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

VOOR WIE DIT WIL LEVEN

Dit is precies wat het moet zijn

Jaargang 13, november 2013. Los nummer €4,75

4

De betere dienst
'Zodra je stuit op de grenzen van je zijn, is er die gods-ervaring. Dat ervoer ik tijdens klinisch dood zijn in het kamp. Toen ik alles losliet, tot en met mijn leven... kreeg ik alles terug.'

4 **Paul de Blot**

Dit is precies wat het moet zijn!
'Eenheid is eenvoudigweg te groot om te omvatten. En vanuit twee-heid of dualiteit blijven de vragen opkomen, omdat er iets buiten ons lijkt te gebeuren.'

8 **Els Thissen**

Emma Veenstra

Cola
'Het besef sloeg in als een mokerslag: "Die man houdt gewoon van mij!" Ineens glipte er een rare, diepe ontroering naar binnen.'

11

Rita Cornegge

Het geschenk van Antonio
'Als je alle ideeën over hoe de dingen eruit zouden moeten zien, kunt loslaten, kun je compleet nieuwe dingen ervaren.'

12

Henry Grayson

Gebruik je lichaam om je geest te helen
'De werkelijke genezing was niet de genezing van mijn lichaam. Het was het helen van mijn denken, dat me wilde laten investeren in schuld.'

16

ABONNEMENT!

Gun uzelf een abonnement!

door het sturen van een e-mail of kaart met uw naam, adres en abonnement 2014 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.

Dit is precies wat het moet zijn. 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.

Roy Ristie

Vrijheid begint in je hoofd
'Ja, ik ben een gedreven mens. Met als belangrijkste stelling: gun de ander ook wat. Dat zou de leus van deze tijd moeten zijn.'

20

Werk aan de winkel
'De bevrijding die ik wil is: het bij de ander laten, zonder oordeel. Dan kom ik uit bij innerlijke rust.'

22 **Jonneke Koning**

Het geluid van papegaaien
'Overal is er wel wat. Je weet nooit waar je terecht komt. Als je dit kunt accepteren, maak je een grote sprong in je verlangen naar innerlijke vrede.'

24 **Emina van der Sluijs**

EN VERDER

3 Van de redactie
14 Laat je verrassen - Björn Stienstra
15 Meditatie & tekening - Janny Buijs
18 Hoe los ik in mijn speciale relatie mijn probleemsituaties op? - Jos Seeboldt

BOEKEN, KAARTEN, FILM EN CD'S

7 Na dit Leven - Eben Alexander
10 Handboek luchtkastelen bouwen voor kinderen - Barbara Tammes
21 Leren liefhebben - Vincent Duindam
25 De Voedselzandloper - Kris Verburgh
25 Lekker lang jong - Clara ten Houte de Lange e.a.
25 In 28 dagen van gifbelt naar tempel - Jacqueline van Lieshout
26 Eten om niet te vergeten - Luuk Eliëns e.a.
26 Ook besproken op www.vanharttothart.org
27 Succes in leven en werken - Bert Hellinger

...VAN DE REDACTIE

Waarom verlangen wij toch altijd naar geluk? Ik denk omdat we in ons hart al 'weten' wat geluk betekent. Het *is* er kennelijk al. Alleen zijn we vergeten waar, dus hoe vinden we het terug? Misschien is het leven daar wel voor bedoeld, voor die speurtocht naar het moment waarop we weten: *'dit is precies wat het moet zijn'*.

En laat dat nou ook precies het thema van dit nummer wezen! Gelukkig zijn er meer wegen die naar Rome leiden, want er valt verrassend veel te schrijven over hoe we 'het' (geluk) kunnen opdiepen.

Els Thissen beantwoordt een vraag van Edward Greeven aan de hand van zijn interpretatie van een tekst uit ECIW. Hij las die als: 'Je kunt niet *gekwetst* worden als je daar niet naar verlangt'. Hoe dat zo? We verlangen toch niet naar gekwetst worden? Els wijst op onze (egogestuurde) hang en drang naar fragmentarisch leven en legt uit, dat Een-heid juist nimmer verlangt, maar zonder oordeel 'neemt' wat er verschijnt. Immers: 'Niets kan jou kwetsen, tenzij jij het de macht daartoe geeft' (T20.IV.1:1). 'Als we ons niet meer laten foppen door ideeën en concepten, ontvouwt zich de vrijheid die altijd aanwezig is.'

Paul de Blot, Jezuïet en hoogleraar business spiritualiteit, leert vooral van het leven zelf. 'Zorg dat wat je kiest, jou blij maakt en dus heelt.' Voor hem is dat 'de betere dienst', het ja zeggen tegen de ander. En dankbaarheid is het resultaat. Annemarie van Unnik tekende zijn verhaal op, zoals zij ook tekende voor het lezersinterview met Jonneke Koning, die inmiddels voor de derde maal wordt uitgedaagd door kanker. 'Maar ga ik uitstijgen... dan is dat zo.' Want dan moet dát het zijn.

Het politieke hart van Roy Ristie (D66) gaat sneller kloppen van de wijze Indiaan, die zijn vrijheid in het nu verkiest boven het schijngeluk-met-omwegen dat hem wordt voorgespiegeld. Emina van der Sluijs vertelt in een openhartige brief hoe zij worstelt met de lawaai-pape-gaaien van haar buren, tot zij zich aan hun invloed weet te onttrekken via moedig zelfonderzoek. En dan wordt het - surprise! - alsnog precies zoals zij het zich wenste.

Henry Grayson ontdekt, dat werkelijke genezing niet via zijn lichaam verloopt. 'Ieder symptoom dat ik had was een uitdrukking van mijn ego.' Het helen van zijn denken bevrijdt hem uiteindelijk van zijn vermeende 'schuld'.

Jos Seeboldt verslaat het spel van aanval en verdediging voorlopig met een dikke zoen. Happy end? Beoordeel het zelf. Evenals de boekbesprekingen en de column van schrijver dezes over de effecten van een op nul gezet ver-stand. En hopelijk ervaart u de inhoud van dit nummer precies zoals de redactie het bedoeld had...

Emma Veenstra

De betere dienst

Paul de Blot (1924) is Jezuïet en ondanks zijn hoge leeftijd nog steeds hoogleraar businessspiritualiteit aan de Business Universiteit Nyenrode. Hij heeft verschillende studies afgerond, maar schijnt bovenal geleerd te hebben van het leven zelf. In zijn vrije tijd doet hij pastoraal werk voor mensen met een Indische achtergrond.

Annemarie van Unnik

'Mijn ouderlijk huis in Indonesië stond middenin de wildernis en vlakbij de Indische oceaan. Ik was veel op onderzoek in het oerwoud, of aan de rand van de oceaan met zijn huizenhoge golven. Levensgevaarlijk, maar ik was vol verwondering over alles en nergens bang voor. Mijn vader nam eens een negen meter lange python voor me mee en later een pantertje. Ik was bevriend met de dieren en voedde krokodillen op in onze tuin.
Toen mijn ouders trouwden, namen zij in totaal negen broertjes en zusjes met zich mee om voor te zorgen. En mijn moeder was pas zestien. Samen kregen zij mij en mijn gebrekkige broertje. Ik groeide dus op in een groot gezin, maar zonder leeftijdgenootjes. Zodoende dwaalde ik rond met de dorpskinderen en beleefde avonturen, waarvan ik er één nooit vergeet. Als vijfjarige lag ik een keer te slapen op het strand, toen een huizenhoge golf me verzwolg. Instinctief kroop ik middenin die golf en werd helemaal omgewoeld. En wat gebeurde er! Achter die golf kwam ik omhoog en zwevend op het schuim, werd ik zo op het strand gelegd. Sindsdien denk ik bij gevaar: niet weglopen, ga naar het centrum ervan.'

Concentratiekamp

'Mijn ouders (vader Europeaan, moeder Molukse) hadden een verschillende opvoedingsstijl. Vroeg ik mijn vader: "Waarom kunnen vogels vliegen en ik niet?" Want boven alles wilde ik kunnen vliegen! Dan zei hij: "Daarom niet. En nou je kop houden". Stelde ik dezelfde vraag aan mijn moeder dan zei ze niets, maar gaf me een zoen - en was ik tevreden. Dat leerde me dat in liefde elke vraag wordt beantwoord. Op mijn 12e jaar moest ik ver weg naar het lyceum in Walang. En toen ik daar klaar was, begon de oorlog en wilde ik piloot worden. Omdat mijn moeder dat te gevaarlijk vond, ging ik bij de commando's om tegen de Japanners te vechten. Maar we werden al gelijk weggemaaid en ik kwam als krijgsgevangene in een concentratiekamp. De hel! Een jaar lang zat ik alleen in een stikdonkere, kleine cel, niet wetend of het dag of nacht was. Er stond een brits, een poepdoos en verder niks. Door een luikje kreeg ik eten: soep van bladeren uit de vijver en wat maismeel. Elke hagedis of muis die binnenkwam, vrat

Totaal uitgemergeld gaf ik het op en ging dood

ik op. Totaal uitgemergeld gaf ik het na een jaar op en ging dood. Gewikkeld in een doek werd mijn lichaam naar de lijkenkamer gebracht. Vanaf de andere kant waar ik het heerlijk had, kon ik alles zien en horen. Een uur voordat ik begraven zou worden, werd ik wakker. Daarna was

Ik vocht nooit maar vroeg altijd om hulp

ik nooit meer bang voor de dood. Ik overleefde vijf jaar concentratiekamp. En wat ik meemaakte was zo wreed en hard, dat er hele stukken zijn waar ik met mijn geheugen niet meer bij kan. En waarom zoeken naar bittere herinneringen? Liever bewaar ik de mooie, zoals die keer dat ik bij een uitgemergelde stervende zat op zijn kleine brits. Ik gaf hem water en hield zijn hand vast. Zijn laatste oogopslag was er een van diepe dankbaarheid. Dit drong zó door dat ik het nooit vergeet - en daarin was wederkerigheid. Het gekke is dat door de voortlevende herinneringen, ik de doden niet mis.'
'Na de oorlog was het een rotzooi in het land, één en al corruptie en wreedheden. Eigenlijk zijn wij Indonesiërs in 1947 wel persoonlijk bevrijd uit de kampen, maar niet als volk. Want direct erna kwamen de politionele acties. Ik was toen nog dienstplichtig, maar verdomde het te vechten tegen Indonesiërs. Weigeren in oorlogstijd zou de doodstraf betekenen en om die reden heb ik me ziek laten verklaren, wat geloofwaardig was na jaren kamp. Ik kreeg een goede baan in Bandung en ben toen bijna getrouwd. Mijn vader wilde dat graag, omdat ik dan voor mijn broertje kon zorgen. Maar toen hoorde ik van de bom op Hiroshima en wilde ik weg. Dit tot grote teleurstelling van vriendin, ouders en familie. De onmenselijkheid van wat die bom had aangericht: verkoolde vrouwen en kinderen! Ik wilde naar Japan om daar te helpen. Een vreemde beslissing zo net na het kamp, maar die drang was er. Maar Japan was destijds een gesloten gebied, waarin alleen Jezuïeten toegang hadden. Dus wilde ik Jezuïet worden en volgde daartoe een opleiding in een klooster op Java. Maar Rome vond Indonesië een even groot rampgebied: eerst kapot gemaakt door de Hollanders, daarna door de Japanners en daarna door de communistische coupe. Het hele schoolsysteem lag aan flarden en er was een tekort aan opleidingen op het vlak van de exacte wetenschap. Toen ben ik fysica gaan studeren met een specialisatie in Duitsland en simultaan theologie in Maastricht. Op de terugweg maakte ik een bedevaart van Beiroet over land naar Jeruzalem, zonder een cent op zak. Ik werkte daar maanden in een kibboets, waar ik leerde van woestijngrond landbouwgebied te maken. Daarna voltooide ik de opleiding in Jakarta en was klaar om als fysicus aan de slag te gaan.'

Mensenrechten

'In die tijd had de revolutie in Indonesië naar schatting al een miljoen slachtoffers gemaakt. Een half miljoen mensen zat in concentratiekampen en minstens 300.000 kinderen van vermoorde ouders leefden op straat. Mijn superieur kwam bij me met: "Paul, fysica en onderwijs is mooi, maar mensenrechten zijn belangrijker. Er wordt gemarteld en vermoord. Wil jij je inzetten voor de rechten van de mensen in de kampen?" Dat heb ik toen vijftien jaar lang gedaan. Daarnaast was ik politicus en docent aan de Marineacademie, wat voldoende status gaf om me overal vrij te kunnen bewegen.
Mijn ouders waren in Europa gaan wonen, maar had ik mijn moeder nodig dan was zij er - en dat is nog zo. Op enig moment, ik werkte bij gevangenen, voelde ik: mijn moeder is dood. En thuisgekomen werd mij haar overlijdensbericht overhandigd. Daarna ontving ik een brief uit de tijd dat ze nog gezond was. Daarin schreef ze: "Paul ik kan niet zonder pap. Ik verlang zo naar pappie". Kort daarop is ze ziek geworden en stierf, zo sterk was haar liefde voor hem. En uit die liefde ben ik geboren, uit die liefde putte ik, dat was mijn houvast.'

Ik begin altijd met hulp vragen en bedanken

'Ik sliep bij gevangenen in de cel, zodat we een vertrouwelijk gesprek konden hebben. Dan vroeg ik: "Kerel, ben je nu rustig?" Dan werd er gehuild en was het klaar; had hij een vriend gevonden. Meer deed ik niet. Ik vocht nooit met de leiding, maar vroeg altijd om hulp. Het gekke is dat wanneer je dat doet, je het altijd krijgt. "Commandant, kun jij me helpen met mijn zoon (in de Indonesische cultuur noem je iedere jongere je zoon)". Eerst zei die dan nee. Dan zei ik: "Hij is mijn zoon". Vervolgens gaf hij zijn adjudant de opdracht: "Haal die vent!" Zo heb ik heel wat mensen gered, puur op grond van vriendschapsrelaties.
Je helpt elkaar.
Amnesty International meende dat ik met mijn werk in de kampen heulde met de beulen. En ik kreeg een geweldig conflict met Amnesty door de internationale hetze die ze tegen mij opzetten. Erover praten hielp niet. En uiteindelijk resulteerde het erin, dat ik het land werd uitgegooid. Amnesty vecht tegen onrecht, maar zonder gevoel voor

Ik ontdekte dat beulen ook een hart hebben

relaties. Goedbedoeld maar te fanatiek. Ik ontdekte dat ook beulen een hart hebben. Toen Mandela president werd, was er als eregast zijn beul. Japan was mijn beul maar ik wilde naar Hiroshima.'

Nyenrode
'In 1978 ben ik in Nijmegen psychologie en spiritualiteit gaan studeren, met als specialisatie het kampsyndroom. Het was de bedoeling als psychotherapeut mensen te kunnen helpen. Maar na mijn afstuderen zei mijn superieur: "Paul, psychologen hebben we genoeg. Het kapitalisme is gevaarlijker, dat gaat ons ruïneren. Kun jij niet in zaken gaan?"
Toen ben ik bij Nyenrode gaan solliciteren, het centrum van zakenopleidingen – en begon er 35 jaar geleden als studentencoach. Later ging ik lesgeven en begon aan een proefschrift over lerende organisaties. Maar mijn begeleider stierf. Om die reden ging ik verder in Rotterdam, maar de professor daar kreeg een hartinfarct. Zijn vervanger stierf na een jaar. Ik vond er een in Amsterdam en die ging ook dood. Terug op Nyenrode werd mij toen een versneld promotieonderzoek aangeboden. Ik was 82 jaar toen ik promoveerde op *De toepassingen van de chaostheorie*.
Toen me gevraagd werd hoogleraar te worden en een vak te kiezen, werd dat businessspiritualiteit: zakendoen vanuit het Zijn.'
'Eenzijdig hulp geven werkt niet. Ik begin altijd met hulp vragen en bedanken, dat opent het hart en daarmee schep je relaties. Dat is een sleutel die ik altijd gebruik, ook bij studenten. De tijd dat ik niet werk, besteed ik aan relaties. Maar komt er iemand bij me met problemen dan zeg ik: "Het is jouw probleem, dus los het zelf maar op". Want als ik dingen doe of adviezen geef die niet worden opgevolgd, ga ik me ergeren en dat is niet goed.
Humor is belangrijk voor me, maar toen ik me op enig moment aanmeldde voor de Cliniclowns vond men me te oud. Uit boosheid daarover volgde ik toen een clownsstudie aan de Theateracademie en nu ben ik gediplomeerd. Als clown Paul heb ik ook opgetreden op Nyenrode. En ik werkte samen met lachtherapeuten voor managers. Want plezier hebben in je leven en om jezelf kunnen lachen is belangrijk.'

