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

De kern van ons wezen...

...is liefde

Elke trein is de goede
'Fijn aan het leven vind ik de Nietsheid. En het besef dat ietsheid verschijningsvormen zijn daarvan.'

4 Els Thissen

Drempels over
'Goddank is de geest inmiddels uit de fles en wat vind ik het leuk, interviews maken.'

7 Annemarie van Unnik

Frans Kok

De perfectie van het imperfecte
'Het gaat erom dat we verantwoordelijkheid nemen voor de keuzes die we maken en hebben gemaakt in ons leven.'

8

Anja van Aarle

Jé, wat ziet het er weer prachtig uit!
'Dat we ermee gaan stoppen is eigenlijk van de gekke. VHTH is een fantastisch blad.'

9

Anita Koster

Maar ik doe het
'"Als dit stuk erin komt, ga ik eruit," riep ik ooit. Maar geleidelijk aan groeiden wij als redactie inhoudelijk naar elkaar toe en verdwenen dit soort uitspraken.'

11

EN VERDER
3 Van de redactie
10 Woede is nooit gerechtvaardigd - Els Thissen
12 Een geloofslift - Beverly Hutchinson McNeff
14 Laat je verrassen - Björn Stienstra
15 Meditatie - Janny Buijs
20 Column - Emma Veenstra

BOEKEN, KAARTEN, FILM EN CD'S
19 Boek van vergeving - Willem Glaudemans
25 De andere wereld - William Bloom
27 De schat in ons hart - Els te Paske

HET HART
Activiteiten, AH-Groepen, enz

Paul van Teeffelen

De werking van de geest
'De principes van Attitudinal Healing zijn klip en klaar gebaseerd op de mogelijkheid om onze programmering te wijzigen.'

16

Emma Veenstra

Keep smiling
'Wat ik mooi vond aan de redactie was zien dat samenwerken niet per se op een zakelijke of hiërarchische manier hoeft plaats te vinden.'

22

Linda Hylarides

Lezersinterview:
Het is zoals het is
'Nieuw is dat ik durf te vertrouwen op het leven, precies zoals het gaat. Ik kreeg alle hulp die nodig was toen William overleed.'

23

Emina

De kern van mijn wezen is liefde
'Na bijna twintig jaar hard werken, mezelf vragen blijven stellen en observeren, lukt het me om te genieten van mezelf en mijn leven.'

26

VHTH, jrg.8 nr. 4

ECIW doen is als het nemen van rijles,

waarbij we basisvaardigheden inoefenen

die automatismen worden,

zodat we in crisissituaties zonder erover na te denken

de rem weten te vinden.

Els Thissen

...VAN DE REDACTIE

Tijdens het lezen van de artikelen voor deze laatste VHTH, viel me op dat in drie ervan AH-principe 1 genoemd staat: *De kern van ons wezen is liefde.* En daarmee ontstond bij mij het idee voor de voorkant van dit nummer.
Later hoorde ik dat de principe-illustratie ooit de achterkant sierde van het éérste nummer. Zo is de cirkel prachtig rond! Liefde op mijn innerlijke voorpagina zetten, blijft vragen om de focus op wat ik ten diepste ben. Oordelen vellen of mijn gelijk willen halen, verhult dat achter rookgordijnen. Totdat op enig moment de oprechte wens voor innerlijke vrede opkomt. En dan is het soms alsof de hemel toesnelt met oplossingen voor de vermeende narigheid. Inspiratie daarvoor kan zich op allerlei manieren en overal aandienen. Zoals bijvoorbeeld in wat er te lezen valt in dit nummer.

Frans Kok stelt dat het geleidelijk aan de gewoonte kan worden om te gaan leven vanuit Innerlijke Leiding. Paul van Teeffelen schrijft in *Over de werking van de geest*, dat herprogrammering de oplossing is voor het ons bevrijden van onze beperkende overtuigingen. ECIW onderschrijft dit. In de inleiding van het Werkboek staat: 'Het doel van het werkboek is je denkgeest systematisch te trainen in een andere waarneming van alles en iedereen in deze wereld' (WIn.4:1). Van Teeffelen laat in zijn bespreking verder weten, dat de volgehouden overtuiging dat de kern van ons wezen liefde is, ons leven ingrijpend verandert. Dat is mooi terug te vinden in het levensverhaal van Linda Hilarides. En in dat van Emina van der Sluijs. In haar laatste brief aan ons lees ik, dat zij besloten heeft te stoppen met lijden. En Emma Veenstra probeert zich bij haar exotische lover te focussen op het licht in hem - in plaats van op dat rare motiefje in zijn lampenkap.
Els Thissen laat weten hoe je ruimte kunt creëren om te stoppen met zoiets als woede. Beverly McNeff stelt nog eens voor ons huis niet te bouwen op zand, maar op een solide fundering. Ofwel, lever je niet uit aan het ego, maar vertrouw op de Liefde in jou. Ten afscheid interviewde ik de redactie inclusief mijzelf. U zult lezen, dat het leven niet aan ons is voorbijgegaan en dat niets menselijks ons vreemd is. Gelukkig was dat geen belemmering voor het maken van een fijn tijdschrift.
Dank aan allen die in welke vorm dan ook, in verleden of heden, hebben bijgedragen aan VHTH. Dank aan Inspiratie en dank aan de lezers van dit blad.
Veel leesplezier!

Annemarie van Unnik

Elke trein is de goede

Els Thissen (1955) is getrouwd en woont in het Limburgse Moorveld. Zij geeft workshops, trainingen, consulten en is hoofdredacteur van …van hart tot hart….

Annemarie van Unnik

‘Mijn allereerste herinnering…? Amandelen knippen. En dat was pijnlijk! Het na afloop beloofde ijsje gooide ik uit razernij op de grond. Maar ik geloof niet dat ik daar nu nog boos over ben. *Hahaha*. Ik kom uit een gezin met broers, en als 11-jarige vond ik het fantastisch dat er nog een baby’tje kwam: een zusje. En wat mijn beroep zou worden stond vast: timmer*man*, net als Jezus. En man ook, omdat *hij* het was, niet vanuit man/vrouw besef.
Toen mijn moeder met mijn vader trouwde werd ze katholiek. En opvallend vaak had ze net drukke huishoudelijke bezigheden rond kerktijd: de was, de baby, of wat ook. Dan gingen wij zonder haar en vooral omdat dat in Limburg zo hoorde binnen de kleine gemeenschap. Onder aanvoering van onze progressieve kapelaan zongen we swingende kerkmuziek, geweldig! Maar dat verdween met de komst van bisschop Gijsen. Als kind doe je je best het geboortegezin te overleven. En onze gezinscultuur bracht me bij zelfstandigheid. Op zéér jonge leeftijd.’

Waardering, dankbaarheid
‘Naarmate ik helderder word is er meer openheid naar wat er is in dat gezin. Aanklachten verdwijnen en wat overblijft is waardering, dankbaarheid en hartelijkheid. Mijn immer temperamentvolle vader met wie ik vroeger zo geknokt heb, overleed na enkele jaren van dementie. En in die tijd genoot ik van ons wekelijkse uitje. Dan stond ik klaar met hem in de rolstoel zeggend: “Pa, waar gaan we heen?” en dan antwoordde hij: “Ik ga waar *jij* gaat”. En onderweg vertelde hij me dan over de bloemen en planten die we tegenkwamen. Zó ontspannen. Van hem heb ik temperament en ondernemingsgeest - en van mijn moeder de humor en koppigheid. Dat laatste is trouwens een eigenschap met een zeer dienstbare functie.

Wat overblijft is waardering, dankbaarheid & hartelijkheid

Het timmervak ging aan mij voorbij omdat de LTS een jongensschool bleek. Dan wilde ik bruggen bouwen.
Maar vanwege nieuwe wiskunde kon ik na de mulo niet overstappen naar de havo en ging ik om die reden werken. Ik was 15 jaar en deed de fourniturenadministratie bij de textielfabriek. Wat voelde ik me opgesloten, verveeld, en ik viel nogal eens in slaap. Van mijn karige verdiensten kon ik niet zelfstandig wonen. En dus zocht ik een opleiding met een internaat: politie of verpleging. Boeven vangen leek me spannender en ik werd aangenomen op de politieopleiding in Amsterdam. Zij betaalden de opleiding en ik kreeg een kamer in school. Ik zat daar echt op mijn plek. Echter… inmiddels wist ik dat ik niet op mannen viel. Mijn uit-de-kast-komen had het effect van een bommelding. Mijn medestudenten maakten zich spoorslags uit de voeten en meldden dit feit bij de adjudant. Ik werd bij de commissaris geroepen, die mij nu chantabel vond. Terwijl ik het juist niet was door mijn openheid. Discrimineren op grond van geaardheid is verboden en ik schakelde de politiebond in en het COC. Toch moest ik per direct het internaat verlaten. Men kon toch niet aan ouders van vrouwelijke studenten verantwoorden dat er een homo in de vrouwenvleugel woonde?! Ik huurde een kamertje en slaagde als één na beste van de lichting. Had men soms een roze driehoek op mijn dossier gezet? Want ondanks mijn goede eindexamenresultaten werd ik bij geen enkele bijzondere dienst aangenomen. Dan maar naar de vervolgopleiding. Tijdens het examen daarvan werd mij te verstaan gegeven, dat een vrouw als leidinggevende absoluut niet geduld zou worden. Terplekke besloot ik tot vier jaar avondopleiding vwo en zes jaar rechten, om dan terug te komen als officier - en de boel stevig te reorganiseren. En aldus geschiedde, tenminste, op het terugkomen na.’

Hells Angels
‘Een aantal jaren werkte ik als agent. Daarin kon ik behulpzaam zijn en ik waardeerde het spel. Een voorbeeld? Een meisje, net ontsnapt aan de Hells Angels, sprak ons aan omdat haar vriendin nog vastzat in hun clubhuis. Ondanks strikte orders daar niet binnen te treden zonder cordon, deden we het toch. Meteen stond er een kring dreigende mannen om ons heen. En er ontstond een machtsstrijd tussen mij en het opperhoofd. Op het hoogtepunt richtte ik mijn pistool op hem, laadde het door en zei: “Als *iemand* mij aanraakt, ga jij mee”. Wij doorzochten de ruimtes en vonden het meisje niet. Die middag op het bureau meldde de betreffende Hells Angel zich aan de balie. Hij vond me een tof wijf en nodigde me uit voor een feest, die avond. Daarop antwoordde ik: “Ik vind het fantastisch - en ik kom niet. En volgende keer als ik je wéér te hard zie rijden op de Middenweg kom ik achter je aan!” Waarop hij lachte: “Probeer het maar”. Van dit soort dingen kon ik genieten. Van mijn pistool wist ik trouwens, dat dat na één schot weigerde. Dus toen eens een groepje mensen dreigend op me afkwam met een schroevendraaier en een: “We steken je néér!” vroeg ik: “Kunnen jullie even achter elkaar gaan staan, dan heb ik jullie met één schot”. *Hahaha*. Na mijn politietijd heb ik allerlei werk gedaan. Vooral klussen die niet standaard waren en wel uitdagend. Voor de universiteitsraad, als assistent van de secretaris van de UvA, uitgever bij een juridische uitgeverij…’

‘Dat wat we God noemen was tot mijn 15e jaar voor mij een levend weten. Het was me dan ook helder dat het leven volkomen eenvoudig is. Dat besef vervaagde toen de vorm (werk, studie) zich sterker opdrong. Het leven werd zwaar en ik dacht of hoopte jong te sterven. Half twintig dacht ik: het gegeven is dat ik leef, dus laat ik het dan ook maar willen. En ondertussen was er dat gevoel van… er moet gewoon méér zijn. En de vraag van hoe word ik gelukkig, hield me bezig. Door studie? Niet echt. Door kunst? Ook niet echt. Ik deed drie jaar Rietveldacademie. Daar ontmoette ik wel Anja. Voor mij was zij het toonbeeld van iemand die vrijheid leefde. En zij dacht van mij: die heeft haar zaakjes op een rij. Het bleek echter wat genuanceerder te liggen. *Hahaha*. Maar ik wist, bij *die* vrouw moet ik zijn. Ik ben thuis bij haar, voel me onvoorwaardelijk gesteund en er is die diepe verbondenheid. Zonder Anja zou ik mijn werk niet op deze manier kunnen doen. Zij regelt en organiseert veel en wij zijn een goed team, bij wat we ook maar ondernemen.’

