motieven, maar met liefde als basis, maakten we met z'n allen de vergissing om iets van de ander te willen. Zouden de mensen die alleen leven, een toenemende groep in de westerse samenleving, genoeg aan zichzelf hebben? Zeggen zij: I am good, ik doe er toe? En weer een vergissing. Het Ik bestaat niet. 'Ik' is een reeks conditioneringen en projecties: 'Laat je "ik" los!' Om wanhopig van te worden. 'You' moet ik loslaten en nog veel enger 'ik' ook. Het wordt leeg, noch een jij, noch een ik. En ondertussen maai ik het gras en deel ik de krant met de buurman. Een soort kiekeboe, het is er wel en het is er niet. En dat effect fascineert me. Vorm hebben in het vormloze en vormloos zijn in de vorm. Soms kan ik er echter niet zo luchtig bij zijn. Grasmaaien geeft dan een beetje houvast.
Nu probeer ik van twee walletjes te eten, van beide het beste te nemen. Een spirituele houding en mijn verlangen naar een hecht contact waarin 'you are good' mag zijn, naast 'I am good' in de bedding van 'good' (een speciale relatie *en* een heilige relatie). De vraag of ik er toe doe is zo niet zo belangrijk meer.

Willemien Vijn

---

vervolg van pagina 18

We kunnen doorgaan met de ons bekende vraag: 'Denk ik dat ik graag die persoon ontmoet, of die boodschap doe, of op die reis ga, dat feest bezoek, aan dat verzoek voldoe?' Omdat er zelden een manier is om zeker te weten of we dat leuk gaan vinden of niet, kunnen we ons beter richten op ons innerlijk gevoel in plaats van op de vraag. In het nu kunnen we altijd onderscheiden wat de meeste vrede geeft door lang genoeg stil te staan om onze innerlijke stilte te raadplegen.
Zo kunnen we ook een vredevol doel voor de dag bepalen en dat volgen. Naarmate we dit oefenen wordt dit ook meer consistent. Zo kunnen we in onszelf herhalen: 'Alles wat ik doe, doe ik in vrede.' En op die manier beginnen besluiten die we nemen hun oordelen te verliezen van groot of klein, angstig of zwaar, en gaan we mentale rust ervaren. ECIW vat dit samen: 'Als je geleerd hebt om met God te besluiten worden alle beslissingen net zo gemakkelijk als ademhalen. Het kost geen moeite, en je zult zachtmoedig geleid worden als over een stil weggetje in de zomer.' ●

Uit: The Holy Encounter, september/oktober 2006. Miracle Distribution Center, 3947E La Palma Avenue Anaheim, California 92807, www.miraclecenter.org

ecologisch bewust leven vraagt om een economie die de grenzen van de aarde respecteert. Waarbij het adagium zal zijn: produceren naar behoefte, in plaats van voor hebzucht. Een transitiefase zal wat schokbewegingen met zich meebrengen vanwege de herinrichting; je krijgt andere sectoren. Bedrijven zullen zich gaan richten op coöperatief werken aan duurzame producten, en met hernieuwbare energie. We kunnen ons niet veroorloven door te gaan op de weg waarbij geld een doel op zichzelf is. En ik verwacht binnen tien jaar een kentering. Het groeiende verzet van mensen tegen de gang van zaken geeft hoop en vertrouwen. En ik probeer te genieten van succes, of het nu groot is of klein. Want slechts focussen op het einddoel maakt niet blij; de weg ernaartoe is ook belangrijk.

Wakker en ecologisch bewust leven

Marianne Thieme (1972) is getrouwd en heeft twee stiefdochters van 21, Sanne en Myrthe, en twee eigen dochters, Annika (11) en Amélie (11 maanden). Zij studeerde rechten en is fractievoorzitter van de Partij voor de Dieren.

'In ons gezin leefde een sterk rechtvaardigheidsgevoel en tijdens maatschappelijke discussies werd mijn mening serieus genomen, hoe jong ik ook was. Mijn moeder bracht me respect bij voor de kracht en schoonheid van de natuur en dieren. En als kind al beschermde ik dieren en kwam op voor kinderen die gepest werden. Ik wilde dan ook rechten studeren om te kunnen opkomen voor kwetsbaren. Ik denk dat de Partij voor de Dieren zorgt voor een versnelling in het bewustzijn dat we zuiniger moeten zijn op de aarde. Dat almaar meer produceren en consumeren uiteindelijk niet haalbaar is. Door de PvdD staan zaken als dierenrechten en het milieu weer hoog op de agenda. Een nertsenfokverbod is ingegaan en er is de discussie over vlees eten, want het klimaatprobleem ligt op ons bord! Dat mijn echtgenoot onze idealen omzet in daden geeft echt voldoening. Als vegetarische slager zorgt hij voor lekkere alternatieven voor vlees. Het meest gehoorde argument om dieren te blijven doden is dat vlees zo lekker is. Hij is iets gaan maken waardoor dit niet meer opgaat - en dat is inspirerend.'