Met hulp vragen en bedanken schep je relaties

Basic trust
'Dat willen vliegen van mij destijds, was eigenlijk niet gebonden willen zijn. Vind ik iets saai worden dan wil ik weg. Mijn leven is een vlucht geweest, niet van weglopen maar van barricaden overstijgen om beter te kunnen dienen. En relaties zijn daarin belangrijk. Weinigen overleefden de wreedheden van de Japanners, maar degenen die het deden hadden vrienden. Dat was onze kracht. En ook hadden overlevenden dat gevoel van basic trust. Het vanuit je vroege jeugd weten geliefd te zijn en geborgen. Heb je

Kleuters leren lezen? Daarmee maak je ze kapot!

dat niet, dan vertrouw je niemand en grijp je naar houvast. Ik heb een geweldig gevoel van basic trust. Had ik als kind weer eens tyfus, dan waakte mijn moeder bij me. En dat mijn vader van mij hield, wist ik. In Indonesië worden kinderen veel geknuffeld en gedragen op de huid. Ze worden pas in bed gelegd als ze slapen – en gaan nooit alleen naar bed. Een kind moet ervaren: Jij bent alles voor mij – en wat jij ook doet je bent mijn kind.'
'De jeugd bepaalt de toekomst maar wordt verwaarloosd. Geld voor scholen gaat vaak naar het management. En waar het om draait, de relatie tussen leerling en leraar, daar is geen tijd voor. Onderwijs moet kleinschalig zijn – en het kind gekend. Een kind geniet van ontdekken & spelen en leert daarvan. Maar... het moet leren wat de ouders weten en werken voor de Citotest. Leren lezen op de kleuterschool? Daarmee maak je kinderen kapot. Laat ze zelf dingen onderzoeken, anders komen ze niet tot een geestelijke ervaring. Werkend als ziekenhuispastor ontdekte ik bij begrafenissen dat de kleinkinderen vaak meer van streek zijn dan de kinderen. Voor mij laat dat het disfunctioneren zien van ouders op het gebied van basic trust. Omdat die vaak geen tijd hebben gaan kinderen van hot naar her. Maar opa en oma... *die* hebben tijd!
Er zijn ook scholen die kinderen volgen en bijstaan in het ontdekken van de wereld. Op jezuïetencolleges gebeurt dat ook. De jezuïetengeest is werken voor de betere dienst, en bij wat je verder kiest, krijg je mee: zorg dat het je blij maakt en dus heelt. Jezuïeten stellen hoge eisen aan academische vorming en verder is experimenteren belangrijk: bedevaarten maken zonder geld; lesgeven aan analfabeten; werken met stervenden en het begeleiden van retraites.'

God ervaren
'Mijn leven draait om relaties. En mijn relatie met God is intiem. Ik spreek er nooit over, omdat God geen naam heeft. "De hoogste kennis van de theologie is dat je God niet kunt kennen", zei Thomas van Aquino. Wel kun je God ervaren. Zodra je stuit op de grenzen van je zijn, is er die godservaring. Dat ervoer ik tijdens dat klinisch dood zijn in het kamp. Toen ik alles losliet, tot en met mijn leven... kreeg ik alles terug. Een bitter moment en tevens het mooiste in mijn leven. Op het diepste punt zei ik Ja. En het gekke is dat dit ja betekent dat je van jezelf houdt, dat je de belangrijkste aandeelhouder bent van je eigen leven. Mandela heeft meer dan 25 jaar in de cel gezeten en werd president zonder ergens voor gestudeerd te hebben. Maar in de gevangenis leerde hij door van zichzelf te houden.

En als je dat doet, weet je wat pijn doet en wat blij maakt, en weet je dat ook voor anderen. Eigen leiderschap en zorg voor jezelf is heel belangrijk. Dan ben je wie je bent en ben je Gods gelijkenis. Onze vrijheid is beperkt en de diepste vrijheid is ja of nee kunnen zeggen op je lot. Een ja, is ja zeggen op God. De diepste roeping is te zijn wie je bent, maar wat is mijn zijn? Wie ben ik? Wat wil ik? Wat wil ik daarmee doen? Wat wil ik doen voor en met de ander? Antwoorden op die vragen vind je tijdens de bewustwording van je hele leven. En dan ga je de dingen doen, omdat je zo bent! Niet omdat een ander je zegt het zo te doen. Alles in ons leven is ons voor niets gegeven en alles is voorbestemd. Zeg je ja, dan gaat het goed, zeg je nee, dan maak je duikelingen.'

Ik vernieuw mezelf voortdurend

'Alles wat ik in mijn leven plande ging niet door. En mijn successen zijn te danken aan wat mij toeviel. Als relaties zeiden: Paul zou je niet *dat* doen? dan zei ik ja. Het Jezuïeten principe van de betere dienst laat me elke dag zoeken naar wat ik morgen beter kan doen. Daardoor groei je – en kom je uit op pionierswerk. Ik vernieuw mezelf voortdurend, vorig jaar startte ik twee compleet nieuwe vakken. De betere dienst is voor alle stakeholders, inclusief jezelf.
Je werkt aan je eigen kwaliteit, al het andere is maar middel. En ik zit vol dankbaarheid over hoe mijn leven verlopen is.' ●

VHTH, jrg.7 nr. 4

Vergeving is mijn echte werk,
de rest is bijbaan.

Gary Renard

180º andersom

Op een regenachtige dag in Leeuwarden vond ik in de boekhandel niet het boek dat ik zocht, maar vond het boek *Na dit leven* mij! Gelukkig maar...
Een neurochirurg, Eben Alexander, valt op mysterieuze wijze ten prooi aan een bacteriële E. coli hersenvliesontsteking. Antibiotica slaat niet aan en zijn collega's kunnen niet anders dan concluderen dat zijn laatste uur geslagen heeft. En als dat onverhoopt niet zo zou zijn, dat zijn voorland er een van een zware handicap is. Niets is minder waar, en hersendood beleeft hij de verrassing van zijn leven: een zevendaagse reis naar eenheid. Hij zegt dat woorden tekort schieten om zijn 'ervaringen' te beschrijven, 'alsof je een roman moet schrijven met een half alfabet'. Toch probeert hij het.
Wat hem in de sferen voorgehouden wordt, is: 'Je wordt bemind en gekoesterd, innig en voor altijd. Je hebt niets te vrezen. Je kunt niets fout doen'. Als hij dit korter moet samenvatten zou het zijn: 'Er wordt van je gehouden'. En als het nog korter moet dan is het 'Liefde'.
U snapt wel dat mijn hart een sprongetje maakte om vanuit onverwachte hoek dit soort zinnen te horen. Alsof ze zo uit de Cursus zijn geplukt!
Vóór deze ervaring verklaarde Alexander – als neurochirurg – alle dingen die mensen meemaakten – ook BDE's – vanuit de hersenen, hallucinaties, fantasieën. Wat hem overkwam zet zijn wereld en wetenschappelijke inzichten 180º op de kop.
Nadat hij dit eenheidsreisje maakte, heeft hij al zijn ervaringen op papier gezet, is alles wat hij kon vinden over BDE's gaan lezen en heeft vervolgens dit buitengewoon leesbare boekje geschreven. Een uitgebreide boekenlijst zit achterin het boek.
Daarbij wordt ook *Onverwacht Inzicht,* het boek van de neuroanatoom Jill Bolte Taylor genoemd. Wij schreven over haar in VHTH 2/2009 en bespraken haar boek. U kunt een filmpje met haar vinden in de Blog van www.vanharttothart.org.
Voor Alexander is het nu duidelijk. Wij zijn niet ons lichaam. De hersenen zijn niet het allesbepalende instrument van het leven. Dat is Liefde en het Leven zelf, waarin alles en iedereen met elkaar verbonden is. Genezen zit in het herstellen van het besef van deze verbondenheid en de onvoorwaardelijke liefde waarbinnen zich alles afspeelt. Dat is de enige realiteit. Alexander ziet het als zijn taak die inzichten aan iedereen en met name de wetenschappelijke wereld aan te bieden. Ook als hem dat hoongelach oplevert.
Een geweldig boek, ook voor de sceptische wetenschapper, zoals ook Alexander voordien was. Hij moest dit levensavontuur kennelijk eerst meemaken, voordat hij bereid was te lezen over dit soort fenomenen. U hoeft hem dat niet na te doen.

Els Thissen

Eben Alexander. *Na dit Leven; een neurochirurg over zijn reis naar het hiernamaals.* Bruna, Utrecht, 2013. €17,95. Ook als E-book €13,99

Dit is precies wat het moet zijn!

Edward Greeven stelt een vraag naar aanleiding van zijn interpretatie van teksten uit Een Cursus in Wonderen. Hij leest daarin, dat je wat je overkomt over jezelf hebt afgeroepen. Daar heeft hij moeite mee. Els Thissen houdt zijn vraag tegen het licht.

Els Thissen

VRAAG

In ECIW staat dat alles wat je overkomt je over jezelf hebt afgeroepen. Ik heb er in die gedachtegang een probleem mee, dat Jezus (de veronderstelde auteur van ECIW) zijn lijden en kruisiging zelf gewild heeft. Ook de mensen die door de Noor Breivik zijn vermoord zouden dat gewild hebben. Ook dingen als: je kunt niet gekwetst worden als je daar niet ergens zelf naar verlangt. Neale Walsch zegt dat alle mensen die bij de tsunami in de Indische Archipel omkwamen hun dood wensten, wilden, of verwachtten.
Hoe kijk jij, Els, tegen mijn (verondersteld?) probleem aan?

ANTWOORD

Je stellingen, Edward, lijken vanuit een wereldse interpretatie geformuleerd. Dat wat er in de wereld gebeurt, wordt als 'waar gebeurd' waargenomen. En dat is precies waar de 'wereld van vorm' het ego toe uitnodigt. Als we met die blik de Cursus lezen, lezen we wellicht iets, dat anders bedoeld is.
Je verhaal lezende, moest ik denken aan een landschap waar we vanuit een vliegtuig naar kijken. We zien luchten, misschien mooi van kleur of dreigend imposant. Er zijn indrukwekkende bergen met overweldigende sneeuwtoppen. En lager zien we bossen, bomen. Misschien vliegt er een vlucht ganzen in V-formatie. Soms voelt het op zo'n moment groter dan het kleine 'ik' en wat dit 'ik' kan bevatten. Iets tilt ons er boven uit. Sommige astronauten zeggen dat als ze de aarde de eerste keer vanuit de ruimte zien, ze in tranen uitbarsten over de schoonheid daarvan. En dat hun leven vanaf dat moment niet meer hetzelfde is. (Ego)vragen lijken weg te vallen en er rest 'stilte'. Dit fenomeen beschrijven is moeilijk, omdat er daarvoor een toeschouwer moet zijn, die kwalificeert en benoemt, terwijl dat wat altijd oordeelt, op zo'n moment verdwenen is.

Eenheid en tweeheid

Het doet me ook denken aan principe 10 van Attitudinal Healing dat zegt: *We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten*. Als we dat principe benaderen vanuit een 'ik', of zelfidentificatie, dan komen er vragen op als: Hoe kun je de ellende in de wereld negeren? Of hoe kan iemand om zoiets vragen?
Eenheid is eenvoudigweg te groot om te omvatten. En vanuit twee-heid of dualiteit blijven de vragen opkomen, omdat er iets buiten ons lijkt te gebeuren. Daar hebben we vervolgens een oordeel over, zoals goed en slecht.
De Cursus zegt: 'Niet één ding in deze wereld is waar' (WdII.240.1:3). 'Je ziet slechts interpretatie voor waarheid aan. En je vergist je' (H18.3:7-8). Deze zinnen staan haaks op wat het ego zegt over de gebeurtenissen in de wereld.

Eenheid is eenvoudigweg te groot om te omvatten

Je zou wat er in de wereld voorvalt, kunnen zien als de golf die uit de oceaan opkomt en tijdelijk een vorm aanneemt. Soms die van een kabbelend golfje, soms die van een tsunami. Om vervolgens weer terug te vallen in waar hij uit verscheen, de oceaan. Zo verschijnt eenheid in de wereld als *alle gedaanten en vormen*. En eenheid is oordeelloos, ook over de eigen verschijningsvormen, die ze niet als afgezonderd kan zien.

Kijkend vanuit een mens die zich identificeert met bijvoorbeeld een lichaam, valt er veel af te dingen op de verschijningsvormen van eenheid. Als we denken dat er geen fysieke pijn mag zijn, dan hebben we het moeilijk met het lichaam. Want dat gaat gegarandeerd een keer gebeuren. Als ik zeg dat het niet eerlijk is als het lichaam pijn doet, dan moet ik me wel vergissen. Want het gegeven is dat lichamen dat doen. Niet altijd, en wel als ze het doen. Soms laten we ons opereren, of gaan we naar de mondhygiëniste. Het doet pijn en toch doe ik het vrijwillig. Ik roep het over me af en onderga het. Ik neem het als een gegeven vanuit de gedachte dat dit een groter goed dient.
Als ik zeg dat iemand fysiek niet dood mag gaan, dan zeg ik iets wat in strijd is met het leven zelf. Mensen worden fysiek geboren en gaan dood, dat is de orde van dit leven met een lichaam. Als ik denk dat mensen uitsluitend rustig in bed mogen sterven en niet aan een tsunami, dan zeg ik weer iets dat in deze 'wereld' geen stand houdt. Natuurrampen gebeuren, mensen gooien bommen en kinderen gaan dood. Niet altijd, en wel als ze het doen en alleen dan.

Al deze dingen gebeuren terwijl die astronaut naar diezelfde aarde kijkt en overweldigd wordt door het hele beeld, het grote geheel.
Iemand vertelde eens dat hij vroeger een wedstrijd deed met zijn zusje: zoek de perfecte boom en daarna het perfecte blad! En meestal lukte het niet of pas na uren een boom en blad te vinden dat voor hen beiden voor perfect door zou kunnen gaan. Dit is een mooie illustratie van wat oordelen doet. Het perfecte blad zoeken, is een schier onmogelijke opgave. Alle bladen hebben wel wat om op aan te merken. En het wonderlijke is dat zodra we de hele boom zien, met in het voorjaar zijn ontluikende bladeren of in de herfst een prachtige kleurentooi, al die beoordelende gedachten volkomen vervallen.
Hoe meer we inzoomen op de details van het leven, in combinatie met beoordelende gedachten, hoe meer we te lijden hebben van de verschijningsvormen die zich aan ons tonen.

Zodra je je indentificeert met je lichaam zul je merken dat het gekwetst kan worden

Vorm en betekenis

Terug naar je opmerkingen Edward. Laten we eerst kijken naar de zin: 'Je kunt niet gekwetst worden als je daar niet naar verlangt.' Laten we die zin in twee delen knippen.
De Cursus is er helder over: Je kunt niet gekwetst worden. Je bent onkwetsbaar. En dan heeft de Cursus het over essentie, over wat je in wezen bent. Op het niveau van eenheid wordt geweten dat alle verschijningsvormen uitingen van eenheid zijn.