Als agent kon ik behulpzaam zijn en ik waardeerde het spel

Spiritualiteit
‘Toen ik ging samenwonen met Anja en ons huis klaar was, zei ik met de natte verfkwast nog in hand: “En wat nu?” De dag erop al kwam er bezoek dat sprak over spiritualiteit. En het was alsof er deuren opengingen naar nieuwe werelden. Ja, er *IS* meer. Toen volgde gesnuffel aan spirituele richtingen totdat ik stuitte op Een Cursus in Wonderen. De inleiding lezend was het alsof er een trein binnen denderde. Een massief gevoel van: DIT KLOPT! Navraag bij Miracles in Contact, met de vraag of er in Limburg ECIW-studiegroepen waren, gaf het antwoord: begin er zelf een. Dat ik pas bij les vier was, was geen probleem, zei de stem door de telefoon. Ik ontving een lijst met andere belangstellenden uit de regio. Ik was bang toen ik begon, zeker omdat de eerste die binnentrad de Cursus al járen bestudeerde. Uiteindelijk is de groep 17 jaar bij elkaar gekomen. Het boek las ik acht keer, waaronder in het Engels en Duits. Elke ochtend om zes uur, las ik een paragraaf, deed een les en zat voor de meditatie. Er ontstond een verschuiving in het beeld van hoe ik mezelf zag in die meditatie. In het begin had ik het idee me door een dikke ligusterhaag te moeten wurmen alvorens ik bij de ontmoetingsplek met Jezus kon komen. Maar allengs werd de haag lager en dunner en op een ochtend zat er zomaar een poort in. Dat schoot op. Gelijktijdig aan dat beeld werd die plek van vrede in mij in het dagelijks leven toegankelijker. Ik was altijd zo’n felle. Als ik het nodig achtte sloeg ik er ruimhartig op los. Maar met het volledig toelaten en omarmen van dat temperament, is het verdampt. En er ontstond een andere manier van kijken of, zoals ECIW dat noemt, een omslag in waarneming. Ik begon me te onthouden van oordelen. En deed ik het toch, dan was er dat weten dat ze niet waar zijn. Geen enkel oordeel is waar en geen enkele gedachte. In mijn kindertijd toen leven nog eenvoudig was, bedacht ik het niet eens er iets over te verzinnen.
Fijn aan het leven vind ik de Nietsheid. En het besef dat ietsheid verschijningsvormen zijn daarvan. De eenheid van

het leven zelf is zó aantrekkelijk. En de dualiteit waarin alles een vorm krijgt doorzien, maakt leven gemakkelijk. Dat ontspant. Denken dat het echt en serieus is geeft stress, want dat geeft het idee iets te moeten oplossen. Maar in het besef van Nietsheid, doet het leven zichzelf. En ineens merk je daarin iets te organiseren. Een AH facilitatortraining in Bethlehem bijvoorbeeld. Het is alsof je op het perron staat - en elke trein is de goede. Nu gaat die naar Bethlehem en een volgende keer ergens anders heen.'

...van hart tot hart...

'Het AH-Nieuws, was de voorloper van ...van hart tot hart... Het werd meegehecht in het hart van een kwartaalblad voor ECIW-studenten: MIC. Toen ik het voorstel deed er met elkaar een echt tijdschrift van te maken (wat het inmiddels is) was men daar nog niet aan toe. Zelfs werd besloten het AH-Nieuws eruit te laten. Dat AH daarmee haar podium verloor, was de aanzet voor de start van een eigen tijdschrift. Niet lang daarna ontvingen honderden mensen een nulnummer en kregen we abonnees. Terugkijkend op de 14 jaargangen, zie je de ontwikkeling die het blad doormaakte. En de solide redactie was een zegen. Zo'n team waarbinnen ieder zijn inspiratie en kwaliteiten in volkomen vertrouwen kan uitleven. Niet ingeperkt zijn is aantrekkelijk. Met nummer 2/2014 in handen kwam een gevoel van spijt omdat het blad inhoudelijk zo mooi is! Maar qua hoeveelheid werk ben ik dankbaar dat het stopt. Wat ik niet had willen missen, is de ervaring van het samenwerken op de manier zoals wij dat deden. Zonder gedoe of afgunst en met veel plezier. En iedereen werkend vanuit zelfstandigheid, verantwoordelijkheid en voor 100% op vrijwillige basis. Met een redactie: Anja die de administratie doet, Annemarie de interviews, Anita het redigeren en Emma columns. En dan nog de vaste medewerkers: Janny met de tekeningen, Joost die foto's maakt en Björn, door wie we ons laten verrassen... En Emina natuurlijk. Met elkaar een fijne club mensen.

Wat me dichter bij liefde bracht?

Zelfliefde!

'Wat mij dichter bij liefde heeft gebracht? Zelfliefde! En die ontstond door ja te zeggen tegen alles wat er lijkt te zijn. Ik herinner me dat een vrouw ooit tegen me zei dat ik lang niet zo liefdevol was als Mansukh Patel. Ik voelde me hierdoor zowel aangevallen als dat ik wist dat ik daarmee ergens een denkfout maakte. Daar heb ik een poos mee geleefd tot er op enig moment in mijzelf een implosie van licht losbarstte - en daarmee een weten dat ik net zo liefdevol ben als Mansukh Patel, de Dalai Lama of wie ook. Ik ben net zo liefdevol als alle mensen op de hele wereld. En toegegeven... soms ziet het er in de vorm wat rottig uit.'

Openstaan voor verbinding

Gezondheid: 'Is helderheid, is werkelijk openstaan voor verbinding.'

Goddelijke kracht: 'Dat is een naam voor Wat Is, voor het onnoembare. En we hebben geen idee hoe dat zich uit in het dagelijks leven. Het is een verwoording van eenheid - en daarin verschijnen de vormen.'

Gelukzaligheid: 'Dat is het hier en nu zonder oordeel.'

Gelukzaligheid is het hier-en-nu zonder oordeel

Troost: 'Het toestaan dat het leven zich aan je opdringt, inclusief het lijden. In een "Ja" tegen de pijn vind je troost en in een "Nee" strijd. Een "Ja" is nu en daarin is alles wat nodig is.'

Healing: 'Speelt zich vooral af in jezelf. Eigenlijk het helen van je eigen vergissingen. Als je je denken heelt, betekent dat wegblijven van spanning en een vanzelfsprekend contact met essentie. Je weet dat je heelt doordat er een verzachting komt, welwillendheid en compassie.'

Werk: 'Er zijn momenten in het werk, waarop het is alsof ik een innerlijk boek lees. Dan hoor ik mezelf spreken en ben verbaasd, omdat wat ik zeg nieuw voor me is. Tegelijkertijd voelt het kloppend. Een wonderlijk fenomeen dat tegelijkertijd onpersoonlijk is. Zoals geluid dat uit een radio komt. Waar mijn werk over gaat? Het gaat over eenheid en opheldering van verstriktheid in de vorm. Het gaat over het onbenoembare zichtbaar maken in de vorm. En dat kan er uitzien als vredevolle relaties of vrede die mensen met zichzelf kunnen hebben. En dat herinnert mij eraan wie ik in wezen ben. Het is een ingang naar wat ik in wezen ben. En dat is Alles en Niets. Nu VHTH stopt is er ruimte voor iets anders en dat is onmiddellijk merkbaar in die zin, dat ik voor allerlei boeiend werk word gevraagd.

Wat ik nog wil zeggen tegen de lezers van VHTH? Er komen gelijk tranen in mijn ogen. In de loop der jaren ontstaat er toch een band tussen lezers en redactie. Gisteren vroeg ik Anja naar het adres van een lezer - en kort daarop mailde die zelf. Kennelijk dachten we op hetzelfde moment aan elkaar. Via zichtbare en onzichtbare lijnen zijn we verbonden en met elkaar opgetrokken. Dankzij het vertrouwen van de lezers konden wij schrijven wat we wilden. En ik wil zeggen: "Dank je wel en *heel* graag gedaan!"'●

Redactielid Annemarie van Unnik

Drempels over

'Tijdens een AH training bij Els Thissen hoorde ik spreken over de nog ongeboren VHTH. Tot mijn verbazing hoorde ik mezelf zeggen: "Nou als jullie nog een illustrator zoeken?" En hoopte vervolgens dat de opmerking aan dovenmansoren gericht was, want ik houd niet van tekenen. Maar per ommegaande kwam het aanbod om als proef een illustratie te maken bij AH-principe 1: *De kern van ons wezen is liefde*. Toen ik die liet zien, zag ik aan het gezicht van Els dat ik was aangenomen 'for the job'. Ik maakte illustraties bij de overige elf principes en soms bij een artikel. En op enig moment, begin 2002, kwam de uitnodiging toe te treden tot de redactie. Ik was blij verrast en wilde niet. Of beter, durfde niet. Want in die tijd stond ik nog stijf van de

Je kunt ook *nu* al in je kist gaan liggen

fobieën. Mijn echtgenoot zei over deze tegen het leven kiezende beslissing: "Ja... je kunt ook *nu* al in je kist gaan liggen". Die opmerking duwde mij de zeer vroege zaterdagtrein in naar het Limburgse Beek-Elsloo, vanwaar Els mij verder transporteerde naar het redactieadres. Zéér niet op mijn gemak overleefde ik die dag en zelfs volgende.'

De geest uit de fles

'Schrijven had ik nooit gedaan. Een kerstkaart schrijven vond ik al een crime. Maar ergens tijdens een AH-training bij Els voelde ik mij zachtjes openbarsten en raakte ik in een toestand van rusteloosheid die een week aanhield. Alleen achter de computer zittend werd ik rustig. Om die reden besloot ik mijn memoires te schrijven, vanaf het moment dat ECIW in mijn leven verscheen. En nogal eens moest ik errrug grinniken om wat ik schreef. Veel van die tekst werkte ik later om tot columns voor VHTH die ik ook illustreerde. Maar reeds vóórdat ik daar genoeg van kreeg, werd ik ingezet voor het maken van interviews. Dat men dacht dat ik dat kon verbaasde me. En in het begin hield ik ze telefonisch, omdat ik het te eng vond om naar de mensen toe te gaan. Later volgden ook interviews met buitenlandse schrijvers. En elke drempel die ik met lood in de schoenen overging, zorgde voor meer lucht in mijn benauwde binnenwereld. Goddank is de geest inmiddels uit de fles en wat vind ik het *leuk*, interviews maken. Al die heerlijke, vaak inspirerende levensverhalen! En ik ontdekte het fotograferen. Wat een makkie vergeleken met illustreren. Foto's bewerken en lay-outen, heerlijk! En toen beroepsfotograaf Clea uit de redactie ging, maakten Els en ik om beurten de coverfoto's voor een jaargang.'

Bourgondische lunches en gein

'Ik zal het missen de fietstocht naar het station op de vroege zaterdagochtend door uitgestorven Haagse straten. De treinreis met cappuccino en kopij. De na een stille start vaak luidruchtige doch gestroomlijnde redactieverga-deringen, de Bourgondische lunches en de gein. En wat een vondst, de geplande tijd op de agenda, om elkaar bij te praten over ons leven. Voor mij is dat de lijm die bindt. En over zowat alles dat het tijdschrift betreft, beslisten wij gezamenlijk. Aan het eind van zo'n dag hadden we dan in concept toch weer een volgend nummer in elkaar. Wij vrolijk naar huis, Els & Anja achterlatend met de afwas, *alles*

VHTH was voor mij een ontwikkelweg op vele fronten

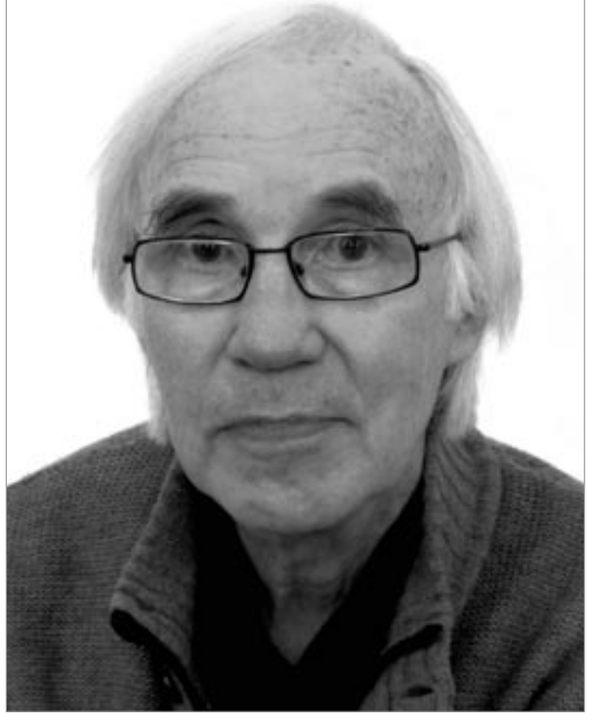
wat het met zich meebrengt om een tijdschrift het licht te doen zien en bij de lezer op de kokosmat te krijgen, *plus* de complete administratie. Mocht ik me ooit afgevraagd hebben waarom ik dit vrijwilligerswerk bleef doen, dan hangt dat zeker ook samen met de dragende kracht van Els. Daarom is het voor mij zonneklaar dat het blad stopt nu zij stopt. En of er iets voor in de plaats komt... Plan is dat we wat pagina's maken voor in het MIC magazine. Verder heeft Els schrijfplannen waaraan ik kan bijdragen. En ik heb Anja gevraagd (nou oké geprest!) recepten te leveren voor een kookboek ooit. Daar kan ik dan lekker voor fotograferen en lay-outen.
Werken aan VHTH was voor mij een ontwikkelweg op vele fronten. Het bracht me bij onontgonnen talent, bijzondere ontmoetingen en veel werkplezier. En dit dankzij uw abonnement. Dus ... heel veel dank!'