Een economie die de grenzen van de aarde respecteert

'In mijn ideale wereld maken mensen bewuste keuzes en laten ze zich leiden door mededogen. En de zorg voor anderen strekt zich uit tot ook andere soorten. Dat creëert een duurzame samenleving waarin niet geld centraal staat, maar het leven. Dat wij ons en masse zo weinig zorgen maken over het milieu heeft te maken met struisvogelgedrag, of een gevoel van machteloosheid. Wakker en

De naam PvdD dekt niet volledig de lading, maar is een geuzennaam die de discussie erover levend houdt. Want dieren zijn lang genoeg onderdrukt. En de stem van hen die begrijpen waar wij voor staan is een duurzame - en niet één voor korte termijn gewin. Vrouwenrechten en het beëindigen van de slavernij kwamen er niet door de wil van de massa, maar door hooguit vijf procent van de samenleving - en de rest volgt. Kijk eens hoeveel we al in de kamer weten duidelijk te maken en overhoop te halen; de kracht van pioniers wordt vaak onderschat. De antislavernij beweging kreeg een meerderheid in het parlement nadat een kleine groep volhardend bleef wijzen op de misstanden. Dus dat minderheden kunnen zorgen voor sociale verandering heeft het verleden bewezen. Wij zijn de enige partij met een planeetbrede visie. En onze doelstellingen zijn gebaseerd op de beginselen mededogen, duurzaamheid, persoonlijke vrijheid en persoonlijke verantwoordelijkheid. En het streven naar vreedzaam samenleven.'

Een verschil uitmaken

'Toen ik 20 was droomde ik ervan een verschil uit te maken. Dus ben ik er trots op dat het me lukte, om van opkomen voor mijn idealen mijn baan te maken. Het heeft me veel gebracht.
Onze kinderen probeer ik ervan bewust te maken, dat elke keuze een effect heeft. En soms niet alleen op jezelf of de ander, maar zelfs op je hele omgeving. En ja, ze eten vegetarisch.
Voor Zevende Dag Adventisten, en dus voor mij, is de zevende dag de sabbat. Dat betekent dat ik op die dag, de zaterdag, rust heb en mijn batterijtje oplaadt. Die dag staat in het teken van bezinning en van met elkaar zijn. Van niet werken en ook anderen niet voor je laten werken.
Zo'n rustdag hebben zorgt voor mij voor balans.'

Annemarie van Unnik

www.partijvoordedieren.nl

Vroeger woonde ik in Rotterdam en ik ben er door een vervelend voorval achter gekomen, dat ik nooit afscheid had genomen van dat leven, waardoor ik me nooit definitief aan Apeldoorn heb verbonden. Ik heb toen ontdekt dat ik heel gelukkig ben in Apeldoorn, met leuk werk en een prachtig huis, en dat ik mensen ken die mij mogen en waarderen en waar ik me heel welkom voel. Ik ben blij met dat voorval. Als het niet gebeurd was, had ik nog steeds in de illusie geleefd dat het in Rotterdam beter was.
Ik besef dat het verlangen om ooit nog eens terug te gaan naar Rotterdam, een grote drijfveer is geweest om te willen veranderen. Namelijk vooral voor de mensen die ik in Rotterdam heb gekend. Leegte is wat ik nu dan ook voel, maar ook vrijheid. Het voelt verdrietig en tegelijk voel ik ook vreugde over al die inzichten. Ook voel ik me bevrijd van een zware druk die ik jaren heb gevoeld.
Toen ik dit aan iemand vertelde, kreeg ik de metafoor: 'Je roeit met de levensriemen die je hebt, ... en soms zien ze er erg kort uit... En toch vaart het bootje, met Emina erin,

We zijn leraren en leerlingen voor elkaar

weer verder.' Die metafoor deed mij onmiddellijk denken aan een droom die ik in 2001 had. Het werd me duidelijk, dat ik toen in die droom al afscheid van Rotterdam en mijn vrienden en kennissen heb genomen! Alleen begreep ik dat niet.