Niet één gedachte die je erop na houdt is volkomen waar

Zodra je je identificeert met bijvoorbeeld het lichaam, zul je merken dat het wel degelijk gekwetst kan worden. Het kan pijn doen, pijn gedaan worden en dood gaan. Alleen al daarom is het goed om je telkens af te vragen, waarmee jij je identificeert als je denkt dat dit niet zou mogen gebeuren. De Cursus zegt in Les 26: 'Mijn aanvalsgedachten zijn een aanval op mijn onkwetsbaarheid' (Wd1.26.t.). Als jij denkt dat je kunt aanvallen, moet je wel denken dat je aangevallen kunt worden. En daarmee verlies je contact met je eigen onkwetsbaarheid.
Het tweede deel van de zin vraagt antwoord op: 'verlang' je daar dan ook naar? Dit is in feite alleen in een soort omdraaiing te beantwoorden. Je zou kunnen zeggen: Eenheid verlangt niet, en 'neemt' wat er verschijnt. Eenheid is ook niet verward over verschijningsvormen in de wereld. Als je zegt dat iets ernaar 'verlangt', moet er iets of iemand zijn die dat verlangen produceert. Daar is het ego aan het werk, dat leeft bij de gratie van dualiteit. Het vergelijkt, beoordeelt en wil meestal iets hebben of wijst iets af. Door iets wel of niet te willen wat er niet of wel is, ontstaat er een conflict. Dat is waar je aanvalt wat er is, waarmee je ook je onkwetsbaarheid aanvalt.
Stel je hebt pijn in je rug! Wat doet méér pijn? De pijn in je rug of de gedachte dat je geen pijn in je rug mag hebben? En de antwoorden die ik hoor zijn tot nu toe altijd hetzelfde, namelijk de gedachte dat er niet mag zijn wat er wel is.
Kijkend vanuit een ego-identificatie met het lichaam of het denken, is de wereld een plek waar voortdurend bedreigingen, aanvallen en oneerlijke dingen gebeuren. Waar pijn geleden wordt, zowel fysiek als psychisch. De Cursus daarentegen zegt: 'Van niets wat je waarneemt ken jij de betekenis. Niet één gedachte die je eropna houdt is volkomen waar' (T11.VIII.3:1-2).
Probeer je de reikwijdte daarvan eens voor te stellen! Dat neemt meteen de stress weg over de dingen die er gebeuren en waar je niets van begrijpt. Dat betekent niet dat het geen pijn doet als ik of iemand anders zich bezeert. Wel, dat ik mezelf niet hoef te straffen met de gedachte dat ik het zelf heb aangehaald of er de oorzaak van ben. Ik hoef geen schuldige te zoeken en kan mijn energie aan iets anders besteden.

Kosmische behulpzaamheid

Maar wat te zeggen over de dingen die ons 'overkomen', de tsunami, de Noor Breivik. Als er gezegd wordt dat mensen dat wilden, wensten of verwachtten, dan gaat dat niet over een wens vanuit een ik-identificatie in deze duale wereld. Als we er met die blik naar kijken, is dat

Een koninkrijk regeren

Een kleurrijk, speels licht boek, is de eerste indruk die het *Handboek luchtkastelen bouwen voor kinderen* mij geeft. De illustraties van de schrijfster zijn daar voor een deel oorzaak van. Maar ook de constructie van dit boek – een sprookje, met daarin verweven een heel praktische handleiding om te leven op je eigen wijze – zorgt voor het lichte speelse. Het boek leert je hoe je luchtkastelen kunt bouwen.
Vol praktische aanwijzingen voor het luchtkasteel, en tegelijk voor het gewone leven.
'De binnenkant van je hoofd zou je favoriete plek moeten zijn. Richt het in met mooie denkbeelden, positieve gedachten, fijne herinneringen en prachtige verlangens.' Het luchtkasteel is die binnenkant van je hoofd. Het bestaat uit een verzameling kamers. 'Je kunt kamers bedenken voor de leuk en voor de niet-leuk. Kamers waar je plezier kunt hebben. Kamers die je helpen het gewone leven te begrijpen, te verdragen of te veranderen.
Een plek waar je je eigen regels maakt.'
De hoofdstukken geven bouwtips, zoals bijvoorbeeld:
Bouwtip 1: Hoe maak je van een probleem of angst een wens? Oké. Denk probleem. Loop er niet voor weg, maar denk aan de allerergste kant ervan. Voel het, beleef het. En denk nu precies het omgekeerde. Voilà. Daar heb je de wens. De wens of het verlangen is het omgekeerde van je angst of probleem. Om deze wens ga je een kamer bouwen. Niet om het probleem. Problemen zijn zo laag bij de grond. Zo on-luchtkasteel.
Verder staan in het boek yoga-oefeningen voor ontspanning, kracht, aanwezig zijn. Visualisatie oefeningen, mindfulness meditatie, een hoofdstuk over gecentreerd zijn. Je bewust zijn van alle aspecten van je persoonlijkheid – ook van negatieve kanten – die door erkenning hun bedreiging verliezen. Over gelukkig zijn, wensen, uitgeslapen zijn, aandacht geven en zorg, leven in het nu, het moment totaal beleven, dankbaar zijn. Kortom, een handboek voor het bouwen van luchtkastelen en een handboek voor leven op je eigen wijze.
Eerder schreef Barbara Sophia Tammes een soortgelijk boek voor volwassenen. Dit boek voor kinderen is ook voor volwassenen een heerlijk boek. Mij gaf het ruimte voor mijn besef van eigenheid, vrij van zwaarte en moeilijk.
Het haakt voor mij aan bij les 236 uit het Werkboek van Een Cursus in Wonderen: ik heb een koninkrijk te regeren.
Als het volgen van Gods Wil gelinkt mag worden aan het volgen van je hart, dan is dit boek heel behulpzaam.

Janny Buijs

Barbara Sophia Tammes. *Handboek luchtkastelen bouwen voor kinderen*. Kosmos, Utrecht, 2013. €19,95

volkomen onzinnig voor degenen die geen suïcidale neigingen heeft.
Eckhart Tolle zegt dat het leven je de ervaringen geeft, die het meest behulpzaam zijn voor de ontwikkeling van je bewustzijn. Hij zegt: 'Hoe weet je dat je die ervaring nodig hebt? Omdat dat de ervaring is die je krijgt'.
Dat is wat de Cursus ook zegt.
Alles wat op je pad komt is dienstbaar aan je ontwikkeling op jouw pad.
Beantwoord deze vragen eens:
• Als dat wat op je pad komt bijdraagt aan jouw ontwikkeling op jouw pad, zou je het dan nemen?
• En denk je dat de kosmos een fout heeft gemaakt, door dat op je pad te brengen wat er tot nu toe op is gekomen?
Zou het kunnen dat al die mensen, deel uitmakend van een groter geheel, zijnde eenheid in de verschijningsvorm van mensen op een strand in Pukhet, onpersoonlijk wetend en instemmend, daar aanwezig en daardoor deel uitmakend van een ramp als gevolg van een tsunami, innerlijk, onbewust voor het ego, die astronautenblik hebben?

Denk je dat de kosmos een fout maakt?

Dat wetend betekent het niet dat er geen lijden of verdriet gevoeld wordt, of dat er nooit wordt gehuild.
Het doet me denken aan het verhaal van die leermeester die vreselijk huilde toen zijn zoon overleed. Zijn leerlingen zeiden: 'Maar meester, u hebt ons geleerd dat alles illusie is'. Waarop hij antwoordde: 'Ja natuurlijk, en mijn zoon was mijn liefste illusie'.
Ego-aangedreven nemen we een identiteit aan en hechten we. Dat is een kenmerk van deze wereld.
De Cursus zegt: 'Verlossing kan worden gezien als niets meer dan de uitweg uit concepten' (T31.V.14:3). Als we ons niet meer laten foppen door ideeën en concepten, ontvouwt zich de vrijheid die altijd aanwezig is.
Dan kan het dat we, net als die astronaut, het 'geheel' overziend, weten: dit is precies wat het moet zijn! ●

'Honger!' zei de Antilliaanse man in het Bijlmer winkelcentrum. Hij keek me vlak aan. Toevallig had ik ook best trek. 'Zullen we naar McDonalds gaan?' stelde ik voor. Hij knikte stug en daar gingen we richting fastfood: hij rijzig, op blote slippers in een lange slobbertrui, ik klein en toevallig chic verpakt in een namaakbontje. Het was een koude winterdag.

Emma Veenstra

Cola

Voor de deur zei slobbermans: ''k heet Cola'. Nog voor we de drempel over waren, vloog de filiaalmanager op ons af. 'Wat had ik je nou gezegd?' snauwde hij naar mijn metgezel. 'Jij mág hier helemaal niet komen!' 'Mah... ik beh meddeeze dame,' weersprak Cola, en wees plotseling met een zwierig, bijna koninklijk gebaar in mijn richting. Ik knikte maar eens majestueus. En zowaar, we mochten er in.

Dat was 15 jaar geleden. Geruime tijd later gaf ik mij op voor een salsa-cursus in het buurthuis. Om te oefenen mochten we na de les 'vrij dansen'. En wie dook daar plotseling uit het half duister op? Cola. In een fris, wit overhemd met stropdas en een roodfluwelen broek. Half eerbiedig, half schertsend bood hij mij zijn hand. We dansten. En hoe! Zelden had ik iemand getroffen die zo goed wist te sturen, te draaien en... ja, zo ritmisch wist te 'verleiden'. Af en toe keek ik schuin omhoog, naar het gezicht boven die lange gestalte. Het was 'm, onmiskenbaar, maar het was 'm ook weer niet. 'Die is van de dope af,' wist ik direct. En wat een prachtige man eigenlijk! Ik voelde zijn tanige spieren dwars door het overhemd spannen; zijn subtiel leidende hand zacht en warm op mijn middel rusten. Hmmm...

Klankenspel
Hij leek me, behalve onvermoeibaar, nog wel steeds zwijgzaam. Tot we even uitrustten aan een tafeltje. Toen barstte hij los, opgetogen, met een ontwapenende blik. Even dacht ik dat hij dronken moest zijn. Maar nee, hij nam alleen cola. Zijn schorre stem was echter amper te verstaan, eerder een onbeholpen uitstoot van klanken. Af en toe ving ik iets op... Sprak hij nou Hollands of Papiamento? 'Hambuh, hambuh...' Oh! Hij herinnerde zich zeker die scène bij McDonalds? En toen: 'Agwa, waduh... máh barado cola!' Eh... water goedkoper dan cola?
Ik liet hem maar praten. Het was duidelijk aardig bedoeld, zij het qua inhoud niet adembenemend, ook niet toen ik gewend raakte aan zijn klankenspel.
Maar tegen zijn dansen zei ik geen nee - zolang we niet te veel pauzes namen. Zo bleven we elkaar af en toe tegenkomen, altijd in het salsa-circuit.

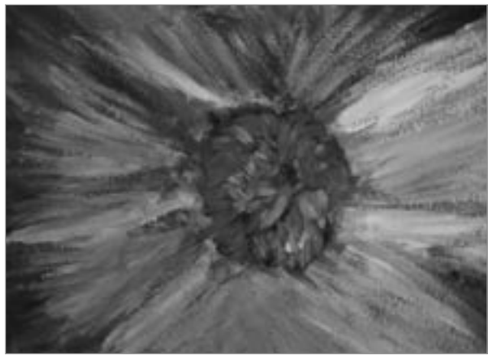
Na geruime tijd vernam ik via via, dat bij Cola's geboorte zijn tong vergroeid bleek te zijn en dat ze die los hadden moeten snijden. Dat was niet helemaal goed gegaan. 'Maar zijn complexen heeft hij aardig overwonnen.' Daar kon ik van meepraten! Toen op een avond de muziek uitviel, had hij mij tot middernacht vergast op een verhaal, waarvan de kern mij tot op heden ontgaan is. Maar ik vergaf het hem. En hij gaf mij een cola.
Vorige zomer bleek hij zich te hebben verhuurd voor een klusje in mijn buurt. Hij herkende mijn bus zodra ik parkeerde en vlóóg naar buiten. Stralend: 'hallooooh!!' Het besef sloeg in als een mokerslag: 'Die man houdt gewoon van mij!' Ineens glipte er een rare, diepe ontroering naar binnen. Slik, slik, weg ermee! Voor het eerst was ik bijna dankbaar voor zijn blofuh en zijn wibela, de knubbe en de dwo.
Niet veel later werd er, net tijdens de meditatie van mijn Attitudinal Healing groep, dringend aangebeld. Daar stond hij voor de deur, met zijn fiets. 'Ik hebbe gevonduh!' juichte hij. Ik wou hem niet afwijzen, maar ook niet binnenlaten. Dus gaf ik hem mijn visitekaartje, inclusief foto. 'Dan heb je al mijn gegevens.' Blij vertrok hij, no hard feelings. Kort daarop belde mijn zoon. 'Met wie ga jij in Godsnaam om?' riep hij verbijsterd. Cola had hem in het winkelcentrum aangesproken en trots mijn kaartje laten zien. 'Jouw moeder, mijn vriendin!' had hij publiekelijk geroepen en mijn zoon, omringd door vrienden, was door de grond gezakt. 'Het is een hele lieve man!' weersprak ik ferm.
Ik was niet van plan me te schamen. Integendeel.
Ineens besefte ik, dat niemand mij ooit eerder zó voluit gewaardeerd had. En dat ik dat gevoel koesterde.
Laatst kwam ik hem weer tegen op een salsa-festival. Cola, dierbare vriend. We hebben gedanst tot we sterretjes zagen. ●

Het geschenk van Antonio

Ik liep al een aantal dagen met een chaotisch hoofd rond en ik slaagde er maar niet in om enige orde in de chaos te scheppen. Ik voelde me opgejaagd, zonder te weten waarom.
Op een drukke werkdag, toen ik tevergeefs wanhopige pogingen deed om alle achterstallige zaken af te handelen, kreeg ik de onbedwingbare behoefte om te gaan schilderen.

Rita Cornegge

Die behoefte om te gaan schilderen was uiterst vreemd, want ik heb nooit eerder geschilderd en was er heilig van overtuigd dat ik dat niet kon. Tijdens de tekenles op school haalde ik alleen maar onvoldoendes en de leraar heeft in zijn wanhoop wel eens uitgeroepen dat ik tekende en schilderde op het niveau van een vierjarige. Maar de behoefte werd zo sterk, dat ik mijn verantwoordelijkheidsgevoel naar mijn werk voor het eerst sinds mijn lange carrière aan de wilgen hing. Ik deelde mijn stomverbaasde chef mee, dat ik onmiddellijk naar huis moest om te gaan schilderen, stapte gehaast op mijn fiets en bedacht onderweg dat ik verf en penselen moest kopen.

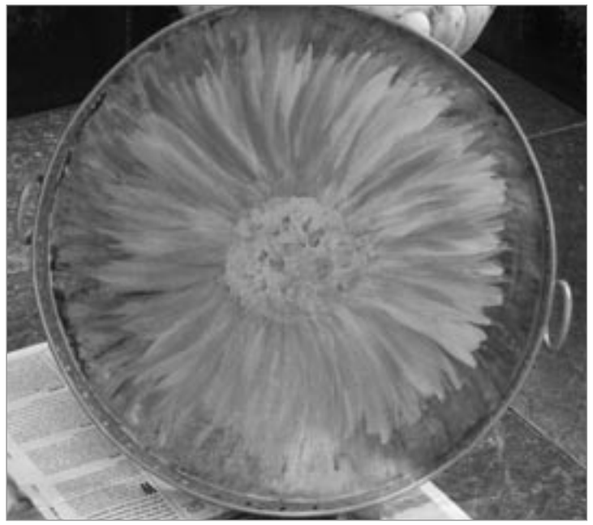


De belofte
Eenmaal thuis realiseerde ik me, dat ik weliswaar de verf en de kwasten had gekocht, maar het doek waarop geschilderd moest worden, was ik in de haast vergeten. Het idee om terug naar de winkel te gaan lokte niet erg, want het was ondertussen gaan stortregenen. Gevolg gevend aan een ingeving, liep ik de schuur in en zag een knalrood geverfde plank MDF staan, die bedoeld was om in een kast als plank te dienen. Zonder verder nadenken pakte ik de plank, verf en kwasten en sleepte alles naar de zolderverdieping. Ik legde de plank op een krukje en keek vertwijfeld naar alles wat ik in een opwelling had gekocht en wist op dat moment zeker, dat ik niet goed bij mijn hoofd was.
Ik zuchtte, doopte de kwast in de verf en zette de eerste streek op de rode plank. Wat er daarna gebeurde is moeilijk te beschrijven. De chaos in mijn hoofd verdween en er kwam een weldadige rust over me. Zonder te weten wat

Ik voelde me als een bloem die open barst

ik aan het doen was of wat het moest worden schilderde ik verder en met iedere penseelstreek voelde ik me verder openen. Ik voelde me als een bloem die openbarst. Mijn hele ik was gevuld met warmte en liefde in een intensiteit die ik nooit eerder had ervaren. Toen ik 'ontwaakte' en op de klok keek, zag ik dat het ruim twee uur later was. Ik kon mijn ogen niet geloven. Dit kon ik nooit gedaan hebben... en het was dat ik verf aan mijn handen had, anders zou ik het ook nu nog niet geloven. Iedere vezel in mij was vervuld van ontzag en ontroering bij het zien van de afbeelding. Het voelde als een belofte dat als ik me vaker zou openstellen, er opnieuw onverwachte, nieuwe afbeeldingen, ervaringen en gevoelens zouden volgen. Alsof 'iets' mijn hand had geleid tijdens het schilderen en de naam Antonio drong mijn hoofd binnen.
Of ik werkelijk geleid ben, weet ik niet. Wel voelt het heel waarschijnlijk, omdat ik nooit enig talent voor schilderen heb gehad. Maar ik wil daar verder mijn hoofd niet over breken. Het schilderij voelt als een groot geschenk, ik geniet ervan en de aanblik vervuld me ook nu nog met ontzag. Iedere keer als ik naar het toilet ga, daar hangt het, ben ik me opnieuw bewust van de belofte, de belofte van ongekende schoonheid; ik hoef me alleen maar open te stellen...