Annemarie van Unnik

De perfectie van het im perfecte

Tot 'correct oordelen' zijn we niet in staat en toch oordelen we. Gelukkig blijken ze behulpzaam te kunnen zijn.

Frans Kok



In de wereld waarin wij leven maken we voortdurend onderscheid tussen Goed en Kwaad. We delen gebeurtenissen in naar gelang hun wenselijkheid en dat maakt ons bestaan hier niet altijd eenvoudiger. Het was voor mij dan ook een enorme eyeopener toen ik las, dat onze oordelen als leermiddel optimaal behulpzaam zijn. Het staat er echt, in het Handboek voor Leraren, onder het kopje 'Hoe wordt oordelen opgegeven?' Er staat: 'Wat ons leerplan beoogt, in tegenstelling tot het doel van al het leren in de wereld, is het inzicht dat oordelen in de gebruikelijke zin onmogelijk is. Dit is geen mening maar een feit. Om iets correct te beoordelen, moet men zich ten volle bewust zijn van een onvoorstelbaar breed scala van zaken: uit verleden, heden en toekomst. Men zou van tevoren alle gevolgen van zijn oordeel moeten overzien ten aanzien van alles en iedereen daarbij op een of andere manier betrokken. En men zou er zeker van moeten zijn dat zijn waarneming niet vervormd is, zodat zijn oordeel volkomen rechtvaardig kan zijn tegenover ieder op wie dat nu en in de toekomst rust. Wie is in de positie dat te doen? Wie zou dit van zichzelf durven beweren, behalve in groteske fantasieën?' (H10.3).
Als je deze tekst nauwkeurig leest en beseft wat er staat, kun je zien dat je niet in staat bent tot enig oordeel over wát dan ook. En tóch is dat het, wat we doen. In de praktijk van alledag, kunnen wij niet anders dan oordelen en dat is maar goed ook. Want oordelen is, zoals de Cursus zegt, optimaal als hulp- en leermiddel.

De imperfecte wereld
Het ziet ernaar uit, dat we leven in een onvolmaakte wereld. Elke dag zien we de meest afschuwelijke dingen om ons heen gebeuren. De kranten staan er vol van en ook op de televisie wordt het ene bericht over rampen en ongelukken in hoog tempo afgewisseld met het andere. Mensen doen elkaar iets aan, ze bestelen elkaar of manipuleren. Het lijkt wel alsof het nooit ophoudt. Is er wel hoop op een gelukkige wereld?
Het is goed om ons te realiseren, dat we de wereld zien door de lens van onze innerlijke beelden. We projecteren oude pijn, overtuigingen en zelfveroordelingen naar buiten toe en zijn ons daarvan niet bewust. In feite dromen we onze eigen wereld. Is dit verkeerd? Nee, dat is het niet. Sterker nog: het is een keuze die we zélf gemaakt hebben. We kozen ervoor via de omweg van angst en duisternis, terug te keren naar het Licht. Uiteindelijk gaat het erom, dat we verantwoordelijkheid nemen voor de keuzes die we maken en hebben gemaakt in ons leven. En onze leerschool ligt nu eenmaal in de 'fouten' die we maken. Neem de zelfveroordeling 'Ik ben niet goed genoeg'. Pas wanneer we de voortdurende reflecties en manifestaties daarvan in ons leven moe zijn, komt er bereidheid om te zien dat we ons hebben vergist. En dan wordt dat oordeel een katalysator voor bevrijding. We gaan dan zien dat we keuzes hebben gemaakt, die voortkwamen uit het idee dat we iets van 'buiten' - liefde, aandacht of erkenning - nodig hadden om gelukkig te worden. We gaan zien dat we dat idee los kunnen laten. Dat we in de leegte van ons bestaan kunnen gaan staan, het aandurven 'het' zelf niet meer te weten. Dan kunnen we leren vertrouwen op onze Innerlijke Leiding, ons Hogere Zelf, of de Heilige Geest, die onze vergissingen zal corrigeren, als we bereid zijn te vragen en te luisteren naar zijn liefdevolle antwoord.

De perfecte wereld
Om door dit ongewisse proces heen te gaan, is moed nodig. Geleidelijk aan moet het gewoon worden om vanuit onze Innerlijke Leiding te leven in plaats vanuit het ego. Het gaat erom de verslaving aan ons gelijk op te geven, en een nieuwe gewoonte op te bouwen die uiteindelijk van-Zelf-sprekend wordt. Steeds als er innerlijke onrust is, als we emotioneel geraakt worden of een andere pijnlijke ervaring hebben, kunnen we naar binnen keren en horen wat ons Innerlijk Zelf ons te zeggen heeft, zodat we daarnaar kunnen handelen. Wanneer we deze zelfdiscipline blijven beoefenen, zal deze ons een enorm gevoel van vreugde en vrede geven. Niet zozeer als beloning voor het luisteren, maar omdat we steeds meer thuis komen in ons Innerlijk Zelf. Dan leven we vanuit onze Bron en blijven we tegelijkertijd verbonden met de aardse werkelijkheid. Hemel en Aarde zijn Eén geworden.

Ieder van ons heeft zijn eigen rol in dit ontwakingsproces en zal voor zichzelf moeten gaan zien, waar hij zijn innerlijke autoriteit heeft weggegeven in ruil voor liefde of erkenning. Ieder van ons gaat - dankzij een schiftingsproces van ervaringen - zien wat werkelijk waardevol en wat waardeloos is. Uiteindelijk zijn alle ervaringen neutraal, maar zolang we er nog betekenis aan geven - zolang we iets zien in de buitenwereld dat we denken nodig te hebben om gelukkig te zijn - is er sprake van een oordeel. We weten niet wat de diepere betekenis is van de ervaringen en omstandigheden waar we doorheen gaan, en hebben al onze zelfdiscipline nodig voor het vergevingsproces, dat ertoe leidt dat we onze eigen omstandigheden en die van anderen zonder oordeel gaan bezien. Door te vergeven - en we hebben onszelf daarvoor álle tijd gegeven - dragen we bij aan de Liefde voor de Schepping. Het lijkt erop dat we een zogenaamd imperfecte wereld nodig hebben om tot een juist onderscheid te komen en te ervaren wat Liefde is. Dit is het Laatste Oordeel, en daarin is alles vergeven. Dan zullen we zien dat ons leven op aarde een spel is en dat we zijn vergeten erom te lachen. En waarna ons niets anders rest dan Verzoening en Dankbaarheid. ●

Redactielid Anja van Aarle

Jé, wat ziet het er weer prachtig uit!

'Dat we ermee gaan stoppen is eigenlijk van de gekke. VHTH is een fantastisch blad: fijn om te lezen, mooi om te zien en de artikelen zijn goed op elkaar afgestemd. En de wijze waarop wij het maken is vrij uniek, omdat we vrij zijn het te maken zoals we willen. Dit vanwege ongebondenheid aan adverteerders of abonneeaantallen. Het enige wat nodig was, is een redactie die het werk wil doen en een ondersteunend bestuur. En dat was er. Geld genereren, leden werven: we zijn er niet mee bezig geweest. Alle energie ging naar de inhoud.
Een tijdschrift maken brengt veel werk met zich mee. Ik heb er wat meer tijd voor, maar zie dat mijn partner Els achter de tijd aanholt. Voor haar is het nu wat veel. Kennelijk is het voor ons tijd om te stoppen. En misschien gaan we op een andere manier communiceren.'

Els wilde een tijdschrift maken
'Dat ik in de redactie belandde kwam omdat Els een tijdschrift wilde maken. Eerlijk gezegd moest ik dat nog maar zien gebeuren! En wel was ik bereid tot ondersteuning vanuit het motto: "Ut werk mot gedaan worden." Aanvankelijk dacht ik mee over de inhoud, las de kopij, schreef stukjes, boekrecensies en zorgde voor uitgebreide lunches op de redactiedagen. De laatste jaren werd de abonnementenadministratie en de communicatie met lezers echt mijn ding en dat vond ik erg leuk. Wat hebben we een fijne steady redactie gehad; mensen die er echt voor gingen. Ieder wist wat ze moest doen en met elkaar klaar je de klus. De redactiedagen vond ik leuk en inspirerend. Dan zit je met vijf mensen bij elkaar en ploept er weer zo'n blad uit. En als het verschijnt denk ik: jé, wat ziet het er weer prachtig uit! Waarschijnlijk zou ik zonder het werk voor VHTH een wat paranoïde vrouw geworden zijn. Hoe ik daarbij kom? Dan zou ik nog meer gesloten zijn dan nu. En dan ga je dingen verzinnen die er niet zijn. Ik heb echt geleerd door de inhoud van het blad en door het werk dat ermee samenhangt en het werk vanuit ECIW, dat wat er in mijn hoofd gebeurt, niet waar is. En dat was voor mij de zegen van het werken aan VHTH. En memorabel voor mij, was het stuk dat ik schreef over het ziek worden en overlijden van mijn zus. Zó fijn dat ik dat toen heb mogen plaatsen. Het was zó betrokken op haar, en het bracht het besef naar boven van de diepe connectie tussen ons. Ik zal het tijdschrift best missen evenals de lunches en vergaderingen. Geweldig dat we het 14 jaar eigenlijk moeiteloos gedaan hebben. En ook wel weer grappig dat we stoppen. Zonder de lezers had ik al het bovenstaande gemist en dus ben ik hen dankbaar voor hun abonnement. Eigenlijk was het een samenwerking: wij deden iets voor hen - en zij voor ons.'

Annemarie van Unnik

gegeven' me niet aangevallen te voelen. Misschien händel ik wél in zo'n situatie en zeg bijvoorbeeld 'nee', of ga ik zelf weg. Dat doe ik dan zonder dat er een oordeel aan ten grondslag ligt. Ik volg een 'natuurlijke' beweging zonder weerstand. Denk ik daarentegen dat iemand een actie speciaal voor mij heeft ondernomen, dan neem ik het persoonlijk. Dan kwalificeer ik en voel ik me, al naar gelang mijn interpretatie, wel of niet aangevallen.
Dan kan het zijn dat woede de kop opsteekt, dat ik denk dat ik volkomen gelijk heb, dat ik bewijzen daarvan heb en terecht woedend ben. Het zijn echter allemaal projecties, waar vooral degene die projecteert last van heeft. Het heeft niets met het handelen van de ander te maken, en alles met de oordelen die ik heb, over de situatie, in het moment zelf.
De Cursus zegt 'woede is nooit gerechtvaardigd' (T30. VI.1:1). Nooit, staat er! Dat komt omdat aanval geen grond heeft, nooit! En dat is ook meteen het goede nieuws. Want dat geeft een uitweg uit de woede. Open staan voor de mogelijkheid en me realiseren dat er geen grond voor aanval bestaat, maakt dat ik mild word. Dat ik de verantwoordelijkheid voor elke gedachte en emotie die zich in mij afspeelt, naar mezelf terughaal. Principe 8 van Attitudinal Healing zegt: we kunnen van binnen vredig zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt. Ik wil daaraan toevoegen: en wat er ook maar binnen ons gebeurt.