Mijn droom

Ik zit in een roeibootje op zee en ik ben actief aan het roeien. Wat ik vreemd vind, is dat ik maar met één riem roei en daardoor het gevoel heb dat ik niet vooruit kom. De zee is grauw, er is veel deining en ik voel me angstig. Verbaasd over die ene riem kijk ik of ik de andere riem kan pakken. Tot mijn grote verbazing zie ik dat die riem al roeit, alleen zie ik niemand zitten.
Het geeft me een veilig gevoel en ik voel geen angst meer, eerder voel ik me juist heel rustig. Dan zie ik ineens een groot passagiersschip verschijnen met allemaal feestende vrienden en kennissen en er hangt een donkere aura rond die boot. Verbaasd dat dit schip er ineens is, zie ik dat ze naar mij kijken en ik kijk terug. Er wordt niet gezwaaid en ik zie de boot langzaam doorvaren met al die feestende mensen. Ik voel niet de behoefte om er heen te varen en zij wenken mij ook niet. Als ik de boot nakijk, zie ik dat deze recht op een enorme donkere wolk afvaart. En langzaam zie ik de boot in die wolk verdwijnen, wat mij een eenzaam gevoel geeft. Dan draai ik me om en zie naast mij ineens een man in prachtige kleurrijke kleding zitten, die naar mij glimlacht, waardoor er een warm gevoel door mij heen gaat, maar er wordt niets gezegd. Dan kijk ik recht voor me en zie dat de zee rustig is geworden. En ik zie een oever waar een stralende zon staat te stralen.
We roeien er heen. Ik stap uit en als ik opzij kijk naar die man om hem te bedanken, dan is hij er opeens niet meer. Hier stopt de droom.

Door de opmerking over dat bootje met die soms te korte riemen, begrijp ik die droom nu heel goed. Dit geeft mij nu een enorm vertrouwen dat ik geleid en beschermd word. Dat de zon nu mag schijnen en dat ik naar het licht gebracht ben, toen al! Maar dat besef ik nu pas echt.
Is dit niet schitterend?! Ik heb er toen al een tekening van gemaakt, omdat ik wist dat het een belangrijke droom was.

Emina

Het is bevrijdend om ergens geen oor deel over te hebben

Wie zijn onze lezers? De redactie van ...van hart tot hart... wil ze graag beter leren kennen en... aan u voorstellen.
Patty Zervaas, geboren in 1958, is getrouwd en woont in Oostvoorne. Haar zoon Niek (voormalig columnist voor VHTH) overleed in 2011. Voorheen werkte zij in de marketing en tegenwoordig voor Samens, een stichting die zij oprichtte met als doel, buitengesloten mensen te helpen een plaats te vinden binnen de samenleving.

Annemarie van Unnik

'Hoe ik ooit in aanraking kwam met ...van hart tot hart... weet ik niet meer. Maar als het blad komt, lees ik het van voor naar achter, en echt *alles*. Wat me erin aanspreekt is de herkenning van het gedachtegoed en dat geeft me een fijn gevoel. Tip voor VHTH: Zorg voor een uitgebreid interview met Els Thissen.'

'Ik draag graag bij aan een krachtige liefdevolle, diverse samenleving, waarin we van elkaar kunnen leren - en elkaar nodig hebben. Dus waarin mensen niet gegroepeerd worden op hun handicaps. Daarin veranderingen doorvoeren gaat via lobbyen en mensen vinden die hetzelfde willen. Zo startten we voor een jongen uit een tehuis, met een bedroevend zelfbeeld, een bedrijfje. Eerst zorgden we voor een netwerk rondom hem, plus een baantje, en inmiddels heeft hij een fietskarrenbedrijfje. Om zaken van de grond te krijgen, raadplegen wij ook onze eigen netwerken. Pioniersproject in dit werk was onze zwaar lichamelijk gehandicapte zoon Niek. Op de vaak gestelde vraag: "Wat heeft hij?" antwoordden wij: "Hij heeft veel ondersteuning nodig". Wij wilden hem niet voorstellen met zijn gebreken, iedereen is zoveel meer dan zijn handicaps. En zelf stellen wij ons juist voor met onze kwaliteiten.