De uitbarsting
Een paar dagen na die wonderlijke ervaring kreeg ik opnieuw de onbedwingbare behoefte om te gaan schilderen en weer liet ik mijn werk voor wat het was (waar is mijn discipline gebleven?). Eenmaal thuis zocht ik de restjes verf bij elkaar en merkte weer dat ik het doek was vergeten. Een zoektocht in mijn keuken leverde een bijna ongebruikte broodplank op en ik wist onmiddellijk dat dit het juiste materiaal was om mijn gevoelens op uit te leven. Tijdens deze schildersessie werd ik verrast door een ware explosie van vreugdevolle gevoelens. Ik voelde me zo licht, bevrijd van alledaagse zorgen en beslommeringen... Ego bestond niet meer en het voelde alsof ik niet van deze wereld was. Ik begon te begrijpen dat als je de denkwereld overstijgt, er een totaal nieuwe wereld opengaat. Toen ik het resultaat zag was ik aangenaam verrast door de ongekende rijkdom en schoonheid van alles wat er buiten mijn denkwereld in mijn gevoelswereld leeft. Ook dit keer kreeg ik de vreemde gewaarwording dat Antonio mijn hand had geleid en dankte ik 'hem' met heel mijn hart voor deze bewustwording, dit geschenk.



Innerlijke schoonheid
Een paar weken na de uitbarsting, besloot ik opnieuw te gaan schilderen. Ik kocht nieuwe verf, nieuwe penselen en jawel hoor, een schildersdoek. Het was een zonovergoten zaterdag in mei en ik nam me stellig voor om een prachtige vlinder te schilderen. Met de mentale afbeelding als voorbeeld ging ik ijverig aan de slag. Uren en verschillende tubes verf later keek ik verbijsterd naar het resultaat. Dat wat een volmaakte vlinder moest worden, was een kliederboel geworden. Een kind van vijf zou het beter gedaan hebben. Ik wil je de afbeelding besparen, het was niet om aan te zien. Teleurgesteld en berustend in het feit dat ik inderdaad geen schildertalent bezit, wierp ik het maaksel in de vuilcontainer. Mijn man had met me te doen en hij troostte me met de woorden dat het gewoon mijn dag niet was. Ik bleef gedesillusioneerd voor me uit staren en had geen puf meer om de gemorste verf van de splinternieuwe terrastegels te halen. Mijn man slikte, zeer tegen zijn gewoonte in, zijn verwijten in en begon met het weghalen van de verf. Toen ik hem zo bezig zag, werd ik overvallen door een diep, intens gevoel van liefde voor de man waar ik al zoveel jaren mee getrouwd ben. Ik realiseerde me dat in de vaak mopperige, naar perfectie strevende man, een hart van goud zit. En dat ieder ander zo'n hart van goud bezit. Die gedachte gaf me vleugels. Ik haastte me naar de schuur, pakte een paar kranten en spreidde die uit over het schoongemaakte terras en zocht naar iets om uitdrukking te geven aan die stroom van liefdevolle gevoelens.

Slechts een half uur later prijkte er een prachtige bloem op het dienblad

Mijn blik viel op een zinken dienblad en voor ik er erg in had was ik opnieuw begonnen met schilderen. Zonder mentale afbeelding, gewoon mijn gevoelens volgend, ging ik aan de slag. Slechts een half uur later prijkte er een prachtige bloem op het dienblad. Innerlijke schoonheid, wist ik onmiddellijk. Dit is de kern van elk levend wezen. Als je voorbij alle voorwaarden, meningen en oordelen van het ego kijkt, zul je dit in ieder levend wezen zien. Een onhoorbare boodschap, maar zo duidelijk zichtbaar, dat je er gewoon niet omheen kunt. Dank je wel Antonio, voor deze bewustwording en de prachtige afbeelding. Ik zal het nooit vergeten. Naast deze les had ik nog een andere les geleerd. Alles wat ik met mijn ego-denken probeer te creëren, zal nooit een prachtige vlinder worden.
Het resultaat zal altijd een vormeloze kliederboel blijven.

Loslaten
Had ik maar van die les geleerd, dan had ik niet opnieuw enkele tientallen tubes verf en dagen van ploeteren verspild... We hadden vakantie en ik besloot mijn vrije tijd te besteden aan een waar 'meesterwerk'. Ik ging goed voorbereid aan de slag, had een plaat MDF in de primer gezet en was van plan om een gigantische, kleurrijke orchidee te schilderen, die het saaie, zielloze kunstwerk boven de

eethoek moest vervangen. Ik begon voorzichtig (ik was de mislukte vlinder nog niet vergeten), maar hoe ik ook mijn best deed, er kwam geen orchidee uit mijn penseel. Wanhopig probeerde ik iets anders te schilderen, maar na een paar dagen ploeteren gaf ik het op. Het was weer een vormeloze kliederboel. De plaat weggooien was geen optie, hij was te groot voor de vuilcontainer, en moedeloos veegde ik de nog natte verf van de plaat. Ik slaagde er niet in om alle sporen uit te wissen en besloot ten einde raad dan maar de achterkant te gebruiken. Nadat ik die in de primer had gezet, besloot ik wanhopig om nooit meer een kwast aan te raken. De volgende dagen keek ik keer op keer naar het akelig witte oppervlak. Ik kreeg het gevoel dat het ergens op wachtte, maar had geen idee waarop. Weer had mijn man ernstig met me te doen, toen hij me voor de zoveelste keer besluiteloos naar de plaat zag staren. 'Laat het los', zei hij ernstig, 'toe laten we een stuk gaan fietsen, het is prachtig weer'. Ik zuchtte en besloot met hem mee te gaan. Maar zodra we weer thuis waren, vloog ik onmiddellijk naar de onafgemaakte zaak. 'Laat het los, laat al je ideeën over hoe iets er volgens jou zou moeten uitzien varen,' klonk het geluidloos in mijn oren en opeens wist ik wat me te doen stond. Ik pakte een penseel, doopte die in de verf en ging gedachteloos te werk. Ik had geen idee wat het moest worden en liet me helemaal gaan.

Ik had geen idee wat de afbeelding voorstelde

Na iedere streek bracht ik nieuwsgierig een volgende aan en het interesseerde me werkelijk niet wat het resultaat zou zijn. Ik genoot met volle teugen van deze ontdekkingsreis en stopte pas toen alle tubes leeg waren. Ik had geen idee wat de afbeelding voorstelde en dat was nou net de bedoeling. Het niet weten, geen idee te hebben, geen mentale plaatjes te herkennen, was de essentie van dit 'kunstwerk'. Ik werd me ervan bewust dat als je alle ideeën, meningen en verwachtingen over hoe de dingen eruit zouden moeten zien, kunt loslaten, je compleet nieuwe dingen ervaart. Ik realiseerde me dat onze denkwereld ons niets nieuws kan leren. We draaien rond in een vast patroon, dat gevormd is door alles wat we hebben ervaren en geleerd. We kunnen alleen maar ronddwalen in dit archief, dat in het verleden is aangelegd, maar we kunnen er niets nieuws vinden. Daarin bestaat geen toekomst.
Ik moet nog steeds lachen als mensen me vragen wat dit schilderij voorstelt. Als ik ze vertel dat het niets voorstelt, zie ik hoeveel moeite het ze kost om zich niets voor te stellen. Ze blijven zoeken naar herkenning en het levert soms hilarische inzichten op. De een ziet een boek, de ander een meisje met een grote hoed, weer een ander een hart en een waaier en ik zie steeds verschillende dingen. Heerlijk, een schilderij aan de muur te hebben wat niets voorstelt, maar dat je steeds nieuwe dingen laat zien.

Het laatste schilderij dat ik met je wil delen, heet *Made in Heaven*. Ik kon er werkelijk geen andere naam voor verzinnen. Het kwam tot stand in een toestand van volledige harmonie, liefde en vrede. Ik voelde me hemels toen ik dit maakte en als ik ernaar kijk voel ik het verlangen om in het schilderij weg te zweven op zoek naar nog meer schoonheid, nog meer liefde. Ook dit schilderij heb ik volgens mij van Antonio ontvangen en al heb ik nog steeds geen idee wie of wat dat mag zijn, ik heb heilig respect voor zijn schilderskunst. ●

door Björn Stienstra

LAAT JE VERRASSEN...

Boerenwijsheid

**Wat is pech en wat is geluk? We labelen vaak al snel onze ervaringen.
En hoe vaak heb je het al meegemaakt dat wat in eerste instantie negatief lijkt, het beste is wat je kan overkomen?
Lees een mooi verhaal over een boer van wie zijn beste paard was weggelopen.
Is dat pech of geluk?**

Activiteiten chronologisch

8-10 november 2013, Wahlwiller
Familie- & Systeemopstellingen
12 november 2013, Geleen
ECIW - in dialoog
16 november 2013, Geleen
Familie- & Systeemopstellingen
18 november 2013, Geleen
Mandala schilderen
25 november 2013, Geleen
Mandala schilderen
30 november 2013, Hilversum
Trainingsdag familieopstelling
1 december 2013, Amersfoort
ECIW - In dialoog
4 december 2013, Baarn
Facilitatortraining ECIW-groepen begeleiden
9 december 2013, Geleen
Mandala schilderen
10 december 2013, Geleen
ECIW - in dialoog
16 december 2013, Geleen
Mandala schilderen
27-31 december 2013, Denekamp
Winterretraite
8 januari 2014, Baarn
Facilitatortraining ECIW-groepen begeleiden
14 januari 2014, Geleen
ECIW - in dialoog
21 januari 2014, Geleen
Familieopstellingen - introductie
25 januari 2014, Den Haag
Familie- & Systeemopstellingen
1 februari 2014, Geleen
Familie & Systeemopstellingen
5 februari 2013, Geleen
Mandala schilderen - introductie
11 februari 2014, Geleen
ECIW - in dialoog
14-16 februari 2014, Wahlwiller
Training familie- & systeemopstellingen
5 maart 2014, Baarn
Faciliteren zonder oordelen
11 maart 2014, Geleen
ECIW - in dialoog
15 maart 2014, Hilversum
Training familie- & systeemopstellingen
21-23 maart 2014, Wahlwiller
Facilitatortraining AH- & ECIW-groepen begeleiden
27-30 maart 2014, Geleen
Meditatief mandala schilderen
5 april 2014, Hilversum
Landelijke Facilitatordag
9 april 2014, Baarn
Faciliteren zonder oordelen

Voor meer data: zie de website www.elsthissen.nl

ACTIVITEITEN MET ELS THISSEN

WWW.ELSTHISSEN.NL

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. De retraite wordt geleid door Els Thissen.
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.
8-10 nov. 2013, Wahlwiller
Vrij 10:00-zon 16:00 uur. Arnold Janssen Klooster. Capucijnenweg 9, 6286 BA. Cursus €220.
Verblijf 1pk €135
16 nov. 2013, Geleen
Zat 10:00-16:30 uur. Mauritspark 1A, Unit 13, 6163 HM. Cursus €70.
21 jan. 2014, Geleen - Introductie
Di 19:30-21:30 uur. Mauritspark 1A, Unit 13, 6163 HM. €10.
25 jan. 2014, Den Haag
Zat 10:00 - 16:30 uur Buurthuis De Hyacint, Anemoonstr. 25, 2565 DD
Cursus €80.
1 feb. 2014, Geleen
Zat 10:00-16:30 uur. Mauritspark 1A, Unit 13, 6163 HM. Cursus €70.
12 april 2014, Ulvenhout
Zat 10:00-16:30 uur. Bladerstraat 23, 4851 AE. Cursus €80.
17 april 2014, Geleen - Introductie
Do 19:30-21:30 uur. Mauritspark 1A, Unit 13, 6163 HM. Cursus €10.
17 mei 2014, Geleen
Zat 10:00-16:30 uur. Mauritspark 1A, Unit 13, 6163 HM. Cursus €80.

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. Tijdens de bijeenkomsten kun je ervaringen en eigen kwesties inbrengen. Je kunt en mag je bewust worden van de onveranderlijke, eeuwige en eenduidige waarheid, waarin de vrede van God besloten ligt.
In dialoog - Serie - Geleen
2013: 12 nov; 10 dec.; 2014: 14 jan; 11 feb; 11 mrt; 15 apr; 20 mei.

Di-av 20:00-22:00 uur. Mauritspark 1A, Unit 13, 6163 HM. Deelname serie: €20,- per avond. Later instappen is mogelijk in overleg.
In dialoog - Losse dagen
1 december 2013, Amersfoort
Zo 14:00-15.30 uur. Meridiaancollege, Daam Fockemalaan 12, 3818 KG. Kosten €8,- Zaal open 13.30 uur-17:00 uur. Aanmelden niet nodig.

Meditatief Mandala Schilderen
In stilte laten we ons leiden door onze intuïtie en maken een numerologische mandala (50/50 cm) in 5 dagen in het atelier in Geleen of tijdens 4 aaneengesloten dagen te Wahlwiller. We tekenen de beelden en gebruiken de kleuren die zich aandienen en werken met potlood, inkt en acrylverf. Om een mandala te maken hoef je niet gestudeerd te hebben of te kunnen tekenen. Gevraagd wordt om open te staan voor de impuls van het moment. Er is intensieve begeleiding beschikbaar (incl. papier en acrylverf).
18, 25 nov; 9, 16 dec. 2013, Geleen / Ma 9:30-16:30.
Mauritspark 1A, Unit 13, 6163 HM.
5 dagen: €200; losse dag €50
Introductieworkshop:
wo 5 febr. 2014, Geleen /
19:30-21:30 uur. Mauritspark 1A, Unit 13, 6163 HM. €10
4-daagse workshop
27-30 maart 2014, Geleen
4 dagen van 10:00-18:00 uur. Mauritspark 1A, Unit 13, 6163 HM. Cursuskosten €200 (incl. koffie/thee).

TRAININGEN

Training Familie & Systeemopstellingen
Voor mensen die zelf opstellingen willen (gaan) begeleiden.
Heb je belangstelling?
Neem dan contact met ons op.
14-16 februari 2014, Wahlwiller
Vrij 10:00-zon 16:00 uur. Arnold Janssen Klooster. Capucijnenweg 9, 6286 BA. Cursus €240.
Verblijf 1pk €140
Losse trainingsdagen
Zat 10:00-16:30 uur. In 2013: €70 per dag. In 2014: €80 per dag.
Hilversum: 30 nov 2013; 15 mrt 2014
Nieuw Nazareth, Dr. Cuypersplein 7, 1222 NC.