Woede is nooit gerechtvaardigd

Wie is er nooit woedend of ooit, misschien in een ver verleden, woedend geweest. Ik ken niemand die aan dat lot ontsnapt. U wel? Maar hoe woedend we ook zijn of zijn geweest, het helpt ons niet verder.

Els Thissen

Misschien lijkt woede een situatie voor een kort moment op te lossen, omdat je denkt dat je de situatie onder controle hebt, en de ander schrikt, bang is of zich schuldig voelt. Maar in essentie lost het niets op. Het schept afstand, en de Cursus zou het *afscheiding* noemen. Want er moet iets geprojecteerd worden voordat je woedend kunt zijn. Er moet een verwijt zijn, wrok of wrevel. Er moet wel angst zijn en de gedachte dat iets of iemand je aanvalt. En dáár is de afstand. Je reactie lijkt misschien een tegenaanval, maar is in essentie een aanval.
Als ik het niet persoonlijk maak wat iemand doet of zegt, is er geen persoonlijke geraaktheid. Het is een 'natuurlijk

Mag ik nooit woedend zijn?
Natuurlijk wel. Je voelt woede, als je dat voelt, en alleen op dat moment. En als je dan woedend bent, betekent dat nog niet, dat het gerechtvaardigd is. Je kunt het zien als een soort hobby. Misschien is het een familiepatroon en is het je - zoals dat bij een familiepatroon hoort - voorgedaan door een of beide ouders. En als loyaal kind doe je het in alle liefde na. En weet dat dit niet hoeft. Het mag wel en het hoeft niet. En als het bevalt: ga zo door. Als het niet bevalt: stop er dan mee. En het kan zijn dat je besluit te stoppen en merkt dat het soms lukt en soms niet. Dat is dan zo. En besluit telkens weer niet woedend te zijn, als dat is wat je echt wilt. Er komt een moment dat je nooit meer woedend bent, behalve als je het wel bent. En dat is een grote stap voorwaarts.
Ook zegt de Cursus dat woede vele vormen aanneemt (vgl. T15.VII.10:2). Maar echt misleiden kan woede nooit, in welke vorm dan ook. Want alles wat geen liefde is, is woede, of anders gezegd: angst. Woede is een beschuldiging, het wil iemand laten weten dat jij hem of haar schuldig vindt. Het is een poging schuldgevoel over te brengen. En het heeft oordelen als basis.

vervolg ⟶

Redactielid Anita Koster

Maar ik *doe* het

'In de begintijd waren er weleens felle discussies over stukken die wel of niet in het blad moesten komen. "Als dit stuk erin komt, ga ik eruit," riep ik ooit. Maar geleidelijk aan groeiden wij als redatie inhoudelijk naar elkaar toe en verdwenen dit soort uitspraken. Ik ben benieuwd hoe het zal zijn als wij straks met de MIC redactie samengaan. Uitgangspunt bij ons is het gewone leven en de dingen die je meemaakt. Hoe leer ik daaruit mijn lessen? Of, hoe verbind ik het met het gedachtegoed van ECIW? En niet andersom. Ja VHTH is gewoon *mijn* blad, ik voel me er zeer bij betrokken. Als ik weleens overwoog werk af te stoten, kwam alles langs behalve dit. Vanuit Els Thissen kan ik me voorstellen dat het stopt, maar liefst ging ik er nog lang mee door.'

Vooral het redigeren
'Toen mijn partner Marian destijds deelnam aan de allereerste redactievergadering leek het me, dat ik vanuit mijn kwaliteiten als eindredacteur, misschien ook iets kon betekenen voor het blad. Ik kwam erbij en herinner me met Els naar de toenmalige vormgever te zijn gegaan voor het bespreken van het nulnummer. Dus op de eerste vergadering na, zat ik altijd in de redactie, terwijl Marian na een jaar weer vertrok. Mijn bijdrage was vooral het redigeren. En dat houdt in de tekst zodanig bewerken, dat die klaar is voor plaatsing in het blad. En verder corrigeerde ik de drukproeven. En oké, correctiewerk kan soms buitengewoon saai zijn, maar ik *doe* het. Ik voelde me zeer thuis in de redactie. En leuk was het toen op mijn voorstel Annemarie erbij kwam. Maar ook met hen die weer vertrokken, Clea, Emilia en Boukje, was het fijn. En wat ik zal missen is de onderlinge gezelligheid van de redactiedagen, met als hoogtepunt "Aan tafel!" de fantastische lunch van Anja. Voor mij was het waardevol dat ik dingen kwijt kon in het blad, al maakte ik daar weinig gebruik van. Een stuk waar ik echt tevreden over ben, is het laatste dat ik schreef: *Wat gebeurt er na de lichamelijke dood?* Ik ben trouwens altijd het meest tevreden over mijn laatste stuk. Maar dit ging me niet echt gemakkelijk af, hoewel ik er met veel plezier aan heb gewerkt. Ik plaatste aan de hand van vier boeken verschillende visies op het onderwerp naast elkaar. Met als conclusie dat na de dood gebeurt, wat je er in feite van verwacht. En in die zin kun je je erop voorbereiden. Verder is de dood eenzelfde illusie als die waarin we leven.'

Een focus
'Alhoewel spiritualiteit belangrijk voor me is, ben ik er niet de hele dag mee bezig. Ik laat me gemakkelijk afleiden door dagelijkse dingen en ergernisjes. Echter, bezig zijn met het blad gaf me wel een focus en dat is goed voor me, daar ben ik dankbaar voor. VHTH heeft me ook dichter bij ECIW gebracht en twee jaar geleden startte ik zelfs een leesgroep. Daarnaast leerde ik me dienstbaar op te stellen. Het gaat minder om mij, en meer om een groter belang, namelijk het gedachtegoed van de Cursus en AH op een goede manier de wereld in brengen.
Voor de lezers hoop ik dat ze VHTH niet te zeer zullen missen. Wel gaan we vanaf 2015 enkele pagina's bijdragen aan het MIC magazine, maar het wordt natuurlijk wel anders.'

Annemarie van Unnik

Ik beroof mezelf van vrijheid
En zo beroof ik mezelf van mijn vrijheid en onschuld. Niet in essentie natuurlijk, maar wel in mijn ervaring. Zo houd ik afscheiding in stand en pluk ik daar zelf de wrange vruchten van. Want ik voel me gekwetst, aangevallen, tekort gedaan en onheus behandeld. En onbewust wetend dat het niet klopt wat ik doe, misschien daarover ook nog schuldig. Hoe moet dat ooit weer goed komen? Dat kan, als ik mijn claim op gelijk opgeef. Daarin zit ruimte om te stoppen met woedend zijn. Als ik me realiseer, dat ik alles vanuit mijn eigen denkkader bezie, en dat mijn denkkader niets met universele waarheid te maken heeft en alles met 'mijn' exclusieve waarheid.
De vraag is wat jij werkelijk verlangt. Woede of vrede? Ik stelde die vraag aan veel mensen en iedere keer kwam er hetzelfde antwoord in verschillende verpakkingen: rust, vrede, harmonie. De Cursus reikt ons aan één doel aan te nemen en na te streven, een doel dat heling brengt. En heling in termen van de Cursus betekent vrede! ●

Een geloofslift

‘Heb slechts vertrouwen in dit ene en dat zal voldoende zijn: God wil dat jij in de Hemel bent, en niets kan jou daarvan afhouden, of die weghouden van jou. Je wildste waanbeelden, je bizarre fantasieën, je zwartste nachtmerries betekenen allemaal niets. Ze zullen niet zegvieren over de vrede die God voor jou wil’ (T13.XI.7:1-3).

Beverly Hutchinson McNeff
Vertaling: Emilia van Leent

In de huidige tijd met al alle zorgen over nucleaire testen die door derde wereldlanden worden gedaan, de vele natuurrampen en de wereldwijde financiële crisis lijkt het alsof ons geloof op de proef wordt gesteld. Deze dingen vormen, zoals hiervoor het citaat uit Een Cursus in Wonderen zegt, enkele van onze ‘wildste waanbeelden, bizarre fantasieën en zwartste nachtmerries’. En toch worden we eraan herinnerd dat - hoe verschrikkelijk deze ook zijn en hoe onmogelijk ze lijken op te lossen - ze niet zullen zegevieren over de vrede die God voor ons wil.

Nou, dat zal allemaal wel, maar toch is het zo, dat die dingen heel werkelijk voor ons lijken. We kunnen ze moeilijk wegwuiven door te zeggen dat ze niet bestaan, en ook is het zo dat ECIW ons niet vraagt om dat te doen. Ons wordt niet gevraagd om onze problemen te ontkennen, maar om in plaats daarvan door de oppervlakte heen te kijken die onze aandacht vangt - en een diepere betekenis te zien, om de waarheid te zien.

Ons wordt niet gevraagd om onze problemen te ontkennen

Alleen de waarheid is waar

Er wordt gezegd dat de Cursus een niet-dualistisch systeem is, wat betekent dat, hoezeer we ook mogen geloven dat zowel waarheid als illusie bestaan (liefde en angst), er slechts één *werkelijk* bestaat. En Godzijdank zegt de Cursus, dat alleen de waarheid waar is. Acceptatie daarvan betekent dat we ons ware huis in God niet verlaten hebben. We hebben onze Vader niet aangevallen en ook geen verstoord beeld van onszelf gemaakt. We zijn niet gewoon een lichaam dat veroordeeld is om alleen en bang op deze wereld rond te lopen, terwijl we hopen een mager bestaan voor onszelf op te bouwen, en terwijl een liefdeloze god ons uiteindelijk van onze enige schat berooft, namelijk het leven van ons lichaam. Waarheid vertelt ons - ook al voelen we ons afgescheiden van elkaar en van God - dat iedere ervaring, hoe beangstigend die ook is, een gelegenheid is om ons naar God te leiden - en naar de vrede en genezing die Hij ons belooft. Ons wordt eenvoudigweg gevraagd om te geloven dat God niet kan falen, en om het geloof dat we geïnvesteerd hebben in de rommel die we gemaakt hebben, daarvan terug te trekken en in plaats daarvan te geven aan de Heilige Geest, wiens taak het is om ons te helpen ons geloof te herzien.

‘Er is geen probleem, in welke situatie ook, of geloof lost het op’

‘De waarheid is waar. Niets anders is van belang, niets anders is werkelijk en al het andere bestaat niet. Laat Mij voor jou het enige onderscheid maken dat jij niet maken kunt, maar dat je dient te leren. Je geloof in niets misleidt jou. Schenk Mij je geloof, en Ik zal het zachtjes plaatsen op de heilige plaats waar het thuishoort. Daar zul je geen misleiding aantreffen, maar slechts de simpele waarheid. En je zult haar liefhebben, want je zult haar begrijpen’ (T14.II.3:3-9). Dit zijn prachtige en troostende woorden, omdat ze niet alleen de waarheid vertolken, maar ook omdat het erg weinig van ons vraagt - behalve dat we ons geloof geven aan de Heilige Geest die de rest voor ons zal doen. Maar hoewel het erg weinig van ons vraagt, waarschuwt de Cursus ons dat dit de moeilijkste les is die we ooit zullen leren. Om ons geloof te leggen in het feit dat alleen de waarheid waar is, dat er niets is dan dit dat ertoe doet, en om ons geloof in de handen van de Heilige Geest te legen om ons dit te leren, is een werkelijke ‘lift’ van ons geloof. Onderdeel van wat ons ervan af houdt dat te doen, is dat we ons niet kunnen voorstellen hoe de Heilige Geest de problemen gaat oplossen die we overal om ons heen zien. Maar bedenk wel dat de Heilige Geest niet werkt vanuit ons referentiekader. Hij werkt vanuit een volledig, heel referentiekader, dat van God. Ons wordt niet gevraagd om te *begrijpen* hoe de heilige Geest de levensproblemen oplost, maar om te *geloven* dat als Hij zegt dat het opgelost kan worden, dat ook gebeurt. ‘Er is geen probleem, in welke situatie ook, of geloof lost het op’ (T17.VII.2:1-2). Maar werkelijke overtuiging in geloof komt vanuit ervaring en niet van woorden. Ook de Cursus zegt dat we wachten op de ervaring, en herkennen dat slecht daarin de overtuiging ligt. Het nu volgende zijn een paar ‘geloofslifts’ van de Cursus, die je kunnen helpen om te oefenen je overtuiging in het geloof te vinden.