Ik verleid anderen ertoe anders te kijken naar zichzelf en de wereld

Mensen ertoe verleiden anders te kijken naar zichzelf en de wereld is een soort oerdrang. Zie mogelijkheden! Tot zijn 18e werd Niek voor verstandelijk beperkt gehouden. Maar ondanks dat hij niet kon praten en veel hulp nodig had, vonden wij een reguliere school voor hem. Het vroeg om out-of-the-box denken. Omdat Niek kon gooien, antwoordde hij door genummerde ballen te gooien. En zijn klasgenoten verzonnen van alles om Niek te laten deelnemen. Gingen ze bowlen, dan maakten zij een buis waardoorheen Niek de bal kon laten rollen. Daarmee steeds strike gooiend, verlegden ze 't uiteinde ook weleens naar het gootje. Ze hadden moeten wennen, maar hij hoorde erbij. Succes behalen werd mede bepaald door ons diepgevoelde zicht op Nieks heelheid. Zonder dat had men ons vast vaak onder tafel geargumenteerd. Niemand is gelijk maar wel gelijkwaardig, ongeacht alles.'

Dit laatste leven op aarde
'Vanaf Nieks geboorte groeiden mijn zus Marty en ik sterk naar elkaar toe. Op mijn werkdagen zorgde zij voor Niek en werd zijn tweede moeder. Hun band dateert al uit een vorig en intens gedeeld leven. Niek liet weten, dat hij dit laatste leven op aarde speciaal kwam voor ons en zijn ondersteuners. Maar ook voor alle mensen die door hem geraakt zijn.
Alles rondom Niek heeft Marty mee helpen vormgeven - en zij heeft veel last van zijn overlijden. Met een zoon die 24 jaar tussen leven en dood hing, leefden wij altijd onder hoogspanning en behalve dat het ons veel bracht, heeft het ons ook veel gekost. 's Nachts altijd wakend, kwamen we nooit in een diepe slaap. Niek vroeg mij zijn leven zonder verwachting te aanvaarden. Daarmee vrede krijgen was echt een uitdaging! Hij leerde me emoties volledig te doorvoelen. "Voel die angst maar totdat je er gek van wordt." Lastig, maar de angst loste dan op; hoewel die ook wel weer eens terugkeerde. Leren de dingen te nemen zoals ze komen inclusief gevoelens, is het geschenk van Niek aan mij.
Als Niek er niet meer is word ik gek, dacht ik altijd. Maar vanaf het moment dat zijn sterven onomkeerbaar was, kwam er zo'n kracht en dankbaarheid in mijn hart, dat ik bijna niet verdrietig kon en kan zijn. Daar schaam ik me haast voor. En het stoort me, dat sommigen hem nu op een of andere wijze kunnen waarnemen en ik niet. Zijn antwoord hierop was: "Welke moeder die haar kind verliest, staat zo krachtig in het leven? Die kracht geef ik jou". En echt, soms voelt het alsof ik ervan uit elkaar barst. Voor mijn man Reinier is dat anders en die voelt zich daarom best alleen in zijn verdriet. Ik ontmoette hem ooit via een zeilvereniging, waar hij zei: "Als *jij* het nu uitmaakt met jouw vriendje, maak *ik* het uit met mijn vriendin". "Ben je gek!" reageerde ik. Maar zo is het wel gegaan. Met Niek zijn wij uit elkaar gegroeid. Omdat er altijd iemand bij hem moest blijven, deden we de dingen zonder elkaar. En ook zaten we qua ideeën niet op één lijn. Niek wilde geen medicijnen gebruiken, zelfs niet voor epilepsie. Hij wilde onverdoofd leven: pal in de wind! Ook al betekende dat zijn dood. Wat ook uiteindelijk zo was. Ik kon die wens invoelen. Maar

Succes behalen werd mede bepaald door ons zicht op zijn heelheid

Niek Zervaas

Wanneer je naar Niek (1987-2011) kijkt, zie je iemand met een zwaar gehandicapt lichaam. Hij kan niet lopen of praten en heeft overal ondersteuning bij nodig. Niek zegt daar zelf over: 'Niets is wat het lijkt! Mijn lichaam is beperkt, maar mijn geest is vrij. Sinds mijn 18de jaar heb ik door Faciliterende Communicatie de mogelijkheid gekregen te communiceren. Zo kan ik mensen laten weten wat een vrije geest ervaart. Ik ben niet gebonden aan tijd en ruimte. Ik leef in de eeuwigheid. Ondanks dat je het niet altijd aan mij ziet versta, zie, hoor en begrijp ik alles. Ik praat met lichamelijke ondersteuning en mijn letterbord.'

Rishi Chamman heeft de film 'Een dansend hart' over leven en sterven van Niek gemaakt. Deze is uitgezonden in het NCRV programma Dokument op 18 februari 2013.