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. Zodra er echter uitgewisseld wordt, verandert dat. Het kan gaan over ieders interpretatie van de tekst. Of over hoe iemand een bepaald les zelf toepast in het leven. Daarbij kan een facilitator zeer behulpzaam zijn. Je leert om groepen te faciliteren op basis van het gedachtegoed van de Cursus. Als je je deze basisattitude eigen maakt, zul je merken dat dit ook doorwerkt in het omgaan met anderen, zoals leerlingen in een klas, collega's, of met je partner, moeder, vader of kinderen. Dan 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 ons leven met elkaar te delen.
Voor meer informatie over de training: zie de website.
Blok 1 - 4 dagen: Faciliteren vanuit het hart: 9 okt; 6 nov; 4 dec'13; 8 jan'14, Baarn
Blok 2 - 4 dagen: Faciliteren zonder oordelen: 5 mrt; 9 apr; 14 mei; 4 jun 2014, Baarn
Woe 10:00-17:00 uur. MIC Studiecentrum, Eemstraat 14-b, 3742 CA.
Kosten: €385,- per blok.
Info en opgave:
MIC secretariaat: 035-8883073 / info@miraclesincontact.nl / www.miraclesincontact.nl

Landelijke Facilitatordag
Voor facilitators van AH- & 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.

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
Ochten:
Sylvana Weststrate-Tomaello 0344 641551
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:
Jopie van der Feer-Heeren 076 5208377 & Chris Jousma 06 53445716
Eindhoven:
Mieke Panhuysen 06 15354156 & Diny Smits-Setz 040 2425260l
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:
Ingrid de Vries 06 50216267
Utrechtse heuvelrug:
Wim van Ginkel 0343 431577
Veenendaal:
Leneke van der Velde 06 21506214
Werkhoven:
Cobi Schilp 0343 477517
Zeist (1):
Etty de Graaf 030 6990028
Zeist (2):
Maurice Hardy 06 12634781
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

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 leraren, de lees- en studiegroepen en de landelijke regiodagen. Bij de boekenstand kunt u studiemateriaal aanschaffen.
Entree: donatie € 10,-

1 december – Els Thissen - *Vrijheid* Vrijheid van illusies wordt alleen gevonden door er niet in te geloven.' ECIW T8.VII.16:5 Dat vraagt de moed om alle overtuigingen tegen het licht van de waarheid te houden. En als ze die test niet doorstaan, ze terzijde te leggen, er eenvoudigweg niet in te geloven. Dat betekent het einde van gelijk en het jezelf openen voor geluk.

5 januari – Willem Glaudemans Titel van deze lezing wordt later bekend gemaakt.

2 februari – Ivo Valkenburg - *Ik sta onder geen andere wetten dan die van God* Een pleidooi voor de Liefde als wettig betaalmiddel in de economie van vandaag. Of 'denk je werkelijk dat je zult verhongeren, tenzij je stapels gekleurde papieren stroken en bergen metalen schijfjes hebt?'

MIC Magazine 3/13 - Non-dualiteit

Het non-dualisme en de twee niveaus van de Cursus - Margot Krikhaar geeft een heldere uiteenzetting over de Cursus als non-dualistische leer. Soms lijkt de Cursus zichzelf tegen te spreken, maar inzicht in de twee niveaus helpt ons hierbij.
In dienst van God - Dat zijn we allemaal of we het nu doorhebben of niet. Anne-Joke Vellinga is in gesprek met een buurtbewoner over wonderen en de ellende in de wereld.
Advaita en Een cursus in wonderen - De metafysica van de Cursus uitbeelden met vier tuinstoelen? Lees in het verslag van Fleur Smelt hoe Advaita-leraar Jan van Delden de Cursus omarmt.
Rubrieken en columns van Koos Janson, Peter Winteraeken en Harry Welch.

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.

- **17 nov:** Janny Buijs - Licht in de droom
- **15 dec:** Debby Kamp - Vrede als doel
- **19 jan:** Ad de Regt - thema nog niet bekend
- **16 feb:** Bert en Juno Quist - thema nog niet bekend

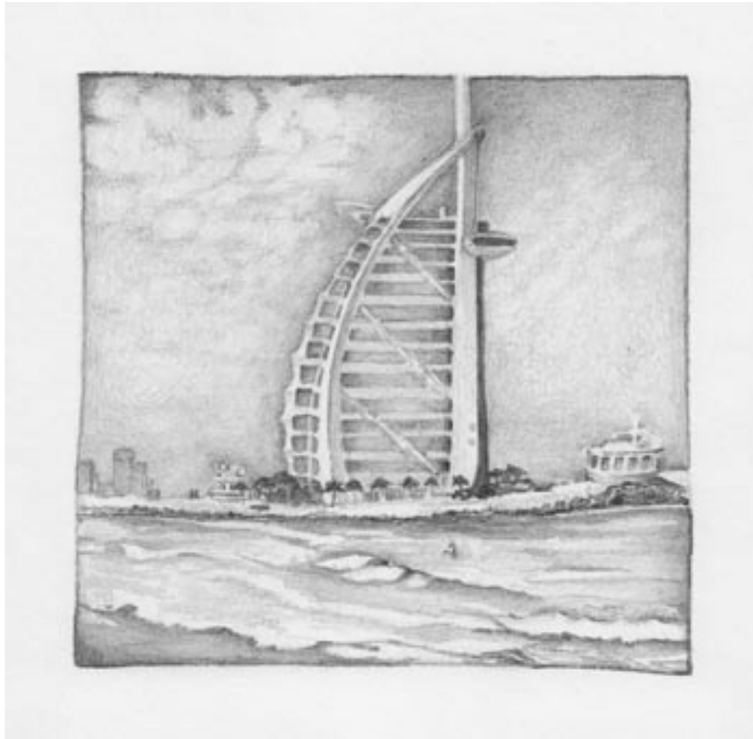
Mandalakaarten van Els Thissen

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

CD lijst

De volgende CD's zijn te bestellen op www.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
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



De wereld is verlost

van wat jij

haar hebt toegedacht.

En wat ze is,

is volkomen onveroordeeld

en volkomen zuiver.

ECIW: VvT2.9:4-5

Gebruik je lichaam om je geest te helen

Een Cursus in Wonderen vertelt ons dat het doel van genezing 'niet is om het lichaam te genezen, maar om de denkgeest te genezen die dacht dat het lichaam ziek kon zijn.'

Henry Grayson, Ph.D.
Vertaling: Emilia van Leent

Een dergelijke benadering draait de orde om die de meesten van ons gewend zijn, inclusief de geneeskunde, of dat nou de reguliere of alternatieve betreft. We vergeten dat het lichaam niet ons wezenlijke zelf is. We denken dat het lichaam ziek is en dat er een lichaamsdeel is dat 'gefixt' moet worden, net als bij een auto. Maar als we alleen proberen het kapotte lichaamsdeel te repareren en ons niet afvragen wat dit zegt over wat het ego tot uitdrukking brengt, dan blijven we mogelijk ziek, of er is een herhaling van dezelfde of andere kwalen - tot we de les snappen die zich aan ons voordoet.

Pijn en lijden

Het is het egodenken dat ons vasthoudt in de gedachte dat we afgescheiden zijn. Het ego gebruikt het lichaam - symbool van afscheiding en thuis van het ego - om ons vast te houden in onnodige pijn en lijden. De Cursus zegt ons dat het ego het lijden uit het verleden gebruikt om dit in het heden te brengen, om ons zo weg te houden van vreugde en vrede. En dus drukt het lichaam de boodschappen van het ego uit middels diverse fysieke symptomen. Het nieuwste gebied van de neuropsychologie laat zien hoe dit gebeurt. Het overlevingsbrein, het limbische systeem, bewaart informatie in het deel van de hersenen dat de hippocampus genoemd wordt: dit labelt de informatie van onze pijn uit het verleden en zorgt ervoor dat er een alarm afgaat - gevaar! Vervolgens reageren we alsof de pijn in het heden is, ook als we veilig zijn. Dus onze trauma's of andere pijn die te maken hebben met tekortkoming, verlating, afwijzing, misbruik, verwaarlozing, verlies, kritiek en veroordeling worden allemaal getriggerd en gebruikt door het ego om ons pijn te bezorgen. Ieder keer dat het alarm afgaat geven de limbische hersenen stresshormonen af - cortisol en adrenaline. En als we lang gestrest blijven, tasten die ons zenuwstelsel en andere lichaamsdelen aan.
Om alles nog gecompliceerder te maken, helpt het ego ons conclusies te trekken uit het lijden van vroeger - negatieve overtuigingen over onszelf, over anderen, het leven en zelfs God. Die overtuigingen werken als een soort software, en printen alleen uit, wat in het programma besloten zit - tenzij we een manier hebben gevonden om die software op te merken en te veranderen. En alsof dat nog niet genoeg is, zorgt het ego er ook nog voor dat onze negatieve overtuigingen bevestigd worden, zoals 'ik ben niet om van te houden', 'ik ben niet goed genoeg', 'ik zal altijd alleen blijven', of 'ik moet het goed doen'. Om er maar eens een paar te noemen. En zo is het dat het ego zowel de pijnlijke dingen uit het verleden als de negatieve conclusies die we daaruit getrokken hebben, gebruikt om oude pijn aan te trekken en te herhalen - op emotioneel of fysiek gebied.

Geluk en gezondheid

Enkele jaren geleden deed ik een uitgebreid onderzoek waaruit tot mijn verassing bleek, dat 82% van de mensen er onbewust van overtuigd was dat 'ze geen gelukkig en gezond leven verdienden,' en ze geloofden niet dat het 'veilig was om een gelukkig en gezond leven te hebben'. De overige 18% geloofde slechts een van beide stellingen. Honderd procent van de mensen had één of beide barrières, waar het geluk en gezondheid aangaat. En we hebben het hier over maar twee van de vele barrières die er zijn! Dit maakte op een onmiskenbare manier duidelijk, dat we in onze menselijke vorm allemaal een ego hebben dat ons weg wil houden van onze kracht, vrede, liefde, gezondheid en geluk - in wezen weg wil houden van onze ware identiteit. En het ego spreekt het hardst in vrijwel iedere situatie.
We voelen ons zo vaak bepaald door het ego, vooral wanneer pijn uit het verleden geraakt wordt, en vaak is het moeilijk om er zelfs aan te denken de Heilige Geest om hulp te vragen. Zijn we ertoe bestemd om het ego te laten regeren? Moeten we in lijdzaamheid in ellende van geest of lichaam verblijven?
Als we een huis zouden bouwen, wie zou dat dan zonder gereedschap doen? Ik denk dat we ook veel gereedschap nodig hebben om de stem van het ego te herkennen, om het te zien voor wat het is en het om te zetten in liefde, gezondheid, vrede en vreugde. Hedendaags onderzoek wijst uit dat tenminste 95% van ons gedrag onbewust is; welke kans hebben we dan?

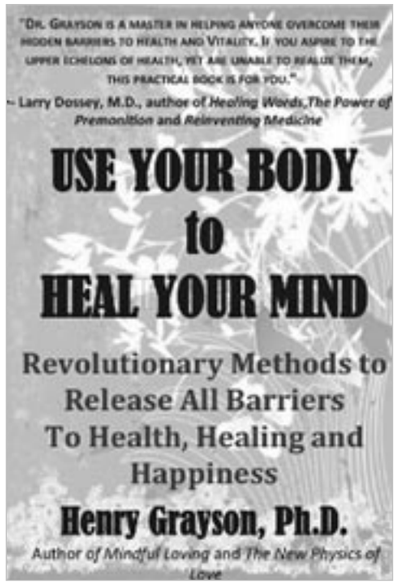
Oude pijn aantrekken en herhalen

In mijn boek *Use your Body to Heal your Mind* (Gebruik je lichaam om je geest te helen) is mijn doel je een aantal gereedschappen aan te bieden die ik heel effectief heb bevonden voor mezelf, mijn studenten, en mijn patiënten, om aan het regeren van het ego voorbij te gaan en genezing, gezondheid en vreugde te vinden.

De Cursus herinnert ons eraan dat 'Gods wil voor jou volmaakte gezondheid is', niet ziekte en lijden. Ik geef je een aantal gereedschappen om te leren het ego te herkennen, ook die delen die niet bewust zijn, en hoe je kunt voorkomen dat het de leiding heeft. Er is gereedschap bij dat de informatie die in je limbische systeem besloten ligt, kan bevrijden zodat het niet meer beschikbaar is voor het ego, zodat je die oude pijn niet hoeft te herhalen. Hetzelfde geldt voor gereedschap om negatieve overtuigingen uit je leven te bannen.

Zelfgenezing

Toen ik op de universiteit zat, had ik mijn eerste ervaring van zelfgenezing, waarbij de aandacht gericht is op het genezen van het denken. Sinds ik een tiener was, had ik zeker drie keer per jaar forse last van ernstige verkoudheid en keelpijn. Nu was het 10 jaar later en ik had me voorbereid op examens. Het was een zaterdag midden in de winter en het sneeuwde hard. Ik was bezig de schutting te repareren, zodat mijn pup niet uit de tuin kon ontsnappen. Terwijl ik hiermee bezig was, kreeg ik weer die keelpijn die altijd de voorbode was van een ernstige verkoudheid. Ik voelde me kwaad worden, want ik had binnenkort examens die ik niet wilde missen. En dus stelde ik mezelf een aantal vragen in de hoop dat ik zou begrijpen waarom ik ziek dreigde te worden: 'Waarom zou ik dit nodig hebben, en waarom nu? Wat geeft het me? Wat hoef ik daardoor niet te doen? Welke emotie wordt hierin tot uitdrukking gebracht?' Ik wilde wanhopig antwoorden. Het meest voor de hand liggende was dat ik mijn examens niet hoefde te doen. Maar toen ik daarover nadacht bleek dat onzin: ik was bijna helemaal klaar met de voorbereiding en als ik het nu niet zou doen, moest ik weer helemaal opnieuw beginnen. Dat wilde ik niet, dus die reden streepte ik weg. Op dat moment zag ik mijn buurvrouw uit haar keukenraam kijken en kreeg ik een acuut schuldgevoel. Ik vroeg me af waar dat over ging en herinnerde me dat ik beloofd had een bepaalde klus voor haar te doen, die ik nog niet gedaan had. Maar ik wist ook dat dit niet was omdat ik eronderuit wilde komen: ik ben iemand die beloftes nakomt. Ik had me voorgenomen de klus te klaren zodra ik mijn examens achter de rug had. Ik vroeg me nog eens af waar het schuldgevoel over ging, en besefte dat ik dacht dat ze me ervoor veroordeelde, dat ik wel in dit rotweer in de tuin bezig was voor mezelf, maar dat ik mijn belofte aan haar nog niet was nagekomen. Ik wist natuurlijk niet wat ze dacht. Maar ik besefte dat dit wel mijn projectie was. De Cursus vertelt ons dat we allemaal meesters in projecteren zijn, en wel de hele tijd, en dat we daarmee de wereld maken die we zien. Zij herinnert ons er ook aan dat schuld iets is dat het egodenken gebruikt om ons te laten vergeten wie we in waarheid zijn. Ik wist niet wat ze dacht - en niet of ze over mij dacht. Ik was aan het projecteren! En ik voelde schuld.