Geloofslift 1: ‘Vergeet wat jij hebt gezien, en sla je ogen in vertrouwen op naar wat jij nu kunt zien’ (T19.III.10:5).
Dat je een student van de Cursus bent, betekent niet dat je geen uitdagingen in je leven tegenkomt, maar je zult deze situaties als leermiddelen gebruiken om te leren wat je moet vermijden en wat je moet zoeken. De Cursus vraagt ons om niet te wanhopen als we uitdagingen tegenkomen. Want het is weliswaar je functie om eraan te ontsnappen, maar niet om ze niet te hebben. Om gehoord te worden door degenen die lijden, moet je hun taal spreken. Dat betekent niet dat het onze bestemming is om te lijden, maar dat we door onze eigen ervaringen daarmee, in staat zullen zijn onze ogen op te slaan om een andere interpretatie van het ‘lijden’ te zien.
Een tijd geleden las ik over een jonge man die - na zijn ouders de vorige avond te hebben vermoord - het vuur opende op zijn klasgenoten op school. Dergelijke gebeurtenissen zijn niet nieuw en kunnen ons verleiden ons ziek en teleurgesteld te voelen over de hedendaagse jeugd. En toch, als we onze ogen laten kijken met geloof, kunnen we een nieuw perspectief zien. Een interviewer vroeg aan twee jongens die de aanvaller tegenhielden, wat hen ertoe bracht hun leven te riskeren. Hun antwoord was dat ze dat zo niet zagen, maar dat het erom ging hun vrienden te helpen. Vanwege hun actie werden vele scholieren gespaard. Die gebeurtenis zou ons allemaal een gevoel van hoop en geloof in onze jongeren kunnen geven en ons kunnen helpen onze ogen door de beelden heen te laten kijken die de pers ons voorschotelt, naar een nieuw beeld van onze jeugd.

We geloven dat we pijn en lijden verdienen en dat we dingen moeten opofferen

Geloofslift 2: ‘Stel al je vertrouwen op de Liefde van God in jou: eeuwig, onveranderlijk, immer feilloos. Dit is het antwoord op alles waarvoor jij je vandaag gesteld ziet’ (WdI.50.4:3-4).
Deze gedachte van het Werkboek in de Cursus herinnert ons eraan, dat onze illusies ons altijd zullen teleurstellen als we erin geloven. Waarom verbaast ons dat? We kennen toch allemaal het verhaal van de man die zijn huis op zand bouwde en dat dit werd weggespoeld, terwijl de wijze zijn huis op de solide fundering van rots bouwde zodat het niet kon worden weggespoeld door de stromen van de wereld? Zo is het ook met ons geloof. Het is niet zo dat we te weinig geloof hebben, maar dat we het hechten aan niets, aan illusies, aan een fundering die niet klopt. ‘Vertrouwen bepaalt de kracht van de overtuiging, en dat waarin het wordt geïnvesteerd stelt de beloning vast. Want vertouwen wordt steeds geschonken aan wat als schat gekoesterd wordt, en wat gekoesterd wordt, keert naar je terug’ (T13.IX.2:5-6). Wij hechten geloof aan een verwrongen beeld van Gods kind, we geloven dat we pijn en lijden verdienen en dat we dingen moeten opofferen. En zo is het dat dit verwrongen beeld dat we van onszelf hebben, denkt dat het de dingen die het overkomt ook verdient. En toch vertelt God ons over

zijn Liefde voor ons, dat we Zijn Liefde verdienen, en dat Zijn Liefde het antwoord is op alles waar we mee geconfronteerd worden. Alles wat we hoeven te doen, is in vertrouwen een beroep doen op die Liefde - en ons geloof in de illusies over onszelf en de wereld terugtrekken.
De BBC heeft een serie die *Merlin* heet. Het gaat over de mythe van een tovenaar die gecreëerd werd om het geloof in magie levend te houden. Merlin verzette zich tegen de koningin van de magie, die hem zogenaamd geschapen had, maar haar kracht was veel groter dan de zijne. Hoe harder hij probeerde haar te overwinnen, des te sterker werd zij. Uiteindelijk komt hij erachter wat haar zwakheid is: besluit simpelweg om niet meer in magie te geloven. Als iedereen haar en haar magie gewoon zou negeren zou ze geen kracht hebben, want magie heeft alleen kracht zolang er geloof aan wordt gehecht. Zo is het ook met onze ego's en de illusies die ze weven. Als we ons geloof weghalen van illusies en ons geloof bouwen op de liefde van God in ons, wordt de waarheid sterker. En omdat er behalve waarheid niets bestaat, verdwijnt de rest gewoon.

Geloofslift 3: 'Je vermogen om trouw te zijn aan een denksysteem kan weliswaar verkeerd worden gebruikt, maar het blijft een vorm van geloof en kan anders worden gericht' (T6.Inl.2:5).
Deze gedachte zou ons een groot besef moeten geven van vrede. Het kan zijn dat we veel jaren ons geloof in deze wereld en de dingen van deze wereld hebben gelegd, maar het was allemaal niet voor niets. De oefening in toewijding die we aan deze wereld hebben gegeven kan ons nu van nut zijn - als we bereid zijn om diezelfde toewijding aan de Heilige Geest te geven. Het is zijn taak om al onze jaren van oefening in de wegen van de wereld op te nemen en deze opnieuw te richten op een manier waardoor wij en de wereld geheeld worden. Als het aan ons zou worden overgelaten om te bepalen hoe dit gedaan moest worden, zouden we ons terecht zorgen moeten maken. Maar het is niet aan ons. God heeft ons in de Heilige Geest een gids gegeven, die ons wil en kan helpen.

Ons geloof ligt wezenlijk in de mogelijkheid van de Heilige Geest om onze levens te transformeren, en niet in hoe dat bewerkstelligd kan worden. Zoals we lezen in de Cursus: 'Daarom, zegt de rede, als het ontkomen aan schuld aan de Heilige Geest werd gegeven als Zijn doel, en wel door Iemand voor wie niets wat Hij wil onmogelijk kan zijn, dan zijn de middelen om dat te bereiken meer dan mogelijk. Die móeten er wel zijn, en ze moeten jouw wel ter beschikking staan' (T22.II.5:6-7).

In onze maatschappij liften we alles, van onze billen tot onze oogleden

Het feit dat de Heilige Geest ons geloof opnieuw kan richten en ons leven veranderen, kan gezien worden in het leven van Oprah Winfrey. Een zeer machtige en succesvolle vrouw die veel heeft gedaan en bereikt, ondanks een zeer moeilijke achtergrond. Haar missie is geweest om gebruikt te worden door de Heilige Geest om haar en anderen te veranderen. Haar verhaal en het verhaal van vele anderen kan een baken van geloof worden voor de macht van de Heilige Geest om onze levens en onze wereld door geloof in Hem te veranderen. In onze maatschappij liften we alles, van onze billen tot onze oogleden, maar wat werkelijk schoonheid in onze levens zal brengen is het liften van ons geloof. Het kan lijken alsof deze wereld ons veel redenen geeft om van ons geloof te vallen, maar laat ons ervan bewust zijn onze ogen in vertrouwen te richten op de transformerende oplossing die God ons biedt. 'Zoals ongeloof jullie kleine koninkrijkjes dor en gescheiden zal houden, zo zal geloof de Heilige Geest helpen de grond voor te bereiden voor de hoogst heilige tuin die Hij ervan maken wil' (T19.I.15).
Laat ons ons geloof op God bouwen en de schoonheid aanschouwen die dit in onze levens en in de wereld zal bewerkstelligen. ●

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

door Björn Stienstra

LAAT JE VERRASSEN...

Vertel me over God

De kern van ons wezen is liefde. Diep van binnen weten we dat dit waar is, en het lijkt zo makkelijk. Toch lijken we het altijd weer snel te vergeten. Dus blijf het je herinneren! En daar kun je, volgens dit vertederende verhaal van Jerry Jampolsky, niet vroeg genoeg mee beginnen.

Verder lezen:
Ga naar de blog op: www.vanharttothart.org

Activiteiten chronologisch

3 november 2014, Geleen
Mandala schilderen
10 november 2014, Geleen
Mandala schilderen
11 november 2014, Geleen
In dialoog over ECIW
15 & 16 november 2014, Groesbeek
Familie & Systeemopstellingen
22 november 2014, Geleen
Training familie- & systeemopstellingen
24 november 2014, Geleen
Mandala schilderen
1 december 2014, Geleen
Mandala schilderen
7 december 2014, Amersfoort
ECIW - In dialoog
9 december 2014, Geleen
In dialoog over ECIW
15 december 2014, Geleen
Mandala schilderen
27-31 december 2014, Denekamp
Winterretraite
6 januari 2015, Geleen
In dialoog over ECIW
17 januari 2015, Geleen
Training Familie & Systeemopstellingen
22-25 januari 2015, Geleen
Meditatief Mandala schilderen
31 januari 2015, Den Haag
Familie & Systeemopstellingen
3 februari 2015, Geleen
In dialoog over ECIW
14 februari 2015, Rotterdam
Familie & Systeemopstellingen
28 feb-1 mrt 2015, Geleen
Training Familie & Systeemopstellingen
3 maart 2015, Geleen
In dialoog over ECIW
11 maart 2015, Baarn
Werkelijk behulpzaam zijn
14 maart 2015, Geleen
Bedrijfsopstellingen
7 april 2015, Geleen
In dialoog over ECIW
11 april 2015, Hilversum
Landelijke facilitatordag
15 april 2015, Baarn
Werkelijk behulpzaam zijn
25-26 april 2015, Geleen
Training Familie & Systeemopstellingen
13-20 mei 2015, Bethlehem
Internationale Facilitatortraining
2 juni 2015, Geleen
In dialoog over ECIW
6 juni 2015, Hilversum
Familie- & systeemopstellingen

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

ACTIVITEITEN MET ELS THISSEN

WINTERRETRAITE

Een 5-daagse winterretraite in Ontmoetings- en bezinningscentrum Huize Elisabeth te Denekamp van de zusters Franciscanessen. Deze vijf 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.
27 - 31 dec 2014, Denekamp
Zat 11:00 - woe 11:00 uur. Huize Elisabeth Gravenallee 11, 7591 PE. Cursus €350. Verblijf 1pk €300; 2pk €240. Verblijf zonder overnachtingen €115.

WORKSHOPS

Familie & Systeemopstellingen
Bij opstellingen gegeven door Els Thissen zul je merken dat het werk gedragen wordt door het gedachtegoed van Een Cursus in Wonderen en Attitudinal Healing. Dat betekent dat heelheid, eenheid en liefde leidende principes zijn. Door hardnekkige patronen kan het contact daarmee verstoord zijn. Dat betekent niet dat je het verloren bent. Integendeel! Als op mentaal niveau een inzicht is gerezen, kan het feitelijke opstellingenwerk dit inzicht helpen verinnerlijken, zodat het ook op andere niveaus ervaren kan worden. We zien dat door simpele interventies de onderstroom van liefde, heelheid en eenheid, die altijd bij iedereen aanwezig is, weer herkend kan worden. Het geboorte- of het huidige gezin, een werksituatie, ziekte of strijdende elementen in een relatie of persoon worden fysiek in de ruimte opgesteld. Deelnemers nemen -voor de duur van de opstelling- de plek van vader, moeder, broers en zussen in. Patronen en spanningsvelden aan het licht brengen leidt vaak tot harmonisering en genezing. Het gaat bij een opstelling niet om goed of fout, slechts om het transparant en daardoor inzichtelijk maken. Op basis daarvan kan degene voor wie de opstelling wordt gedaan een nieuwe keus maken, of niet.
15-16 nov 2014, Groesbeek
Zat 10:00-Zon 16:00 uur. De Poort, Biesseltsebaan 34, 6561 KC.
Cursus €160,- Verblijf 1pk €125,- /2pk €115,-
17 jan 2015, Geleen
Zat 10:00-17:00 uur. Mauritspark 1A, unit 13, 6163 HM
Deelname: €80
31 jan 2015, Den Haag
Zat 10:00-16:30 uur. Buurthuis De Hyacint, Anemoonstr. 25, 2565 DD.
Cursus €80.
14 feb 2015, Rotterdam
Zat 10:00-17:00 uur. LMC Praktijkonderwijs. Talingstraat 170, 3082 MH Rotterdam. Cursus €80.
6 jun 2015, Hilversum
Zat 10:00-16:00 uur. Nieuw Nazareth, Dr. Cuypersplein 7, 1222 NC.
Cursus €80.