Reinier, en begrijpelijk, wilde zijn zoon niet verliezen. Dat was ons grootste dilemma. Omdat Niek te maken had met ons beiden, kwamen er soms toch medicijnen. Reinier en ik moesten elkaar natuurlijk ontmoeten voor dit leven samen. En op een dieper niveau is er altijd die verbondenheid. Niek noemde papa de auto en mama de motor. En wat Niek was? Uhm... de weg!'

Je krijgt gedachten binnen
'Mijn communicatie met Niek verliep telepatisch, ik voelde aan wat hij wilde zeggen of bedoelde. En van sommige ideeën waarover ik zeer tevreden was, bleek hij later de inspirator. Ik denk dat de geesteswereld ook zo te werk gaat. Je krijgt gedachten binnen, wordt geïnspireerd. En de geest is onderbelicht. We hebben veel in huis om vorm te geven, of op te lossen. Ik denk dat de tijd ervoor rijp is om oplossingen te gaan zoeken in onszelf - in plaats van buiten ons. Wat ik ook mooi vind is kinderlijk kijken, onbevangen. Daarbij roepen beelden geen emotie op, zelfs niet die van het journaal. En *die* blik is eigenlijk

mijn blik op alles. Niets is wat het lijkt, leerde Niek me. Bij de blik vanuit het hoofd zijn er oordelen en emoties, bij een blik vanuit het hart innerlijke rust. En wat blijft is mededogen voor ieders eigen pad. Het is bevrijdend om ergens geen oordeel over te hebben.
De dood betekent voor mij niets anders dan het lichaam afleggen en nog steeds voortleven. Dus bang om te sterven ben ik niet. Wel heb ik soms fantasieën over ziek worden en pijn lijden. Niet om daarin Niek te volgen, maar omdat ik benieuwd ben of ik bij zo'n uitdaging ook in die aanvaarding blijf. Eén uitdaging komt superdichtbij. Omdat we ons oude huis niet verkocht krijgen, gaat het de executie in en in dat geval staan wij letterlijk op straat. Zoals ik me nu voel, heb ik er totale vrede mee. Door die vrede kan ik niet bij angst.
Ik ben nu bezig met het opzetten van een ecologische voedselvoorziening in de vorm van een bos op landgoed Mildenburg. En het is daar echt een energieplek, dat is voelbaar. De Permacultuur opleiding die ik deed had als uitgangspunten: Zorg goed voor de aarde, zorg goed voor de mens en eerlijk delen. Mijn idee! De cursusgenoten droegen kistjes en hanenkammen, maar ik voelde me er zo thuis. Ook zij willen puur en eerlijk leven. In het bos is al een boomgaard en verder gaan we energie opwekken, water zuiveren door beplanting, een moes- en kruidentuin aanleggen, bijenhotels neerzetten en meer. In eerste instantie creëerden we alles in de geest, door op de plek zelf bij elkaar te zitten en open te staan voor ingevingen. Als vanzelf kwamen de juiste mensen op ons pad, zoals een sfeerologe en een landschapsarchitect. Het Zuid-Hollands Landschap vroeg ons om een plan - en kwam met veel onzinnige regels waar niet aan te tornen viel. We besloten er niet mee in zee te gaan. Een week later werden we opnieuw uitgenodigd en bleek er ineens wel van alles te kunnen. Je kunt niets afdwingen, maar als iets de bedoeling is ontstaat het. We zijn inmiddels begonnen.

Het is bevrijdend om ergens geen oordeel over te hebben

Ik heb de kracht om dingen neer te zetten en vorm te geven, maar mooier nog is het, dat ik leerde het leven te aanvaarden zoals het komt. En het tegendeel ervan heb ik ook geleefd, hoor. Ik heb het vormgeven van mijn leven willen *af*dwingen! Maar toen kwam Niek met zijn: "Aanvaard mijn leven zonder verwachting". En langzaam ben ik daar naartoe gegroeid. Er is nu zoveel vertrouwen dat wat op mijn pad komt goed is; God is. Alles is liefde. Dat is zo voelbaar als ik het zeg, dat stroomt... ●

BOEKBESPREKING

Wat is buitengesloten?