De werkelijke genezing was niet de genezing van mijn lichaam

Toen vroeg ik mezelf af of de zere keel een manier was om onder de klus uit te komen, maar ik wist meteen dat dit niet waar was, omdat ik iemand ben die beloftes nakomt zoals ik eerder al zei. Vervolgens stelde ik mezelf de vraag hoe ik hier beter mee om kon gaan dan ziek worden. Het antwoord was kort en eenvoudig: ik zou haar bellen en vertellen dat ik de klus niet vergeten was en dat ik die meteen na mijn examens zou doen. Toen ik dat deed, voelde ik voor de eerste keer in mijn leven dat de zere keel binnen 15 minuten verdween en dat ik niet verkouden werd. Ik ben het sindsdien ook nooit meer geworden, omdat ik mezelf iedere keer die vragen stel en het probleem op een andere manier oplos dan met het ego. De Cursus herinnert ons eraan, dat schuld een belangrijke rol speelt in ons lijden en vaak ook bij ziekte. En het ego wilde het liefst dat ik de bron van de schuld op mijn buurvrouw projecteerde, zodat ik me slecht zou voelen en ziek zou worden.
De werkelijke genezing was niet de genezing van mijn lichaam. Het was het helen van mijn denken, dat me wilde laten investeren in schuld. Sinds die tijd heb ik ontdekt dat vrijwel ieder symptoom dat ik gehad heb, een uitdrukking was van mijn egodenken. Als ik het symptoom kan identificeren en er op een andere manier mee kan omgaan, kan ik mijn denken genezen dat een doel zag in het ziek zijn van het lichaam. Dat brengt op zijn beurt werkelijke genezing teweeg. Ik ben erg dankbaar dat de Cursus voor mijn leven en mijn boek zo'n inspiratie is.

Uit: The Holy Encounter, mei/juni 2012. Miracle Distribution Center. 3947 E. La Palma Avenue Anaheim, California 92807 www.miraclecenter.org

Hoe los ik in mijn speciale relatie mijn probleemsituaties op?

In een *Projectplan voor Een Cursus in Wonderen* (VHTH 3/2013) geeft Jos Seeboldt een plan van aanpak voor het realiseren van zijn wens om onheilige relaties te veranderen in heilige. Hier een vervolg met als doel uit alle probleemsituaties vrede te laten ontstaan.

Jos Seeboldt

Het eerder beschreven *Projectplan voor Een Cursus in Wonderen* vat ik hier kort samen. Het doel is in mijn aardse leven zo veel mogelijk heilige momenten en/of wonderen te ervaren. Stap één is al mijn relaties te zien als leersituaties en niet als persoonlijke gemakken. In stap twee kies ik één speciale relatie uit om mee te oefenen. De Cursus zegt: 'Als er problemen worden waargenomen, komt dit doordat de gedachten worden geacht met elkaar in strijd te zijn' (T17.VII.3:2). De derde stap is er om die probleemsituaties tot vrede te laten leiden.
Dit plan van aanpak is nog niet af. Want mijn volgende vraag is: hoe ga ik ervoor zorgen dat uit alle probleemsituaties vrede ontstaat?
Ik werk mijn plan van aanpak daarom nog een niveau dieper uit.

Laten we beginnen met hoe het niet moet. De standaard ego-oplossingen voor een probleemsituatie zijn:
- Ik krijg mijn zin en de ander is boos.
- Ik geef de ander zijn of haar zin en ik ben boos.
- We sluiten een compromis en we zijn allebei boos.

Dat gaat het dus niet worden!

Handvatten uit de Cursus
Welke handvatten geeft de Cursus om een probleemsituatie tot vrede te laten leiden?
Het valt op dat er weinig directe aanwijzingen worden gegeven, dus het wordt graaf- en spitwerk. In de *Glossary index for A Course in Miracles* zijn tussen de vele honderden verwijzingen maar vijf verwijzingen te vinden naar dit cruciale onderwerp (problemsolving).
- Een probleemsituatie kan alleen op het niveau van het lichaam bestaan want 'de ene denkgeest kan de andere niet aanvallen' (T17.VII.3:4).
- Conflicten kunnen alleen in een heilig ogenblik opgelost worden (vgl.T27.IV.2). Dat is helemaal waar, maar het is ook een omdraaiing van de vraagstelling. Dat helpt me niet verder.
- De Cursus geeft een zinvolle waarschuwing, namelijk op te passen met 'pseudovragen' ofwel 'vragen die in deze wereld worden gesteld' (T27.IV.4-5). Echte vragen worden gesteld om iets te weten te komen wat je nog niet weet. Pseudovragen zijn onderdeel van de aanvallen van het ego: het ego weet het antwoord al en wil dat aan de ander opdringen. Ga in een probleemsituatie dus na: stellen we elkaar echte vragen of pseudovragen?
- 'Niet één gedachte die je erop nahoudt is volkomen waar. ... je hebt in het geheel geen leiding aanvaard. ... je begrijpt niets. ... hangt af van je bereidwilligheid om alles wat jij jezelf hebt aangeleerd in twijfel te trekken' (T.11.VIII.3). Daar kan ik het mee doen. Maar even verder krijg ik gelukkig toch een concreet advies mee: 'Stel jezelf daarom één simpele vraag: Wil ik het probleem, of wil ik het antwoord?' (T11.VIII.4:5-6).
- In H25.4-5 wordt gewaarschuwd voor 'magie' en 'bovennatuurlijke krachten' bij het oplossen van situaties. Er zijn inderdaad mensen met bijzondere vermogens die uitstijgen boven de materiële wereld. Die bijzondere vermogens kunnen ingezet worden ten dienste van de Heilige Geest, maar net zo gemakkelijk ten dienste van het ego, een extra risico voor mensen met die bijzondere talenten.

Naast deze citaten genoemd in *Glossary index for A Course in Miracles* heb ik zelf nog wat aanknopingspunten gevonden voor vrede in probleemsituaties.

In de lessen 15 t/m 19 van ECIW wordt mij voorgehouden dat mijn gedachten en mijn waarnemingen gekleurd zijn en dat ik mezelf en anderen daarmee kan benadelen:
Les 15: 'Mijn gedachten zijn beelden die ik heb gemaakt.'
Les 16: 'Ik heb geen neutrale gedachten.'
Les 17: 'Ik zie geen neutrale dingen.'
Les 18: 'Ik ben niet de enige die de gevolgen ervaart van mijn zien.'
Les 19: 'Ik ben niet de enige die de gevolgen ervaart van mijn gedachten.'

De lessen 20 t/m 24 borduren daarop voort:
Les 20: 'Ik ben vastbesloten te zien.'
Les 21: 'Ik ben vastbesloten dingen anders te zien.'
Les 22: 'Wat ik zie is een vorm van wraak.'
Les 23: 'Ik kan ontsnappen aan de wereld die ik zie door aanvalsgedachten op te geven.'
Les 24: 'Ik zie niet wat mijn hoogste belang is.'

Een stuk verderop geven de lessen 79 en 80 nog meer waardevolle adviezen:
Les 79: 'Laat me inzien wat het probleem is zodat het kan worden opgelost.'
Les 80: 'Laat me inzien dat mijn problemen zijn opgelost.'
Hier wordt volgens mij overduidelijk gezegd dat problemen worden veroorzaakt door hoe ik kijk, niet door de feiten zelf.

Een dikke zoen geven
Tot nu toe heb ik alleen nog maar informatie verzameld. Hoe kan ik al deze wijze woorden van de Cursus vertalen naar een concrete aanpak voor mezelf?
De sleutel tot de oplossing is, dat ik moet inzien dat de feitelijke situatie niet het probleem is. Het echte probleem is, dat mijn ego de feiten aangrijpt om zijn spel van aanval en verdediging te spelen en zo zijn bestaan te rechtvaardigen. Merk ik dat ik in een probleemsituatie met mijn speciale relatie ben beland, dan moet ik één ding als eerste doen: alle discussie met de ander direct stoppen. En dan een time-out nemen om eerst met mezelf een checklistje door te nemen.
- Op welke waarnemingen en gedachten baseer ik mijn verhaal?
- Zijn die gedachten en waarnemingen wel juist en neutraal?
- Is er sprake van wrok of wraak uit het verleden? Heeft deze discussie vaker gespeeld?
- Zijn de vragen die ik stel echte vragen of pseudovragen?
- Verwijt ik de ander dingen die ik zelf ook doe?
- Wat wil ik met dit conflict bereiken?

Zoek ik een oplossing of een overwinning?

Ik denk dat ik in de meeste gevallen al halverwege dit lijstje begin te lachen vanwege de dwaasheid en zinloosheid van mijn gedoe, snap dat het hele conflict nooit heeft bestaan, dat er vrede gekomen is en dat ik alleen nog maar mijn speciale relatie een dikke zoen hoef te geven.
Ik probeer dit recept al een tijdje uit. Maar het ego laat zich niet zomaar buiten de deur zetten. Meestal gaat de discussie en de strijd toch nog te lang door en kan ik niet stoppen met mijn argumenteringen, totdat er uit wanhoop een soort gewapende stilte ontstaat. Daarna kom ik doorgaans tot bezinning en blijkt het feitelijk nergens over te gaan. Dan ontdek ik dat Truus mij niet aanvalt, maar dat ik haar aanval. En dat ik doe, wat ik haar verwijt.

Hopelijk gaat het me binnenkort lukken direct bij het begin helder te worden en niet pas halverwege. En de laatste stap zal altijd zijn om mijn speciale relatie om vergeving te vragen. ●

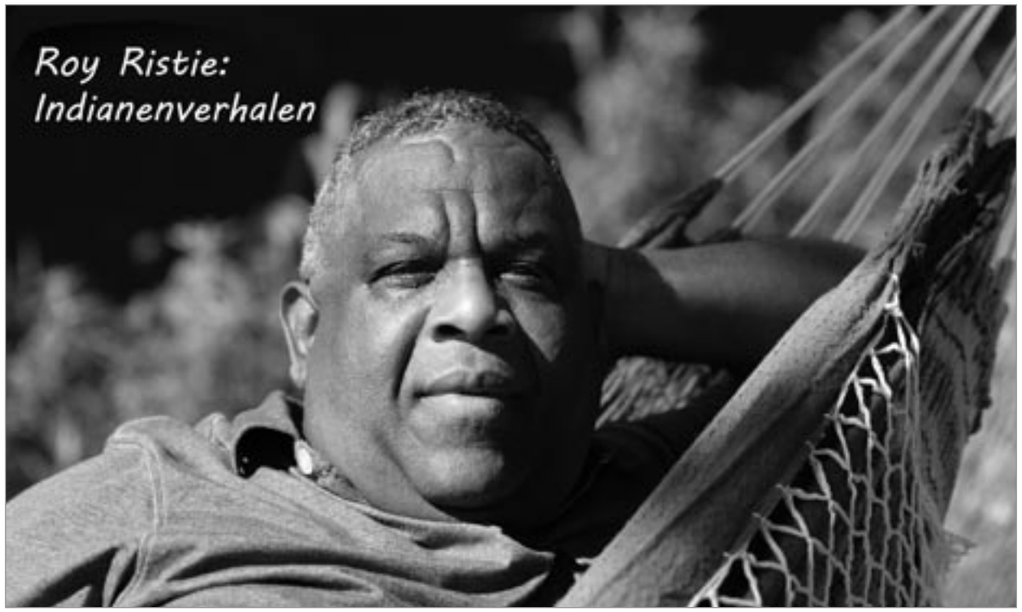
VHTH, jrg.7 nr. 4

Vergeef de wereld,
want wat lijkt plaats te vinden is niet echt gebeurd.
De wereld is een van ons afkomstige projectie.
En er wordt je gevraagd de ander te zien
als wat die werkelijk is, namelijk spirit.

Gary Renard

Soms gaat er veel tijd overheen,
voordat pijn en verdriet naar de achtergrond verdwijnen
en we de gift kunnen zien, in wat ons is overkomen.

Els Thissen



‘Vrijheid begint in je hoofd’

Is hij in zijn geboorteland bijna net zo bekend als president Bouterse, in Nederland kennen Surinamers hem zeker zo goed. En in de Bijlmer met zijn 146 nationaliteiten is hij zelfs ‘wereldberoemd’: Roy Ristie, bij de komende verkiezingen lijsttrekker voor D66 in Amsterdam-Zuidoost.

Emma Veenstra

‘Aanvankelijk had ik geen politieke ambities; ik laat mij altijd door mijn *spirit* drijven. En precies zo ben ik drie jaar geleden in de politiek beland: plotseling besefte ik dat dit dé manier was om mijn doelstellingen kracht bij te zetten.
Sindsdien is het snel gegaan. Ik wil mensen *op koers* zetten, ze aanmoedigen in het uitbaten van hun mogelijkheden. Zij manoeuvreren zich vaak in een ondergeschikte positie en zijn dan te laks of bang om verantwoordelijkheid voor hun eigen leven en welzijn te nemen. Ik vind dat wij, zolang we anderen niet schaden, de morele *plicht* hebben om onze eigen vrijheid te benutten en die van anderen aan te moedigen - ook al zijn we zelf geen homo of moslim en houden wij toevallig meer van cola dan van bier’.

Stokpaardje
Communicatie is het stokpaardje van Ristie. Als winnaar van de Amsterdamse mediaprijs kreeg hij te horen: *‘Roy is in staat, in één klap vele groepen te raken’*. Dat is nooit weg in een stadsdeel met 146 nationaliteiten. ‘Ja, ik krijg veel waardering. Men herkent gevoelsmatig de “vrijheid” die ik bepleit. Maar vrijheid begint in je hoofd.’
Ristie illustreert dit met het voorbeeld van een Indiaan in de rimboe van Suriname, liggend in zijn hangmat. ‘Hij raakt aan de praat met een passerende Hollander. “Heb jij geen werk?” vraagt die. “Nou..,” zegt de Indiaan, “ik heb net een lekker visje gevangen, dus...” “Ja, maar ik bedoel *werk,*” zegt die Hollander. “Als visser bijvoorbeeld. Als je nou wat meer je best doet en tien vissen vangt, dan kan je er negen verkopen. Daarmee verdien je geld en kan je, wie weet, een boot aanschaffen. Dan kan je nóg meer vissen vangen en misschien wel DRIE boten kopen, daarmee de zee opgaan en nog véél grotere vissen vangen. Man, wat een profijt! Want als je die gaat exporteren ben je voor je het weet miljonair!” “Oh,” zegt de Indiaan relaxed, “en dan?” “Nou, dan hoef je niet meer te werken en kan je precies doen waar je zin in hebt.” Zegt de Indiaan: “maar dat doe ik al!”

In Suriname was Roy Ristie (1953) een bekend programmamaker en organisator van jongerenactiviteiten. Ook in Nederland wist hij zich een weg door zijn nieuwe vaderland te banen, aanvankelijk als pionier in de ‘sociale media’. In de Bijlmer experimenteerde hij met interactieve radio & tv en maakte hij filmpjes, die tegenwoordig tot het domein van YouTube behoren. Hij verzon termen als ‘de multiculturele samenleving’ die later gemeengoed werden. ‘Veranderingen moesten letterlijk nog bevochten worden. Bij het woord “roti” dacht de buitenwereld al, dat je aan het schelden was.’ Ristie is zijn tijd altijd nét iets vooruit geweest. Aanvankelijk ging veel ‘clandestien’, hij wist mensen in de Bijlmer desnoods per megafoon in beweging te krijgen. Zijn initiatieven leidden tot een officieel erkende, lokale omroep, die nog steeds bestaat onder de naam ‘Salto’ en voor een habbekrats toegankelijk is gebleven voor velerlei kleine, culturele organisaties in de hoofdstad. Inmiddels zat Roy toen zelf al bij de NOS, Radio 3, de VPRO, Veronica en vele andere media, als voorlichter of als maker, om zijn boodschap van ‘vrijheid en zelfbewustzijn’ uit te dragen. Daarnaast bezat hij ooit twee reclamebureaus en zit hij naast zijn werk voor D66 nog steeds in tal van bewegingen, op weg naar een betere wereld.

Vanuit het oerwoud is de stad zo goed als onbereikbaar. Toch krijgen mensen daar gewoon kinderen, worden ze ziek en herstellen ze weer. Ze leven 80, 90 jaar en hebben nooit geld of een winkeltje gezien. Trouwens, wat zouden ze daar moeten kopen? Ze hébben alles al. Stel nu, ik woon daar. Ik ga jagen en pluk planten voor de medicijnman. Zo stellen wij onszelf en elkaar in staat, prettig samen te leven en te werken, af en toe een feestje bouwend met dans, muziek, heerlijk eten en helder water. Maar we hebben géén bank, géén geld of duurzame huizen. En zo is het NU nog steeds.
Tegelijkertijd woekert daarnaast het materialisme. Symbolische waardebonnen (geld) nemen steeds vaker de plaats in van dat, waar het wérkelijk om draait: voedsel, natuur, kennis, liefde en gemeenschapszin. Maar zolang die gemeenschap in de (veelal virtuele) waarde van het ‘geld’ blijft geloven, behouden de bezitters daarvan de macht. Die kopen alles op, en als ze alles eenmaal hebben, kunnen ze naar willekeur hun waardebonnen weer devalueren, zodat de ander niets meer heeft, en voor hen zal moeten werken.’