In dialoog over ECIW
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
2014: 11 nov; 9 dec.
2015: 6 jan; 3 feb; 3 mrt; 7 apr; 2 jun; 30 jun.
Di-av 20:00-22:15 uur. Mauritspark 1A, Unit 13, 6163 HM. Deelname: €20,- per avond.

WWW.ELSTHISSEN.NL

Serie 10 avonden €160,-. Later instappen is mogelijk in overleg.
In dialoog - Losse dagen
7 dec. 2014, Amersfoort
Zo 14:00-15.30 uur. Meridiaan-college, Daam Fockemalaan 12, 3818 KG. Kosten €10,- per keer. 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. 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).
2014: 3, 10, 24 nov; 1, 15 dec; Geleen / Ma 9:30-16:30 uur. Mauritspark 1A, Unit 13, 6163 HM. 5 dagen: €200; losse dag €50
22-25 januari 2015, Geleen
10:00-18:00 uur. Mauritspark 1A, Unit 13, 6163 HM. Cursus €200

TRAININGEN

Training Familie & Systeemopstellingen
Losse trainingsdagen voor trainingsdeelnemers en hun introducés.
22 nov 2014, Geleen
Algemene trainingdag
14 maart 2015, Geleen
Themadag Bedrijfsopstellingen
Zat 10:00-17:30 uur. Mauritspark 1A, unit 13, 6163 HM.
Deelname: €80 per dag
Een **nieuwe trainingscyclus** start op **28 feb-1 mrt 2015** en bestaat uit een BASIS-BLOK 1 en een VERDIEPINGS-BLOK 2
Blok 1/2015 bevat: Introductiegesprek & Het beeld zien; Basisinterventies; Individuele opstellingen en een afsluiting.
Data Blok 1: 28 feb. & 1 mrt; 25 & 26 apr; 27 & 28 jun; 24 & 25 okt. 2015
Deelname Blok 1: 4 weekenden €640 (zonder verblijf).
Blok 2/2016 is een vervolg op het Basis-Blok 1 en bevat: Familie-Ouders & Kinderen; Ziekte en gezondheid; Bedrijfsopstellingen en een afsluiting.
Data Blok 2/2016: 30 & 31 jan; 19 & 20 mrt; 21 & 22 mei; 24 & 25 sep.
Deelname Blok 2: 4 weekenden €720 (zonder verblijf).

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- of ECIW-groep willen begeleiden en/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.
13-20 mei 2015, Bethlehem, Palestina
Internationale AH-Facilitatortraining;
wo 9:00 uur-wo 12:00 uur;
Engels gesproken. Méér informatie op www.elsthissen.nl

Training 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 bepaalde les zelf toepast in het leven. Daarbij kan een facilitator zeer behulpzaam zijn.

Cyclus 2015: Werkelijk behulpzaam zijn - 4 dagen
Hoe kun je als facilitator werkelijk behulpzaam zijn? Lukt het je om vanuit een open houding te faciliteren, zonder je mening op te dringen? Kun je mensen vrij laten? Heb je respect voor ieders eigenheid? Zo ja, dan kan het zijn dat het faciliteren als werkelijk behulpzaam wordt ervaren.
Baarn 2015: 11 mrt; 15 apr; 27 mei; 24 juni
Woe 10-17 uur. MIC Studiecentrum, Eemstraat 14-b, 3742 CA
Deelname: €360 voor 4 dagen.
Aanmelden: bij MIC op www.miracles-incontact.nl of 035 8883073

Landelijke Facilitatordag
Voor facilitators van AH- & Course-groepen, mensen die de facilitatortraining hebben gevolgd, en/of overwegen een groep te starten.
11 april 2015, 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

Op de hoogte blijven van de activiteiten? Meldt u aan voor de digitale Nieuwsbrief van ELS THISSEN via 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,-

Zeeland
Op dit moment is er geen groep in Zeeland. Wellicht iets voor jou als facilitator? Neem dan vrijblijvend contact met ons op.
Drenthe
Hoogeveen:
Santosh Verhagen 052 8274227
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
Lunteren:
Ansjelien Bos 06 19796899
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
Nieuwstadt:
Nicole Renet 046 4857644 / 06 48894528

Noord-Brabant
Breda:
Jopie van der Feer-Heeren 076 5208377 & Chris Jousma 06 53445716
Dongen:
Ans IJpelaar 0162 692996
Eindhoven:
Mieke Panhuysen 06 15354156 & Diny Smits-Setz 040 2425260
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
Ulvenhout:
Kitty Tieman 06 39838145 / 076 5616741
Veldhoven:
Wies Klaassen 040 2535494
Waalre:
Annemarie Korn 06 25277577
Noord-Holland
Amsterdam (1):
Emma Veenstra 020 6969132
Amsterdam (2):
Nicolien Gouwenberg 020 4184947 / 06 21583238
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:
Annette Drijfhout & Sabina Sheerazi 038 4214002
Utrecht
Baarn (1):
Gretha van Loenen 035 5414179
Baarn (2):
Annelies Bus 06 13395492 / 035 8888709
Huis ter Heide (1):
Fleur Smelt 035 6920802 & Anne-Joke Vellinga 030 6920905
Huis ter Heide (2):
Anne-Joke Vellinga 030 6920905
Leusden:
Eveline Teunissen 033 4952623 & Elly Tielemans 033 4324335
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 15386752
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

Duitsland
Nedersaksen (Grafschaft Bentheim)
Beppie Cloo
0049 5945 9958754

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.
Limburg
Nicole Renet 046 4857644 / 06 48894528
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 ontmoetingsdagen in uw regio. Entree: donatie € 10,-

7 december - Els Thissen - *Geluk of Gelijk?* Het 'denken' houdt ons gevangen in een wereld van illusies. Sommige dingen in de wereld lijken volkomen waar en we menen bewijzen voor ons gelijk te zien. *Een cursus in wonderen* is er helder over: 'Niet één ding in deze wereld is waar.' (WdII.240.1:3)

4 januari - Ivo Valkenburg - *Gelukkig Nieuwjaar!* Waarom is 2015 opnieuw een bij uitstek geschikt jaar om de liefde het uitgangspunt te laten zijn van al je gedachtes, gevoelens, woorden en daden? Wat kan liefde jou opleveren in het nieuwe jaar? Hoe maak je van liefde de hoofsleutel van je leven?

Na de lezing is onze traditionele nieuwjaarsborrel.

1 februari - Ad de Regt - *Een beetje bereidwilligheid* Dat is alles wat van ons gevraagd wordt om de wonderstaat te bereiken. Geruststellend maar met het zinnetje uit de Cursus - *het is noodzakelijk dat je beseft dat je niet meer kúnt doen* - hebben we vaak moeite (T18.IV.1:5), tot we inzien dat dat nu juist de sleutel tot onze bevrijding is.

MIC Magazine 3/14 – *Communicatie*

Leren luisteren - In veel relaties komen communicatie-stoornissen voor, die leiden tot onvrede. Kenneth Wapnick beschrijft hoe *luisteren* naar elkaar, zonder oordelen, de communicatiekanalen weer opent.

Beslissen met God. Hoe doe je dat? - Je hebt een kwestie. Je vraagt het ego: links of rechts? Het ego zegt: links. Vervolgens vraag je het aan de Heilige Geest. En stel, deze zegt ook: links. Zijn beide links dezelfde? Wouter Middeldorp neemt ons mee op ontdekkingstocht: hoe kun je je laten leiden?

Kies opnieuw - Fleur Smelt heeft een sprankelende ontmoeting met de oprichters van het Centrum Kies Opnieuw. Lees hoe de dames zijn geleid om het centrum vorm te geven en waar zij tegenaan lopen.

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

MIC-ECIW Studiecentrum en winkel

Eemstraat 14-b, 3742 CA Baarn, 035 – 888 30 73

Workshops, studie werkboeklessen, films, zingen en winkel. U kunt vrijblijvend iedere vrijdagmiddag langskomen voor informatie.

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

REGELTJES

EEN WEEK IN EEN OASE VAN RUST Rust zoeken net over de grens, bij Denekamp, in het Duitse Nordhorn. Een plek om in contact te komen met jezelf en de natuur. Er is een meditatieruimte in het appartement. Kom alleen of maximaal met zijn zessen. www.vriendelijkeaandacht.nu

Mandalakaarten van Els Thissen

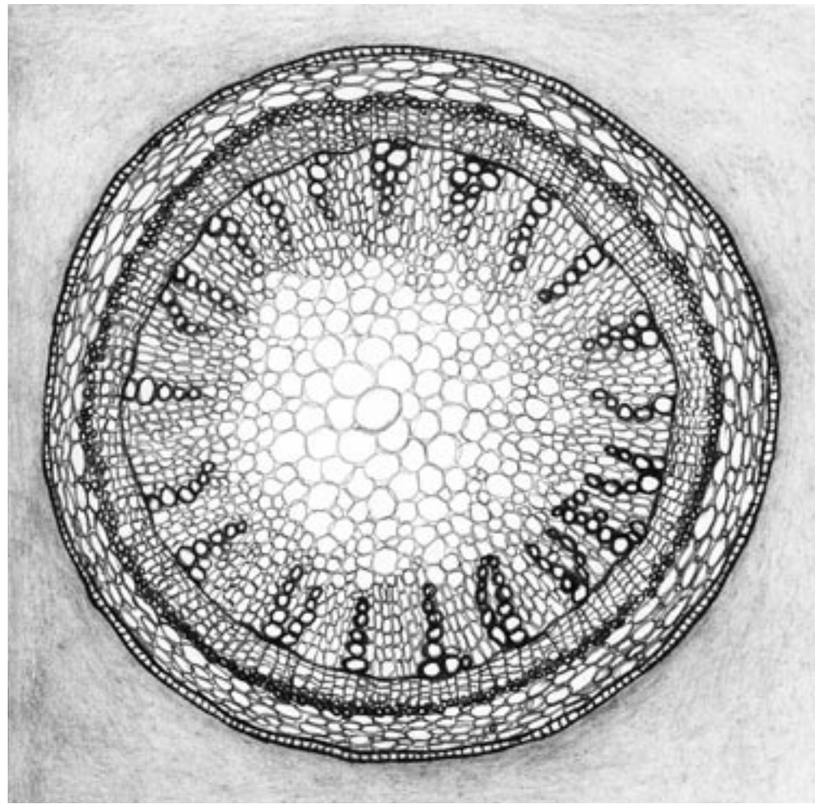
Te bekijken en bestellen via www.elsthissen.nl
2 identieke kaarten met enveloppe € 3,-
12 verschillende kaarten met enveloppe € 15,-
(excl. verzendkosten).

EN VERDER...

ONTMOETINGSPUNT UTRECHT VOOR EEN CURSUS IN WONDEREN

Maandelijkse uitwisseling rond thema's uit de Cursus via mini-workshops. Programma van 11.00 tot 12.30 uur. Open om 10.30 uur. Entree €7 (U-pas €5).
Let op nieuwe locatie: In de 3 Krone, Oudegracht 227, Utrecht. Info: 030-6565024.

- **16 nov:** Fleur Smelt en Nannette Vennema - Alles is projectie
- **21 dec:** Ad de Regt - Leven in het nu, wat betekent dat?
- **18 jan:** Wilma Vermey - De kunst van gelukkig zijn
- **15 feb:** Juno en Bert Quist - thema nog niet bekend
- **15 mrt:** Ernestine Martens - Wat betekent de naam van God voor mij?



Vandaag omhult Gods vrede mij,

en vergeet ik alles,

behalve Zijn Liefde.

(ECIW WdII.346.t)

door Janny Buijs

De werking van de geest

Het boek *Spontane evolutie; positiviteit bepaalt onze toekomst* van Bruce H. Lipton (bioloog) en Steve Bhaerman (politieke wetenschappen) is een baanbrekend boek. Het zegt zo veel over de werking van de geest, dat een korte bespreking geen recht doet aan de inhoud. Het boek houdt zich bezig met overtuigingen van mensen, waarbij teruggegaan wordt naar de oorsprong, de biologie van onze overtuigingen en, nog belangrijker, hoe je negatieve overtuigingen kunt veranderen in positieve.