Stephan Hausner werkt als natuurgenezer in een eigen praktijk met onder andere homeopathie, fysio-energetica en osteopathie. En met opstellingen, waarbij speciale aandacht voor het opstellen van ziekten en symptomen. Daarover gaat het boek *Zelfs als het me mijn leven kost*. Daarin beschrijft Hausner hoe hij werkt met mensen die ziek zijn, of waarvan directe familieleden dat zijn.
En dat doet hij op een prachtige manier. Hij geeft beschrijvingen van het verloop van de opstellingen en duidt op een open en prettige manier wat hij denkt te zien. In zijn interventies is hij dienstbaar aan het basisgegeven dat liefde de enige echte drijfveer van het leven is.
Hausner heeft ook mensen na verloop van enkele maanden tot jaren gevraagd om een terugkoppeling te geven van het effect van het opstellingenwerk. Deze verslagen zijn soms integraal, soms gedeeltelijk, opgenomen bij de beschrijving van de betreffende opstelling.
Wat me opvalt is dat hij geen enkele persoon en geen enkel beeld dat in de opstellingen te zien is, met een bepaalde interpretatie vastpint.
Er wordt in de opstelling gekeken naar wat in families is buitengesloten. Dat kan gaan om mensen en gebeurtenissen. Door deze aan het licht te brengen, treden er nieuwe inzichten, en op basis daarvan begrip, naar voren en ontstaat er een nieuw evenwicht. De ziekte die vaak gedragen wordt om wat geheim is binnen families toch - weliswaar in een andere vorm - te tonen, kan zich terugtrekken als het geheim aan het licht is gebracht. Dat is telkens weer te zien in de verschillende beschrijvingen. En zo ken ik dat ook uit mijn eigen opstellingenpraktijk.
Ik zeg niets te veel als ik dit een van de beste boeken noem die ik ooit over opstellingen heb gelezen. Dus lezen dit boek, zeker als je werkt met opstellingen.

Els Thissen

Stephan Hausner. *Zelfs als het me mijn leven kost; systeemopstellingen met ziekten en aanhoudende symptomen*. Het Noorderlicht, Groningen, 2009. €22,-

BOEKBESPREKING

...en maar doorgaan!

Heerlijke alledaagse taal over heerlijk alledaagse dingen. Zo schrijft Jan Jaap van Hoeckel in *Wie heeft ons in godsnaam geleerd dat regen slecht weer is?* over de moeizame dingen van het leven en hoe ermee om te gaan. Een luchtige en humorvolle benadering van zaken die je ook zwaar zou kunnen maken, als dat je gewoonte is. We hoeven niet naar een goeroe, yogaoefeningen of dagenlang meditaties te doen. Het gaat in feite over niets anders dan helder zijn over dat wat er recht voor onze neus staat en daarin onze eigen weg volgen, wat er ook verder maar gebeurt. Dat dit niet altijd even makkelijk is erkent Van Hoeckel maar al te graag. Hij spreekt bijvoorbeeld over: Doen wat je wilt; Theorie en praktijk; Liefde of angst?; Leven met handboeien; ...en maar doorgaan! Daarin en in de andere verhaaltjes deelt hij zijn inzichten over hoe met lastige situaties om te gaan. Ook geeft hij vragen waardoor je jezelf kunt leren kennen en ontdekken waar je interesse en passie ligt. Vervolgens nodigt hij vriendelijk uit om die weg te volgen.

Els Thissen

Jan Jaap van Hoeckel. *Wie heeft ons in godsnaam geleerd dat regen slecht weer is?* Pacmac, 2012. €15,95

BOEKBESPREKING

Gehoor te geven aan je roeping

Benedictus schreef in de zesde eeuw zijn 'Regel voor het samenleven van monniken' in een klooster onder leiding van een abt. Het is ook nu nog toepasselijk, ook buiten het klooster. De Regel roept je op te luisteren en gehoor te geven aan je roeping, wat je hart je ingeeft, en er naar te handelen. Het helpt je jouw richting te bepalen en koers te houden. Het gaat niet om letterlijke naleving van de Regel, wel om volgzaamheid in de geest daarvan.
Het boek *Benedictijns leiderschap* handelt over leiderschap vanuit de Benedictijnse visie, een leiderschap met bezieling. Een benedictijns leider leidt mensen, en in het bijzonder hun bezieling.
Benedictus pleit voor drie pijlers waarop het kloosterleven is gebaseerd: arbeid, bidden en studie, zodat er dagelijks een evenwicht is in handelen, reflectie op je handelen en nieuwe inspiratie opdoen.
De schrijfster Yvonne Nieuwenhuijs beschrijft toepassingen, bevindingen en ervaringen uit haar eigen leven. Door vragen en oefeningen in ieder hoofdstuk kun je zelf de verbinding maken met je eigen situatie.