Nieuwe kolonisatie
‘Dát is de nieuwe kolonisatie. Zelfs het “blauwe goud” - water, de halsslagader van het leven en voor iedereen bestemd: mens, dier en natuur - zelfs dat is er haast niet meer en wordt verkocht in flesjes. Die doorgeslagen vorm, die het leven totaal ontwricht, daar ben ik bang voor. Het egoïsme om te denken “dit is van mij”. We *lenen* de materie alleen maar van elkaar. ALLES is geleend. En toch zien sommigen zelfs hun medemens als bezit. Wanneer dat gebeurt realiseer ik mij: hier is iets grondig mis!’

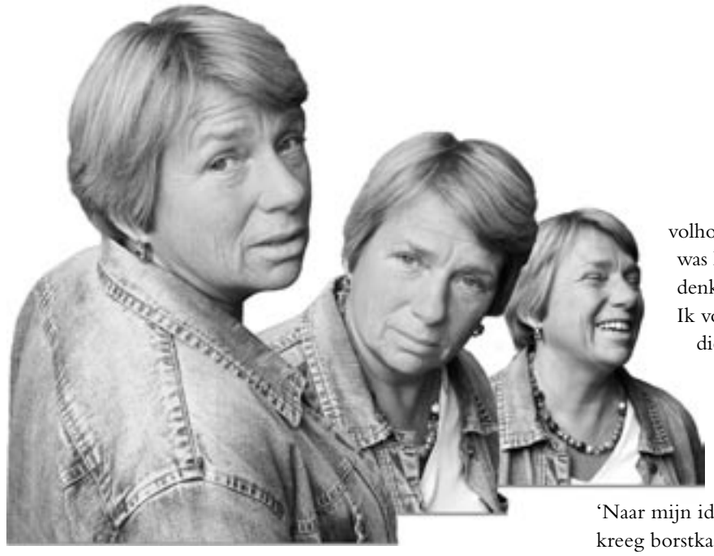
Eén ding is duidelijk: Roy Ristie past zelf naadloos bij D66, de *jazz*-partij van Nederland, wars van dogma’s en ‘pragmatisch improviserend’ wanneer de integriteit dat gebiedt. Maar zelfs bij D66 is hij, naar ik vermoed, zijn tijd alweer vooruit.
Roy zit er niet mee. ‘Ik ben altijd tevreden geweest met mijn bestaan, continu werkend aan het doel dat ik voor ogen had. Vader van vier kinderen én een *visionair*! Ik ben blij en dankbaar dat mij, als man met krullen uit de Bijlmer, een platform is gegund. Maar wat ik in mijn mars heb, hebben velen in hun mars. En dát wil ik er bij zoveel mogelijk mensen uit halen, ten gunste van meer levensgeluk en leefbaarheid. Ja, ik ben een gedreven mens. Met als belangrijkste stelling: gun de ander ook wat. Dat zou de leus van deze tijd moeten zijn.’ ●

Echt leven en bezieling

Vincent Duindam is schrijver en psycholoog aan de Universiteit Utrecht. Hij legt het verschil tussen psychologisch kijken en een spirituele blik als volgt uit. Een psychologisch perspectief leert je om aan anderen (en jezelf) een zinvol, samenhangend levensverhaal te vertellen. Het gaat daarbij om de ontwikkeling en versterking van je identiteit. Een spiritueel perspectief nodigt je uit om uit dat verhaal te stappen in de ruimte die daaronder ligt en waar je diepgaand verbonden bent met andere mensen, met de natuur, met liefde, met God.
Leren liefhebben is een fijnzinnig boekje van geringe omvang (netto honderd bladzijden). Je leest het zo uit, maar het nodigt uit tot herlezing en overdenking. Volgens Lisette Thooft, die het voorwoord schreef, leent de tekst zich om aandachtig te proeven en meditatief te lezen. Je kunt het boekje inderdaad op elke bladzijde openslaan om er een stukje te lezen, erover na te denken en het op de eigen situatie toe te passen.
Na een introductie kent het boekje zeven hoofdstukken met onderwerpen als je relatie als spiegel zien, bezield beminnen, lachen om jezelf, oude pijn herkennen, vergeven en afscheid nemen.
Aan het eind van ieder hoofdstuk staan (prima) tips en verwijzingen naar (uitstekende) boeken.
In mijn boekenkast heb ik zo’n ander mooi boek: *Zielsverwanten; het mysterie van liefde en relaties* van Thomas Moore, met een wat ander en soms breder perspectief. Duindam schrijft eenvoudig en direct, maar het geschrevene, doorspekt met passende citaten, getuigt van echt leven en bezieling.
Een pareltje voor wie zich (verder) wil oefenen in de kunst van het liefhebben.

Paul van Teeffelen

Vincent Duindam. *Leren liefhebben; een spirituele blik op relaties.* Ten Have, Kampen, 2013. €18,95



Werk aan de winkel!

Jonneke Koning (1952), woont in Bosch en Duin en is sinds twee jaar weduwe. Zij had een carrière in het zakenleven en begeleidt nu mensen, met name kankerpatiënten, die willen werken aan blokkades op het gebied van angst, schuld en schaamte.

Annemarie van Unnik

'In VHTH vind ik nog steeds dingetjes die me verder helpen in mijn geestelijke ontwikkeling. Door die weer bevestigd te krijgen, lijkt het of de materie meer beklijft. Wat me pakt lees ik direct en daarna zwerft het blad opengeslagen bij waar ik was gebleven door het huis - en lees ik het chronologisch. Tip: Besteed eens aandacht aan muziek over Een Cursus in Wonderen.'

'In ons gezin moest ik al jong m'n mannetje staan. De moeizame relatie met mijn moeder en daaruit voortkomende overtuigingen en gedrag vormden een rode draad in mijn leven. Eén overtuiging was: erkenning en liefde moet je verdienen door je best te doen en hard te werken. Blijkbaar verdiende ik die echter niet, want ik kreeg ze niet, *wat* ik ook deed. Dus legde ik de lat steeds hoger *tot* ... die wake-up call. Positief eraan was trouwens, dat ik het maatschappelijk gezien ver schopte en veel geld verdiende. En vervolgens maakte ik van mijn mans zaak een succesvol bedrijf. Maar in 1996 was ik er hélemaal klaar mee. Ik wilde me in een andere richting ontwikkelen. We zetten de zaak te koop - en die raakte maar niet verkocht. Toen na vier jaar een mogelijke overname niet leek door te gaan, stortte ik in. Huilen, huilen, huilen. Eindelijk! De egocontrole werd te zwaar om te blijven volhouden, de reservetank van het volhouden was leeg. Het slepende proces verzuurde mijn denken en dat vertaalde zich in mijn lichaam. Ik vond dat alles moest gaan op mijn manier, die was immers succesvol gebleken. Wie niet luisterde, benaderde ik kool-en-geit-sparend, zolang maar gebeurde wat *IK* wilde: er had er maar één gelijk!'

Zure grond

'Naar mijn idee gedijt kanker op zure grond en ik kreeg borstkanker. Ik ging de reguliere medische molen in. De relatie met mijn moeder werd er niet beter op, want *zij* was zielig: haar dochter had kanker. En ik parkeerde haar voor jaren in de koelkast. Inmiddels Reikimaster geworden, wist ik haar te moeten vergeven en raapte de moed bijeen haar te ontmoeten. Zij liet weten dat ik haar altijd veel verdriet had gedaan. "Ja mama en jij mij," zei ik. Dit lijkt zomaar een zin. Maar ik moest er alles voor uit de kast halen om die te kunnen zeggen. Haar tegenspreken was not-done. Vanaf dat moment konden er gesprekken gaan ontstaan. Ik wilde me daarin sterk gedragen vanuit zachtheid, dus zonder schelden en tieren. Daarmee fases overslaand die doorleefd dienden te worden, woede bijvoorbeeld. Dus liet ik daar toch iets van merken. "Mam kijk, nu doe je het weer!" Ik wilde uitkomen op onvoorwaardelijke acceptatie, zonder me te laten beschadigen. Toen zij merkte dat beschuldigingen over haar streken en wreedheden achterwege bleven, begon zij zich te ontspannen in de relatie - en daardoor verbeterde die.'

'Toen in 2006 de kanker terugkeerde wist ik op een dieper niveau wat me te doen stond: mijn ruimte gaan opeisen op deze planeet. Want liefde moeten verdienen vanuit gevoelens van minderwaardigheid, gold niet alleen in de relatie met naasten, maar in die met iedereen. Qua ziektebehandeling koos ik nu de complementaire kant van genezing en was ik bereid naar alles te kijken. Dat het reguliere circuit niet openstond voor andere vormen van aantoonbare genezing stelde teleur. Wonend, in een buurt van het grote geld, borrelden wij met medisch specialisten e.d. Zij maakten zich zorgen over mijn keuzes en bestookten mijn man daarover achter m'n rug. Maar ik had een goed circuit van genezers, voelde of iets de goede keuze was en leerde dat te vertrouwen. En verkeerde beslissingen? Alles draagt bij aan de groei naar licht, liefde en eenheid. Ik kijk er nu ontspannen op terug, maar het leverde ook angst op. Want stel dat mijn keuze zou leiden tot de dood, dan was het mijn schuld!'

Ik heb kanker en jij drinkt

'Naast mijn moeder was er een paralleltraject. Mijn man was gevoelig voor alcohol en die situatie verhoogde de druk. "Verdomme, ik heb kanker en jij drinkt! Jij moet nu naast mij staan. Waar ben je?!" Ik kon hem niet vrijlaten in het drinken, wilde hem redden en dat werkt niet. Soms nam hij zelf een stap; maar wel met een flinke schop van mij er achteraan. De linkerborst staat in veel gevallen voor de moeder, de rechter voor het mannelijke. Ook daarin ontstond kanker en ik weet het exacte startmoment. Mijn man zat in een afkickkliniek en deed het beregoed. Ik was met vriendinnen in Gent, toen hij belde en zei dat hij was weggestuurd omdat hij had gedronken. Dat trof me zó onvoorbereid! Op dat moment plofte mijn immuunsysteem in elkaar en drie maanden later was de tumor voelbaar. Ik kocht een apart huisje voor als het thuis door alcoholgebruik uit de bocht vloog. En ik weet, dat achter mijn mans gedrag, een lief en kwetsbaar persoon zat; we hielden van elkaar. Hij heeft zich uiteindelijk dood gedronken.'

'Ik was bij een oncoloog, die naar de geest kijkt, maar eerst het lichaam in de steigers zette. Tijdens een week bij haar in Duitsland raakte ik in een flow van innerlijke vrede. Tijdens het onderzoek daarna, zette zij grote ogen op. Je *zag* de tumor genezen. Toch besloot ik tot borstverwijdering bij een chirurg... de liefde zelf! Na een geweldig gesprek met hem was ik zó blij en vredig.

Ik legde de lat steeds hoger tot ... die wake-up call

En wéér slonk de tumor. In mijn idee loopt groei van kanker synchroon met hoe de boodschap ervan ontvangen wordt. Houd vast aan wrok - en de ziekte vertoont dezelfde agressiviteit. Maar wil je de boodschap ervan begrijpen en ermee aan 't werk, dan neemt die af. Mijn les was: stop met het redden van anderen en kies voor jezelf zonder schuld. Ik zette stevige middelen in om de overtuigingen, vastgeketend in mijn cellen, te resetten. Ik deed The Work, familieopstellingen, De helende reis, de Sedona methode, gebruikte Ayahuasca, Iboga en uiteraard Een Cursus in Wonderen. Na de bereidheid tot vergeving, volgde dankbaarheid voor de les die de situatie in zich droeg. Plus het inzicht dat dit de bedoeling was.'

Na de vergeving volgde dankbaarheid voor de les die de situatie in zich droeg

Een ultieme les in vergeving

'Met mijn moeder ontwikkelde ik een gezond contact, waarbij ook weleens het dak van het huis vloog. Kort voor haar dood ging zij een weekje weg met de kerk en ik op wintersport, op de dag dat Friso onder de sneeuw vandaan gehaald werd. Door een bancaire kwestie had ik tijdelijk geen toegang tot mijn saldo en had ik geld geleend bij mijn moeder. Nu belde zij: "Ik hoor over Friso, en jij gaat op wintersport. Stel dat *jij* straks onder de sneeuw ligt, hoe moet het dan met mijn geld". Hiermee bood zij me een ultieme les in vergeving. Met een tas vol werkbladen daarover ging ik op reis, nadat ik razend het geld overmaakte. Na haar thuiskomst en met uitzicht op de Alpen belde ik: "Hoe was het mam?" Zij vertelde dat ze in de bus was gevallen. Bont en blauw was ze, ze had enorme pijn en huilde. "Mama, wat *naar* voor je!" zei ik. En ik meende het ten diepste. Ik kon wel janken van vreugde. Die dag, gekomen in een sfeer van licht, deelde mijn vader me mee dat hij haar binnenkort zou halen. De volgende dag was ze dood. Onze relatie is echt afgerond. Naar voorgeboortelijke afspraak heeft mijn moeder gedaan wat ze hier te doen had. En het heeft *haar* natuurlijk ook gediend.'

'Het vergevingsstuk naar mijn man is eigenlijk voor mezelf. We hebben elkaar veel gekwetst. En ik ben verantwoordelijk voor mijn aandeel daarin. Zeg ik daarover sorry, dan is het alsof hij zegt: "Ik deed het ook". Rondom mij gebeuren vaak enerverende dingen als gevolg van jaloezie en dat voelt aan als onrecht. De bevrijding die ik wil is: het bij de ander laten, zonder oordeel. Dan kom ik uit bij innerlijke rust. Kanker (en iedere aandoening) is geen ziekte maar een signaal van ons lichaam dat er iets uit balans is. Er zo naar leren kijken bevrijdde me van angst en verkramping. En de grootste genezing komt van de boodschap ontvangen, zonder in de stress te blijven hangen. Er is gewoon werk aan de winkel! Ik zit nu opnieuw in het uitdagende proces van kanker. En dat staat voor conflictvermijding uit angst om afgewezen te worden. Het komt nu, omdat ik er blijkbaar rijp voor ben er iets mee te doen. En daarvoor moet ik, in de gereedschapskist die me daarvoor ter beschikking staat, in het goede vakje kijken. Verder heb ik een kast vol beproefde middelen tegen kanker. Maar ga ik uitstijgen... dan is dat zo.'●

www.shambalance.nl

Geen mens kan duizend dagen achtereen en ongestoord geluk genieten zoals de bloemen ook geen honderd dagen blijven bloeien. (TSJENG-KUÄNG)