Paul van Teeffelen

Lipton stuitte in de geneeskunde op patiënten die terminaal waren verklaard en waarmee het volgens de diagnose van de behandelende artsen snel afgelopen zou zijn. Dan gebeurt er echter iets, waardoor de fundamentele overtuiging van de patiënt radicaal verandert en er spontaan herstel optreedt. Van de ene dag komt uit de geest, is in een derde van de gevallen voldoende om volledig te genezen van een kwaal.
In VHTH 2/2014 bespreekt Els Thissen het boek *Helende woorden* van de arts Larry Dossey. Daarin wordt vermeld dat uit een stroom van wetenschappelijke experimenten blijkt, dat in de helft van de gevallen een significante verandering bij levende wezens wordt geconstateerd naar aanleiding van *gebed*. Dossey merkt echter, dat die kennis niet past binnen de heersende ideologie en deze wordt dan genegeerd en behandeld alsof ze niet bestaat, ongeacht de wetenschappelijke validiteit ervan.

Onnodige beperkingen
Zonder de hulp van de geest werken we volgens Lipton en Bhaerman met een beperkend persoonlijk programma. Alleen al de gedachte dat iemand een auto of een helikopter in zijn eentje zou kunnen optillen, is onvoorstelbaar. Het wereldrecord trekken en stoten staat momenteel op 472 kilo voor mannen en 326 kilo voor vrouwen.
Als echter het leven van een kind of een collega in gevaar is, kunnen mensen onbewust hun beperkend denken opzijzetten en hun intentie focussen op de belangrijkste overtuiging van dat moment: ik moet dit leven redden! Zo tilde Angela Cavallo een Chevrolet uit 1964 in haar op de andere is de opgegeven patiënt volstrekt vrij van de ziekte. Dit gebeurt inmiddels zo vaak, dat de meeste mensen tegenwoordig weten dat dit verschijnsel werkelijk voorkomt. Veel van deze herstelde patiënten sterkten zichzelf met de intentie dat zij - tegen alle aanwijzingen in - voor een gelukkiger afloop konden kiezen. Anderen lieten eenvoudigweg hun oude manier van leven - met alle stress - radicaal los, vanuit de gedachte dat zij zich evengoed konden ontspannen, om te genieten van de tijd die hun nog restte. Ergens in dit scenario van volop genieten van het leven verdween hun ziekte soms plotseling. Dan neemt de geest, vanuit een vrij bewustzijn, de overhand. De medische wetenschap kan hier niets mee en artsen ontkennen menigmaal de juistheid van de eerder door hen met zorg vastgestelde diagnose.

Bekend is ook de geneeskrachtige werking van placebo's

Bekend is ook de geneeskrachtige werking van placebo's. Studenten in de geneeskunde leren dat een derde van alle ziekten via de magie van het placebo-effect geneest. De patiënt *gelooft* dat een specifiek medicijn of een bepaalde procedure hem zal genezen, ook al is het medicament in werkelijkheid niet meer dan een pil met een suikerlaagje zonder enig farmaceutisch effect. Dat geloof, dat voort-

eentje op, om haar beknelde zoon te bevrijden; zij bleef het gevaarte enkele minuten omhoog houden totdat haar buren toesnelden, een krik onder de auto plaatsten en haar bewusteloze zoon onder de auto vandaan haalden. Een bouwvakker tilde een keer een helikopter van 1400 kilo op, die was neergestort op zijn collega in een afvoergoot en hem onder water drukte. Deze prestatie werd op video vastgelegd en de beelden bewijzen, dat hij het toestel omhoog bleef houden totdat anderen zijn vriend onder het wrak vandaan haalden.
Hoe kan dat nu, dat iemand in extreme omstandigheden ergens toe in staat is, terwijl dat normaal gesproken volslagen onmogelijk is? Ik las het navolgende in de Optmist (voorheen Ode) in de bijlage van de NRC van zaterdag 29 maart 2014. Colin Wilson, de filosoof van het optimisme, komt daarin uitvoerig aan het woord. Hij wijst op het belang van *intentionaliteit,* een fenomeen afkomstig van Edmund Husserl. Deze laatste ontdekte dat wanneer je naar iets kijkt, het object niet als vanzelf door je ogen naar binnen gaat en zich in je hersenen nestelt. Nee, je moet je perceptie schieten als een pijl. En als je de boog niet strak genoeg spant, dan valt de pijl slechts aan je voeten. Dan lijkt alles dof en saai. Het is als het oppervlakkig lezen van een stukje in de krant, zonder enige vorm van concentratie. De logische conclusie is dat hoe meer intentionaliteit je gebruikt, hoe meer je ziet en hoe meer je kunt. In een noodsituatie kan die intentionaliteit geweldige proporties aannemen.
Intentie en bewustzijn hebben alles met elkaar te maken. Colin Wilson onderscheidt zeven niveaus van bewustzijn. Het normale menselijke niveau is volgens hem het vierde niveau van bewustzijn. Lager dan dat wordt het bewustzijn alsmaar doffer. De onderste helft van niveau vier is keihard werken. Maar dan ongeveer halverwege niveau vier begin je het gevoel te krijgen vrij te zijn, je inspanning wordt beloond en je voelt een golf van optimisme. Je raakt gemotiveerd en gedreven. Daarna lijken de obstakels zomaar te verdwijnen. Je begint een groeiende overtuiging te krijgen dat alles goed komt.

Het onderbewuste en onze diepgewortelde overtuigingen
De bioloog Lipton is weer aan het woord met de constatering, dat ons onderbewuste voor 95% van de tijd aan de touwtjes trekt. Dat betekent dat ons lot, onze zijnstoestand, in feite wordt bepaald door vastgelegde programmeringen, gewoonten die we hebben ontwikkeld uit de instincten en percepties die we aan onze levenservaringen hebben overgehouden. Hoogst opmerkelijk is, dat tegen de tijd dat de baby wordt geboren, de emotionele informatie die het foetale zenuwstelsel via de ervaringen van de moeder in zich heeft opgenomen, de persoonlijkheid van het kind *al voor de helft* heeft bepaald.
Kinderen onder de zes jaar leven volgens Lipton in een hypnotische trance. Gedurende deze periode worden de percepties uit de naaste omgeving rechtstreeks in het onderbewustzijn van het kind gedownload. Dit verloopt zonder enig onderscheid, en zonder de filters van de analytisch zelfbewuste geest. Wanneer we als jong kind beperkende of zelfdestructieve overtuigingen in ons opnemen, worden deze al of niet juiste percepties onze waarheden.
In een groter verband liggen onze diepste overtuigingen - vooral onbewust - vast op een wijze die strookt met de overtuiging van de tijdgeest. Die is al enige tijd sterk materialistisch van aard, ook al beginnen we te begrijpen dat materialisme alleen niet werkt en niet gelukkig maakt. We zijn daarbij ondergedompeld in een aantal mythen, zoals het idee dat alleen materie ertoe doet, dat alleen de geschiktsten overleven (survival of the fittest), dat alles in de genen zit en dat de evolutie een lukraak verloop heeft. Daarbij komt dan nog dat in de hoofdstroom van het christelijke denken de idee van de erfzonde - de stelling dat alle mensen als zondaren zijn geboren en dat zondigen verderfelijk is - en de ondergeschikte positie van de vrouw diep verankerd is. Wat jammer is, omdat de prediking van Christus volkomen haaks staat op datgene wat uiteindelijk in de hoofdstroom van het christelijk denken is terecht gekomen.

Mogelijkheid tot herprogrammering
Hoe raken we deze beperkende overtuigingen kwijt? De oplossing is om onszelf te *herprogrammeren*. Daar gaat de boodschap van Lipton en Bhaerman over. Om de toekomst van onszelf en de aarde veilig te stellen, zullen we ons moeten wapenen met de kennis van wie we in werkelijkheid zijn. Hoe geeft deze programmering vorm aan ons leven en hoe komen we aan de kennis die nodig is om deze programmering te wijzigen? Als we dat weten, kunnen we onze toekomst herschrijven. Wij kunnen kiezen. Ons verdere succes hangt af van de keuzes die we maken, en die keuzes zijn weer afhankelijk van ons bewustzijnsniveau.
Tot zover de bespreking van een paar wezenlijke onderdelen van het boeiende boek van Lipton en Bhaerman. Bekijken we vervolgens de principes van Attitudinal Healing. Die zijn klip en klaar gebaseerd op de mogelijkheid om onze programmering te wijzigen. En als we ons dat dagelijks realiseren, kan dat idee alleen al een oppepper geven aan ons niveau van bewustzijn.

De dood is einde en tevens een nieuw begin

De volgehouden overtuiging, dat de kern van ons wezen liefde is en geen angst, verandert ons leven ingrijpend. We hoeven niet steeds beducht te zijn voor onze gezondheid. Wij kunnen een belast verleden loslaten en we hoeven niet te vrezen voor een onzekere toekomst. De dood is geen zinloos einde, die hoeft ons niet te beangstigen, zolang liefde eeuwigheidswaarde heeft. De dood is einde en tevens een nieuw begin. Een belangrijke sleutel voor

een leven dat op slot lijkt, is dat wij kunnen leren van onszelf en anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen. Wij kunnen onze blik veranderen en liefde zien in plaats van fouten. We kunnen ons trainen bewust van binnen vredig te zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt.
Dat zijn enorme veranderingen, die niet zonder voortdurend oefenen tot stand kunnen komen. Uiteraard slagen we regelmatig niet. Maar als we falen, zien we dat als een tijdelijk gebrek dat ons succes niet blijvend in de weg staat.

Het eigen onbewuste script
Even terug naar het verkrijgen van kennis over hoe we in werkelijkheid in elkaar zitten. Het begint met het inzicht in de wijze waarop onze programmering vorm geeft aan ons leven. Ik ben ook ondergedompeld in de hoofdstroom van het christelijk denken en ik heb uiteraard meegemaakt hoe de machtsstructuur van de kerk steeds minder grip kreeg op het leven van christelijk opgevoede mensen. Met het badwater is echter ook het kind weggegooid in de vorm van de werkelijke boodschap van de Christus.
Bij deze constatering aangekomen stel ik me de vraag welk script mijn eigen ouders in mijn onderbewustzijn hebben gedeponeerd. Ik was een echt vaderskindje. Het tweede kind in het gezin en de oudste zoon in een rijtje van vijf kinderen. Mijn vader had drie leefregels, die op mij een grote indruk maakten. Hij hield me van jongs af voor, dat ik mijn doel - bijvoorbeeld het doorlopen van de middelbare school - niet anders kon bereiken dan met grote inspanning (tegenover 1% inspiratie staat 99% transpiratie). Dat ik steeds in alle rust moest doorwerken (still going strong was zijn lijfspreuk). En dat wat er ook gebeurt, het in het leven altijd goed komt. Zijn eigen persoonlijke programma werd dus mijn persoonlijke programma.
De derde stelregel is een juweeltje, geeft vertrouwen in de toekomst en is het tegendeel van beperkend. De tweede stelregel lijkt nogal beperkend, maar geeft bij tegenwind veel uithoudingsvermogen. De eerste stelregel is het meest beperkend, succes komt alleen tot stand met keihard werken en veel trekken en sleuren. Toen ik vijftig jaar werd, had ik zo genoeg van die veronderstelde 99% transpiratie, dat ik besloot alleen nog maar werk aan te pakken dat ik voor mijn plezier deed. Het bijzondere wat er gebeurde, was dat de aard van mijn werkzaamheden niet zozeer veranderde, maar wel het bewustzijn waarmee ik het deed: dat werd een stuk lichter en vrolijker van aard.

Oefeningen
Na het inzicht volgen de oefeningen. Eerder schreef ik een recensie over een boek dat op een geheel andere manier grote parallellen vertoont met dat van Lipton en Bhaerman. Het gaat om het boekje *Vijf niveaus van gehechtheid* van Don Miguel Ruiz jr. Daarin betoogt Ruiz dat onze zienswijze onze werkelijkheid creëert. Als we vastzitten in onze overtuigingen stagneert onze werkelijkheid. Die wordt dan rigide en onderdrukkend. We zijn vastgelopen in onze gehechtheden, doordat we ons vermogen andere keuzes te maken - vrij van vooroordeel - hebben verloren.

We zien volmaaktheid voor onvolmaaktheid aan!