Björn Stienstra

Yvonne Nieuwenhuijs. *Benedictijns leiderschap.* Ten Have, Utrecht, 2012. €19,95

BOEKBESPREKING

De uitvaartplanner

Doodgaan in dit leven doe je meestal maar één keer. Pas als een van je ouders, je partner, een broer of zus, of - wat ik niemand gun - je kind doodgaat, krijg je in de regel de eerste ervaring met het plannen van een uitvaart. Toen mijn vader stierf heb ik weer aan den lijve kunnen ondervinden wat daar allemaal bij komt kijken. En dat meestal onder tijdsdruk.
Carolien Harrems heeft, als een chef-kok met minstens één Michelinster, een soort 'kookboek' voor het organiseren van een uitvaart geschreven. Hart, passie, precisie en liefde spreken door de tekst heen. Daarnaast is het boek eenvoudig, met veel zorg uitgegeven. Japanse kers, vlinders, vogels en bamboe, in tweekleurendruk (zwart en oranje/rood) en in verschillende rasters, sieren de pagina's zonder dat het opdringerig is.
Harrems is uitvaartondernemer geworden, omdat haar hart ligt in een intens contact met mensen. Iedereen die bij een uitvaart betrokken is geweest, weet dat er intense momenten van verbinding zijn. Tussen de levenden onderling en tussen de levenden en de doden. Harrems maakt door haar houding op gepaste wijze deel uit van dit soort momenten en weet daardoor de ruimte te geven aan de nabestaanden om te kijken wat een passende uitvaart is voor deze dode en deze levenden.
Het boek geeft een uitputtend overzicht van wat er allemaal te regelen valt. Harrems laat vooral zien wat er mogelijk is. Ze vertaalt wat er formeel 'moet' naar een persoonlijk 'wat is er gewild'. Wat gebruikelijk is bij een uitvaart kan passend zijn. Maar het kan ook passend zijn om iets ongebruikelijks te doen. Zo reed een rouwstoet door de autowasstraat, omdat het overleden kind dat bij leven het mooiste vond om te doen. De wasstraateigenaar werkte hier van harte aan mee. Alle mogelijke aspecten van een uitvaart komen aan de orde. Heb je een grote of een kleine beurs? Waar kun je bezuinigen? Of kies je juist voor een duur zeemansgraf buiten de territoriale wateren? Dat alles op een hartelijke, menselijk manier, waarbij rouw niet wordt overgeslagen. Door het boek heen zijn ervaringen van mensen opgenomen, passend bij de thema's. Dat maakt meteen duidelijk wat Harrems bedoelt.
Achterin het boek vind je bijlagen zoals: handige adressen, een boekenlijst over rouw voor volwassenen en kinderen, turflijstjes voor alles voorafgaand aan, tijdens en na het sterven, de uitvaart zelf en een register. Kortom: een praktisch en vriendelijk boek over het plannen van een uitvaart.
Tip: nu lezen, ook al hebben jij en je naasten nog geen plannen om binnenkort dood te gaan.
Als het thema doodgaan geen probleem voor je is, kan het boek je op ideeën brengen. Ook kan het dienstbaar zijn om het thema 'doodgaan' bespreekbaar te maken. Het is namelijk een lief boek en er staat niets in om bang voor te zijn.
Als je overigens al eerder een uitvaart hebt geregeld waar je niet helemaal gelukkig mee bent, kan dit boek je de ruimte laten zien waar je het anders zou kunnen doen.

Els Thissen

Carolien Harrems. *De uitvaartplanner; van stervensbegeleiding tot bedankkaart*. Kosmos, Utrecht, 2012. 239 blz., €14,95

door Björn Stienstra

LAAT JE VERRASSEN...

Picknick met God

God is overal. Als je maar goed kijkt, luistert of voelt. Helemaal hemels is natuurlijk de goddelijkheid in elkaar kunnen waarnemen. Op een bankje in het park, bijvoorbeeld. Elke ontmoeting is een heilige ontmoeting...

Het hele verhaal lezen?
Ga naar de blog op: www.vanharttothart.org

Colofon
Jaargang 13, nr. 2, mei 2013
...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@vanharttothart.org
KvK: 41194138

Abonnementenadministratie:
abonnementen@vanharttothart.org
website: www.vanharttothart.org

Hoofdredactie: Els Thissen
Eindredactie: Anita Koster
Redactie: Anja van Aarle, Boukje Grashuis, Anita Koster, Els Thissen, Annemarie van Unnik en Emma Veenstra
De redactie werkt met een redactiestatuut.

Medewerkers aan dit nummer:
Anita Koster; Anja van Aarle; Annemarie van Unnik; Björn Stienstra; Boukje Grashuis; Clea Betlem; Daphne Neef; Els Thissen; Emilia van Leent; Emina van der Sluijs; Emma Veenstra; Frans Kok; Hans Feddema; Helga ter Beeke; Hugh Prather; Janny Buijs; Joost Maarschalkerweerd; Marisol Villanueva; Willemien Vijn.