Het geluid van papegaaien

Terwijl ik het steeds moeilijker vond om vreugde te ervaren, las ik bovenstaande tekst in *Bronnen van Oosterse Wijsheid*. Ineens besefte ik dat ik in de illusie leefde, dat ik het geluksgevoel dat ik een hele tijd had, voor altijd vast kon houden. Niets leek minder waar. Ik voelde me depressief en begreep er niets van. Althans dat dacht ik. Zoals ik me voelde, had te maken met het feit dat ik wéér geconfronteerd werd met mijn intolerante gedachten. Vanaf dat ik hier woon, heb ik problemen met het gedrag van mijn buren. Er zijn wel dingen veranderd. Nieuw is dat ze verleden jaar een enorme vogelkooi in de tuin hebben geplaatst.
Ik ben gek op vogels en vind het heerlijk om ze te horen fluiten. Maar mijn buren hebben vogels die lawaai maken en schreeuwen. Het zijn zes papegaaien en andere vogels die een hoog en scherp geluid maken. Dat gaat de hele dag door. Gek werd ik er van.
Die vogels werden een obsessie en mijn gedachten over mijn buren werden steeds negatiever. Ik had het slecht naar mijn zin, wilde niet meer opstaan om te mediteren en ergerde me almaar. Het geluid kwam overal doorheen. Om drie uur 's nachts werd ik wakker, omdat die vogels dan tegen de ijzeren kooi aanvliegen. Dan lag ik wakker omdat ik mijn buren niet uit mijn hoofd kon krijgen en bleef tot negen uur met oordoppen in bed liggen. Als ik opstond begon het ergeren opnieuw, omdat die vogels gewoon doorgaan. Ik had geen zin meer in het huishouden of de tuin en was in staat om een bom op die kooi te gooien. Omdat ik de situatie niet prettig vond, heb ik hulp aan mijn innerlijke leiding gevraagd. Het antwoord was, dat ik kon verhuizen of accepteren dat die vogels er zijn. Nou dat viel tegen. Het accepteren van zoveel overlast vind ik moeilijk en verhuizen wil ik niet. Wat ik het liefste wilde, was dat die vogels, met kooi en al, verdwenen. Ik wilde ook niet klagen bij mijn buren, omdat ik zeker weet dat het contact dan moeilijker en het risico dat ze me weer gaan pesten groter zou worden. Ik voelde me gevangen in de situatie en sloot me, met oordoppen in, op in huis. Toen hoorde ik dat de andere buurvrouw een baby krijgt. 'Mijn god,' dacht ik, aan de ene kant die vogels en aan de andere kant een huilende baby. Verschrikkelijk!' en ik zakte weg in slachtofferschap.
Dat ik een besluit moest nemen om mijn denken te veranderen, werd mij heel duidelijk, dus besloot ik te verhuizen. Terwijl ik op internet een ander huis zocht, hoorde ik binnenin steeds dit: 'Overal is er wel wat. Je weet nooit waar je terecht komt. Als je dit kunt accepteren, maak je een grote sprong in je verlangen naar innerlijke vrede en zal je tolerantie met sprongen vooruit gaan. Je hebt al veel geleerd van deze buren. Dit kan er ook nog wel bij.
Zie hen en die vogels als leraren die jou lessen leren waardoor jij innerlijke vrede kunt ervaren. Als het je echt teveel wordt, kun je altijd nog verhuizen.'
Omdat ik eigenlijk niet wilde verhuizen, besloot ik ervoor te gaan. Nu zit ik al twee ochtenden vroeg in mijn tuin om naar de vogels te luisteren en probeer ervan te genieten. Ik slaap met het raam dicht. Daardoor slaap ik beter en kan ik meer verdragen. Wat ik nu aan mijn innerlijke leiding vraag, is om mij te helpen deze kakofonie te accepteren en er zelfs van te mogen genieten. Het is me namelijk heel duidelijk geworden, dat ik door die geluiden weinig van de buren kan hebben. Ik vind het moeilijk om ze in mijn hart te sluiten en doe eerder mijn best om ze buiten te sluiten, waar ik alleen mezelf mee heb.
Ik merk nu een verschil in mijn denken en voelen. Ik heb in de tuin gewerkt en gezeten en heb zin om andere dingen te doen. Ik vind het een pittige les, maar ik ga ervoor en ben benieuwd of het zal gaan lukken om dit te accepteren.

Liefs van Emina

Twee maanden later schrijft Emina:

Elke dag verdient een glimlach
Wat ik niet voor mogelijk had gehouden, is gebeurd.

vervolg →

Eten en zo

Over voeding wil ik alles lezen. En ik heb veel ideeën over voedsel, dus wil ik die boeken lezen die mijn eigen ideeën bevestigen. En natuurlijk sta ik open voor briljante nieuwe inzichten. De laatste tijd zijn er een aantal boeken over voeding op mijn pad gekomen, die ik u niet wil onthouden. Een ervan, *Lekker lang jong; recepten op basis van De voedselzandloper,* had ik zelf willen schrijven en het is er niet van gekomen. Fantastisch! Als je maar lang genoeg wacht, schrijft iemand anders het.
Waarom boeken over voeding?
De tijd is rijp dat mensen meer verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen leven en gezondheid. En dat doen we ook. We gebruiken elk jaar meer biologische producten. Vegetarisch eten is niet alleen meer voor geitenwollensokken types.
Het voedsel dat je eet heeft invloed op je lichamelijke gesteldheid. Daarnaast is ontspanning en beweging ook erg helend. Niet stressen, ook niet over dat stuk chocolade. Het rennen naar de supermarkt en jezelf overgeven aan de zalige smaak van chocolade is zeer weldadig.

Als eerste las ik *De voedselzandloper* en het is een fantastisch boek. De schrijver Kris Verburgh is arts en schrijft helder en snel. Hij wilde onderzoeken hoe we gezonder kunnen eten als preventie tegen ziektes en waardoor we ouder worden. Een voor de meesten van ons prettige bijkomstigheid is, dat je met eten volgens zijn voorschriften ook gewicht verliest.

Wat ik fijn vind is dat hij alles wetenschappelijk uitlegt. Aan het eind van elk hoofdstuk geeft hij een korte samenvatting daarvan. Bijvoorbeeld: 'Voorkomen van rimpelvorming, via de binnenkant, veel fruit, versgeperst sap, groene en witte thee, beperk melkproducten, suiker en rood vlees en stop met roken.'
Het boek bevat vijf hoofdstukken onder andere over geneeskunde, diëten en voeding, suikers, proteinen en vetten en uitleg over de voedselzandloper (alternatief voor de schijf van vijf). Daarna volgen recepten. Daaraan kun je merken dat Verburgh een wetenschapper is en geen kok, hetgeen ik hem graag vergeef.
Gelukkig zijn de dames Clara ten Houte de Lange en Nelleke van Lindonk, het tweede boek dat ik las, wel koks. Ze schreven *Lekker lang jong; recepten op basis van De Voedselzandloper.*
Verburgh raadt aan om veel groente, fruit, vette vis, kip, kalkoen, geitenkaas, eieren, (lekker zachtgekookt) en noten te eten. Verder mag je met mate rode wijn en koffie drinken en zwarte chocolade eten. En vul deze voeding aan met vitamine B, selenium, magnesium, jodium en vitamine D. Dat is volgens hem nodig omdat groenten en fruit van tegenwoordig minder vitaminen bevatten dan 50 jaar geleden.
Beperk koolhydraten.
Eet geen koemelkproducten, fastfood, kant-en-klare maaltijden, verzadigde vetten, rood vlees en suiker. Daarnaast is het goed te bewegen en ontspannen. Verder is kaneel, kurkuma en peterselie zeer gezond. Het vermindert risico op kanker en heeft een positieve invloed op diabetes en dementie. Zo simpel! Verburgh maakt wel ergens een vreemde opmerking, namelijk 'gebruik de magnetron'. Dat kan natuurlijk echt niet! Een magnetron haalt de hele energetische structuur door elkaar. Niet doen dus!

Het derde boek *In 28 dagen van gifbelt naar tempel* is zeer toegankelijk en praktisch. De schrijfster Jacqueline van Lieshout adviseert om een maand lang 'schoon' te eten. Detoxen noemt ze dat. Zo eten dat het lichaam niet nog meer belast

---

vervolg van pagina 24

Mijn buurman heeft alle vogels omgeruild voor twee rustige vogels. Uiteindelijk vonden ze (dat hoorde ik hem zeggen toen ik in de tuin zat), dat deze vogels wel erg veel herrie maakten. Wat een verademing.
Ik heb erg moeten lachen om het feit dat ik maanden bezig geweest ben om die vogelgeluiden te accepteren, er niets van te vinden, er bewust naar te luisteren, ervoor te gaan zitten, er niets van te zeggen. Het was me allemaal gelukt. En ineens is het doodstil en kan ik weer met een open raam slapen, in de tuin zitten en genieten van vogels die vrij rond vliegen.
Dankbaar voel ik me ook, dat ik hierdoor weer een les in tolerantie, acceptatie, innerlijke vrede, vrijheid en loslaten heb gekregen. Het is nu dubbel genieten van zoveel rust.

wordt en tijd krijgt de opgeslagen afvalstoffen te verwijderen. Ze legt uit wat detoxen is, hoe we eten volgens de regels van de voedselindustrie en welke invloed dat eten op onze gezondheid heeft. In deel 2 beschrijft ze het detoxprogramma. Wat niet mag volgens van Lieshout: gluten, suiker, zoetstoffen, keukenzout, toevoegingen (in kant en klaarproducten) koemelkproducten, cafeïne, vlees, eieren, alcohol, witte rijst, pasta en aardappelen zonder schil. Wat *wel* mag: groenten, fruit, noten, zaden, kiemen, bruine (ronde) rijst, geiten- & schapenmelkproducten. Van Lieshout maakt het je daarna heel makkelijk door het geven van boodschappenlijstjes en recepten voor elke week.
Ik ben blij dat het geen *'moeten'* boek is. Ze nodigt je uit om het te doen en laat je verder volkomen vrij. Ze schrijft vrolijk en uitnodigend. Van Lieshout is nog jong, zo schat ik in, als ik haar foto zie. Ik ben heel wat ouder en denk dat het voor mij niet een maand detoxen is maar een leven lang. Met af en toe een heerlijk stukje chocola en een pot zwarte thee.

Daarna las ik het vierde boek *Eten om niet te vergeten*. Met de schijf van vijf als uitgangspunt viel het tegen. Wie gelooft daar nu nog in! Het is wel een goed boek voor een breed publiek, de verzorgende/verpleegkundige en mantelzorger in de ouderenzorg. De schrijvers leggen de nadruk op gevarieerd eten. Vlees, groenten, fruit, gezonde vetten, vette vis.
Negatief punt: ze gebruiken recepten met suiker, witte rijst en koemelk. Positief punt: de aandacht voor en het aantrekkelijk maken van de eetmomenten van dementerende zorgvragers. De tafel mooi dekken, het eten aantrekkelijk serveren, de ouderen begeleiden bij het eten, letten op voldoende vochtinname. Er wordt aangeraden om biologische producten en groenten van het seizoen te gebruiken. Liever zure melkproducten dan volle melk omdat melk verslijmend werkt. Ook houden de schrijvers rekening met het voedsel dat de oudere dementerenden herkennen. Serveer stamppot in plaats van falafel. In het boek staan daarvoor een groot aantal oude recepten met veel groente zoals jachtschotel. Kent u dat nog?

In de blog van ...van hart tot hart... vindt u uit elk boek een recept, behalve natuurlijk uit dat van de wetenschapper Verburgh.

Anja van Aarle

Kris Verburgh. *De voedselzandloper; over afvallen en langer jong blijven*. Bert Bakker, Amsterdam, 2012. €17,95

Clara ten Houte de Lange en Nelleke van Lindonk. *Lekker lang jong; recepten op basis van De voedselzandloper.* vL & dB, Amersfoort, 2013. €18,50

Jacqueline van Lieshout. *In 28 dagen van gifbelt naar tempel*. Ankh-Hermes, Deventer, 2010. €19,90

Luuk Eliëns, Rachelle Elshout en Iris de Groot. *Eten om niet te vergeten; lekker koken voor (dementerende) ouderen*. Kosmos, Utrecht, 2013. €14,95

OOK BESPROKEN ⟶ ZIE: WWW.VANHARTTOTHART.ORG

- Alberto Villoldo. *Durf te dromen; hoe sjamanen de wereld visualiseren*. Ankh-Hermes, Deventer, 2009. 196 blz., €19,50
- Bert Hellinger. *De Bewegingen van de geest*. Het Noorderlicht, 2011. Gebonden, 247 blz., €28,-
- Byron Katie. *Houden van wat er is; citaten uit Vier vragen die je leven veranderen*. De Boekerij BV, Amsterdam, 2003. 68 blz., €4,99
- Erik van Zuydam. *De ontdekking van het Nu; het antwoord op al je vragen is dit moment, zoals het is.* Ankh-Hermes, Deventer, 2010. 190 blz., €19,90; e-boek €15,50
- Fennie Kruize. *Goddelijke vrijheid; een heilzame weg.* Ankh-Hermes, Deventer, 2008. 128 blz., €14,50
- Jaap Hiddinga. *Bronnen van inspiratie.* Ankh-Hermes. Deventer, 2010. 146 blz., €14,90
- Josephine van Rossum. *Puur eten en leven*. Ankh-Hermes, Deventer, 2009. Ankertje, €6,00
- Marie-Claire van der Bruggen. *ZielsGelukkig; Her-Inneren wie je werkelijk bent*. Boekenbent, 2011. 109 blz., €18,50
- Stefan Brönnle. *Zintuigen zonder grenzen*. Ankh-Hermes, 2009. €17,50
- Tom Nuyens. *De mooiste Reis; van het ego naar je hart*. De Zaak, 2011. €14,95

Colofon
Jaargang 13, nr. 4, november 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; Duane van der Geld; Els Thissen; Emilia van Leent; Emina van der Sluijs; Emma Veenstra; Fred Cornegge; Helga ter Beeke; Henry Grayson; Janny Buijs; Joost Maarschalkerweerd; Jos Seeboldt; Paul van Teeffelen; Rita Cornegge.

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. 1 van 2014 verschijnt begin februari
ISSN: 1571-3784

Geboortesucces

Succes in leven en werken is de titel van dit boek van Bert Hellinger en het gaat over hoe succesvol te zijn in leven en werken. De vraag is dan natuurlijk wat succes is. Hellinger zegt daarover: 'Het eerste en beslissende succes in ons leven was onze geboorte'. Dat zet de toon. Succes wordt niet afgemeten aan een popster zijn of veel geld verdienen, maar krijgt een meer menselijke maat. Enkele thema's in het boek zijn: de geboorte, fouten, vergeefs, de plaats van de ontmoeting, vooroordelen en vooroordelen van het geweten. Sommige titels klinken cryptisch. Maar als je de stukken leest, zie je dat Hellinger deze aspecten in het licht van opstellingenwerk plaatst. Bij de plaats van de ontmoeting gaat het erom waar je afspreekt als zakenpartners. Kom ik naar jou of jij naar mij? Wie komt wie tegemoet? Omgezet naar een relatie: gaat de ene partner bij de andere inwonen of andersom, of beginnen ze samen in een nieuw huis? Is de woonplek in afstand tussen de families in of juist niet? Over dit soort kwesties en meer geeft Hellinger zijn ideeën.
Bij de boeken van Hellinger zeg ik meestal: blijf vooral zelf nadenken en je afvragen of dat wat hij zegt ook voor jou geldt. Waarbij aangetekend dat zijn woordgebruik écht anders is dan dat in ECIW. Aan de volgende zinnen is dat te zien. 'De scheppende beweging van deze geest is een beweging van liefde voor alles zoals het is. Omdat het een scheppende beweging is, streeft ze naar meer in plaats van minder, naar succes in plaats van mislukking, naar rijk in plaats van arm.'
Je zou de scheppende beweging ook liefde kunnen noemen. Volgens ECIW streeft liefde niet, maar breidt die zich - niet tegen te houden - uit. Als je het streven in bovengaand citaat een onpersoonlijk streven zou noemen dan staat daar niets anders dan dat liefde zich uitbreidt. Dit soort vertaalslag lijkt nodig om het geschrevene te kunnen doorgronden. Als dat lukt is dit beslist een aardig boek om te lezen.

Els Thissen

Bert Hellinger. *Succes in leven en werken*. Het Noorderlicht, Groningen, 2012. 104 blz., €20,-

© Stichting Centrum voor Attitudinal Healing. Geen overname zonder schriftelijke toestemming.
Foto omslag en pagina 3 rechts & tekening pagina 2, 4 van Het Hart: Els Thissen; **Foto pagina 4, 5, 6, 11, 14, 22, 23 & tekening pagina 3 van Het Hart:** Annemarie van Unnik; **Foto pagina 8 & pagina 1 van Het Hart:** Clea Betlem; **Tekeningen pagina 12, 13, 14:** Rita Cornegge; **Tekening pagina 15:** Janny Buijs; **Tekening pagina 18:** Daphne Neef; **Foto pagina 20:** Duane van der Geld; **Foto pagina 24:** 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.

WWW.VANHARTTOTHART.ORG

Jij bent de dromer van de wereld van dromen

(ECIW T27.VII.13:1)