Website:
Björn Stienstra; Els Thissen

Vormgeving:
René de Vos reklamestudio, Amsterdam

Druk: Schrijen-Lippertz, Voerendaal
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.vanharttothart.org, per mail: abonnementen@vanharttothart.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 2013 verschijnt begin augustus
ISSN: 1571-3784

Het stralende zelf van het monster

BOEKBESPREKING

Op het eerste gezicht lijkt *Jarah en het geheim van de elfenprins* een kinderboek. Een spiritueel kinderboek, dat sprak me aan, maar bij lezing bleek het eerder een sprookje voor volwassenen te zijn. Waarom? De hoofdpersoon is een meisje, en het gaat over avonturen in een sprookjesland met elfen, kabouters en reuzen. Je zou toch zeggen... Maar door het taalgebruik dat vaak nogal omslachtig en clichématig is, en dan soms ineens juist weer veel te beknopt bij wat minder voor de hand liggende gedachten voor kinderen, lijkt het me meer geschikt voor volwassenen. Ook al omdat de avonturen die beleefd worden bij het bestrijden van het kwaad, niet echt spannend willen worden en de spanningsboog die er nog is, op minder dan tweederde van het boek inzakt. Ik geef één voorbeeld van het taalgebruik. 'Er reisde een mens door de poort die zeer zwaar te moede was. Hij vond zijn leven troosteloos en beleefde nergens plezier aan. Hij maakte zich voortdurend zorgen over de toekomst, terwijl hij in het verleden leefde en het heden volledig uit het oog verloor.'
Nu het verhaal. Jarah die zoals altijd haar zomervakantie doorbrengt bij haar oma, ontdekt dat je via de waterput in een heel ander land kan komen: Sprankelland. Samen met Jerih, een kabouter, daalt ze erin af en ontmoet de bewoners. Helaas blijkt Sprankelland sinds kort last te hebben van een Schaduwmonster, waardoor het licht in Sprankelland dreigt te verdwijnen en al wat goed was in kwaad verandert. Samen met Jerih gaat Jarah op weg om het monster te verslaan. En dat blijkt te lukken door te focussen op liefde en het monster 'te laten kiezen voor zijn stralende zelf'. Een prachtige boodschap. En de verpakking? Als je je niet stoort aan het taalgebruik en de wat langdradige verteltrant is het leuk om dit boek te lezen.

Anita Koster

Danielle Coeterier. *Jarah en het geheim van de elfenprins.* Gopher, Amsterdam, 2007. 355 blz., €19,50

© Stichting Centrum voor Attitudinal Healing. Geen overname zonder schriftelijke toestemming.
Foto omslag & 4 van Het Hart: Els Thissen; **Foto's pagina 3, 10, 12, 13, 14, 22, 23 links, 24, 26 & tekening pagina 3 van Het Hart:** Annemarie van Unnik; **Foto's pagina 6, 7, 8:** Marisol Villanueva, courtesy of The Intern. Council of Thirteen Indigenous Grandmothers; **Foto pagina 9 & pagina 1 van Het Hart:** Clea Betlem; **Tekening pagina 15:** Janny Buijs; **Tekening pagina 16, 18:** Daphne Neef; **Foto pagina 20:** archief Marianne Thieme; **Foto pagina 21:** Helga ter Beeke; **Foto achterpagina:** Joost Maaschalkerweerd.

Veel gebruikte termen en afkortingen: AH - Attitudinal Healing: het helen van je innerlijke houding, **ECIW** - Een Cursus in Wonderen: boek waaruit de principes van AH stammen, **Facilitator** - iemand die het groepsproces vergemakkelijkt. **Uitleg verwijzing citaten:** p. 109, Aanhangsel ECIW.

Kopij: Geregeld hebben we plaats voor bijdragen van lezers over (hun ervaringen met) Attitudinal Healing en/of Een Cursus in Wonderen. Type- en redactieaanwijzingen worden op verzoek toegezonden. Teksten kunnen door de redactie ingekort en/of geredigeerd worden. De redactie stelt zich niet verantwoordelijk voor de ingezonden artikelen. Plaatsing daarvan betekent niet automatisch, dat de redactie achter de inhoud van het artikel staat.

Een verandering van denken is een kwestie van bereidwilligheid en zal onvermijdelijk tot een fundamentele verandering leiden

(vgl ECIW:T2.VI.3:4 & T6.V.B.2:5).