Het probleem is volgens de auteur, dat we leven vanuit de beperkingen die we onszelf opleggen: we zien volmaaktheid voor onvolmaaktheid aan! Fouten en tekortkomingen vloeien voort uit onze eigen ideeën en overtuigingen. Om volmaaktheid te herkennen - dus de wereld en onszelf te zien zoals we zijn - moeten we ons bewust worden van onze ideeën en overtuigingen en die - al is het maar even - loslaten om buiten dat denkkader te kunnen kijken.
Soms is leren vooral afleren.
Imponerend zijn de vijf Tolteekse inzichten, die prima oefenstof opleveren om in dat opzicht verandering te krijgen in het bewustzijn:

- wees onberispelijk in je woorden
- vat niets persoonlijk op
- ga niet uit van veronderstellingen
- doe altijd je best
- wees kritisch, maar leer te luisteren.

De meesters van het Verre Oosten
Ik eindig met het meest opzienbarende boek, dat ik te recenseren kreeg. Ofschoon van veel oudere datum is *De meesters van het verre oosten; leven en leer* van Baird Spalding feitelijk een vervolg op de boeken van Lipton en Bhaerman en Ruiz.
In Nederland is het boek thans bij AnkhHermes binnen vijf jaar toe aan de vijfde, herziene druk, nadat het oorspronkelijk in 1982 bij Sirius en Siderius was verschenen. In de V.S. heeft het indertijd een enorme ophef gemaakt. In de jaren negentig van de negentiende (!) eeuw (Spalding leefde van 1858 tot 1953) werden binnen twee maanden 20.000 exemplaren besteld van deel I van dit boek, in een tijd waarin een verschijnsel als public relations nog volstrekt onbekend was.

De meesters van het verre oosten lopen gewoon over water, zonder enige ophef

De meesters van het verre oosten hebben een zeer hoog niveau van bewustzijn bereikt, waarbij de goddelijke vonk, diep in onszelf, op Jezus Christus is afgestemd. Waar Petrus tevergeefs moeite deed om Jezus die over het water liep te volgen, lopen de meesters van het verre oosten gewoon over water, zonder enige ophef. Een van hen verklaart dit simpel: 'Alleen wanneer ik me volledig van het uiterlijke bevrijd, en het werkelijke, het IK BEN, laat spreken en werken, en de grote Liefde van God tot uitdrukking laat komen, kan ik de dingen doen die u hebt gezien. Wanneer u de liefde van God door u heen laat stromen naar alle dingen, is er niets wat angst voor u heeft en kan geen kwaad u overkomen' (p. 14 en 15). 'Het is de grote opgave voor elke ziel om het persoonlijk gezichtspunt tot zo'n hoog niveau van bewustzijn te verheffen, dat het een wordt met het geheel' (p. 37).
In onze tijd wordt deze vorm van bewustzijn ook wel het eenheidsbewustzijn genoemd, waarbij het bewustzijn niet door allerlei uiterlijke incidenten uit elkaar valt, maar waarbij de concentratie met succes gericht is op het grote geheel. ●

Bruce H. Lipton en Steve Bhaerman. *Spontane evolutie; positiviteit bepaalt onze toekomst* AnkhHermes, Utrecht, 2013. €29,95
Don Miguel Ruiz jr. *Vijf niveaus van gehechtheid*. AnkhHermes, Utrecht, 2013. €12,95
Baird T. Spalding. *De meesters van het verre oosten; leven en leer.* AnkhHermes, Utrecht, 2013. Vijfde, herziene druk. €29,95

De principes van Attitudinal Healing

1. De kern van ons wezen is liefde.
2. Gezondheid is innerlijke vrede. Genezen is angst laten varen.
3. Geven en ontvangen zijn in wezen één.
4. We kunnen het verleden en de toekomst loslaten.
5. NU is de enige tijd die er is en elk moment is bestemd om te geven.
6. Wij kunnen leren van onszelf en anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen.
7. We kunnen liefde zien in plaats van fouten.
8. We kunnen er bewust voor kiezen van binnen vredig te zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt.
9. We zijn leerlingen en leraren voor elkaar.
10. We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten.
11. Omdat liefde eeuwig is, hoeft de dood niet als iets beangstigends te worden gezien.
12. Wij kunnen onszelf en anderen altijd zien als mensen die óf liefde verspreiden, óf een beroep doen op liefde.

BOEKBESPREKING

Aan de slag met vergeving

Willem Glaudemans heeft met het *Boek van vergeving*, zoals hij het zelf noemt een praktische gids om direct te vergeven geschreven. Daarmee lijkt hij zijn eerdere, veel dikkere boek *Het wonder van vergeving* wat overbodig te hebben gemaakt, zeker voor mensen die gewoon met vergeving aan de slag willen.
Hank Heijn heeft het voorwoord geschreven, dus dat zit wel goed denk je meteen, want zij heeft de ontvoerder en moordenaar van haar man Gerrit Jan immers vergeven (zie VHTH 2014/1). Maar voegt het boek echt iets toe? Ook Margot Krikhaar heeft in haar boek *De grote bevrijding* een zeer nuttig stukje gewijd aan vergeving: de drie stappen van vergeving. Deze bestaan uit het terugnemen van projecties op anderen, op je lichaam of je valse zelf, naar binnen kijken op zoek naar je emoties waar overtuigingen achter zitten, deze benoemen en doorvoelen, om vervolgens deze overtuigingen over te dragen aan je innerlijke leraar, de Heilige Geest of Jezus om ze zo te laten corrigeren.
Wat Willem Glaudemans doet, lijkt daarop, maar hij geeft ook nog een nuttig stukje op vergeving toegespitste theorie, 'Bouwstenen' geheten, om vervolgens heel concreet *twee methodes* van vergeving te beschrijven. Bij de eerste methode gaat het om loslaten via acht stappen. Naar binnen kijken naar je grieven en pijnpunten of zelfverwijten, het omzetten daarvan in verlangens, positief formuleren wat je liever had gehad, de ander of jezelf tegemoet treden, scheiden van verantwoordelijkheden c.q. de verantwoordelijkheid nemen, acceptatie van de ander of jezelf, de onschuld van de ander of jezelf zien, zegenwens en afronding. Bij de tweede methode gaat het om overgave. Dit is een veel snellere methode dan de eerste en lijkt het meeste op die Margot Krikhaar aanreikt. Er wordt gewerkt met vier stappen. Eerst kort de situatie waar het om gaat voor de geest halen, dan je wil uitspreken om te vergeven, dit vervolgens opdragen aan een hogere instantie (Glaudemans spreekt van de Getuige) en dan de vergeving ontvangen, het ongedaan laten maken. Verder worden nog wat extra oefeningen gegeven om in je kracht te gaan staan, valse zelfbeelden los te laten, onschuld te zien en verlangens om te zetten in commitments. Ook wordt vergeving tenslotte nog in een groter perspectief geplaatst.
Glaudemans' *Boek van vergeving* is een echt werkboek, waarin heel concreet wordt aangegeven hoe je de onderscheiden stappen het beste kunt zetten. Ik zou daarom zeggen: aan de slag ermee!

Anita Koster

Willem Glaudemans. *Boek van vergeving; een gids van wond naar wonder.* AnkhHermes, Utrecht, 2013. 184 blz., €19,95

COLUMN

Liefde: honderd punten

Toegegeven, ik heb even gedacht: 'dit had ik nooit moeten doen,' inclusief tranen met tuiten. Maar achteraf bleek mijn spontane, zij het mislukte onderneming toch weer een wijze les op te leveren. Of nee, eigenlijk drie: 'hoogmoed komt voor de val', 'wat je zegt dat ben jezelf' en 'de kern van ons wezen is liefde'.

Emma Veenstra

Ruim negen jaar heb ik nu een vrije relatie met Kenneth, een knappe, zwarte man. De verhouding beperkt zich voornamelijk tot het bed, maar laatst stelde Kenneth voor, samen een weekje naar Spanje te gaan.
Nu besef ik terdege dat zelfs de meest warme en trouwhartige vriendschappen kapot kunnen slaan op één weekje 'op elkaars lip zitten', maar desondanks stemde ik blij verrast in. Een leuk experiment leek het mij, te zien in hoeverre we ook buiten het bed om klikken.

Bar weinig, weet ik inmiddels. En eigenlijk wist ik dat allang. Maar ik weet ook, dat mijn verstand niet altijd de beste raadgever is. Mijn meest puike besluiten ontspruiten veelal aan onlogische impulsen die ik, als het goed uitpakt, trots 'mijn intuïtie' noem en als het resultaat tegenvalt 'een kleine vlaag van verstandsverbijstering'.
De waarheid ligt meestal in het midden.
Zo ook met Kenneth. In bed is hij de Romantiek zelve, buitenboord overheerst zijn prozaïsche kant. Zijn aai wordt een mentale mep, zijn glimlach meer een grimlach. Als rasechte Schorpioen verschanst hij zich in een onneembare vesting van verdediging en aanval, wat tot uiting komt in miezerigheden als 'de tv staat daar verkeerd', 'er zit een haar in mijn soep' of 'wie niet voor mij is, is tegen'. Is hij de vleesgeworden dualiteit of het standaardproduct van een machocultuur? In elk geval doe *ik* alles fout en heeft *hij* altijd gelijk. In zijn ogen dan. Waar ik bloemetjes en bijtjes bespeur, ziet hij een strijdtoneel, waar elke partij slechts eigen belangen nastreeft.
En dus is hij op zijn hoede, altijd. Behalve in bed. Dan zoemt ook hij als een bijtje.

Zelfoverschatting
Wist ik niet dat hij zo was? Natuurlijk wel! Maar vanuit mijn comfortabele positie als beminde vrijgezel verbeeldde ik mij in staat te zijn, zijn neigingen (door mij als 'angst' geïnterpreteerd) uitsluitend liefdevol te bejegenen of, sterker nog, te kunnen *overstijgen* onder het motto: 'voor ware liefde hoeft er maar één van de twee een Wijs Mens te zijn'.
Ik dus. Ik was bereid naar het licht te kijken en niet naar dat rare motiefje in zijn lampenkap.

Ik was bereid naar het licht te kijken en niet naar dat rare motiefje in zijn lampenkap

Een fatale vorm van zelfoverschatting, zo blijkt al snel: binnen drie dagen vechten we elkaar de tent uit. Gelukkig blijven onze vrijpartijen onbelemmerd doorgaan, maar het verwachte vlekkeloos geluk vertoont her en der toch scheurtjes... Terwijl mijn vriendinnen nog zó hebben meegedacht om van deze reis een ultiem succes te maken. Zo was het Mia's idee om geurkaarsjes mee te nemen, en heb ik de cd'tjes met sfeermuziek aan Elise te danken. Margaret kwam zelfs met het geniale voorstel, de AH-principes bij me te steken, om zo bij het dagelijks ontbijt naast brood ook telkens een mooi thema aan te kunnen snijden.
De muziek en de kaarsjes komen bij het minnen goed van pas. De AH-beginselen daarentegen blijken minder aan Kenneth besteed. Als ik 's morgens suggereer er eentje voor te lezen zegt hij strak: 'Hee, hállo, ik ben hier voor mijn plezier hoor!'

Scrabbelen
Eén interesse hebben we gelukkig gemeen: scrabbelen! Terwijl onze medegasten zich vermaken aan de rand van het zwembad, zitten Kenneth en ik in de schaduw achter het letterbord. De eerste partijen verlopen best aardig, al kan hij slecht tegen zijn verlies. Maar naarmate ik meer zicht krijg op wat ik zie als zijn 'afknijpgedrag' buitenboord, ontdek ik tot mijn ontzetting, dat die neiging zelfs op het *bord* onverbloemd tot uiting komt!
Wie het scrabblespel kent zal begrijpen, dat we voor de punten gaan – uiteraard. Een rood of donkerblauw vakje is mooi meegenomen. Maar persoonlijk wil ik ook graag bevlogen kunnen spelen. Het geeft me een kick als de woorden goed verspreid over het bord liggen, aldus openingen biedend voor verrassend, creatief taalgebruik. En als dat de tegenstander kansen oplevert? Het zij hem gegund: moge de beste winnen!
Kenneth daarentegen blijkt *niemand* iets te gunnen. Snijdt desnoods zichzelf de pas af als hij denkt zo te kunnen voorkomen, dat de ander zijn slag slaat. Het spel loopt dan ook onmiddellijk vast. In zijn ijver de tegenpartij onderuit te halen, maakt hij klonterige propjes van knullige kreten zoals 'ze', 'de',' co' en 'sic'. Ik kan geen kant meer op! Hij zelf trouwens ook niet – lekker puh! De puntentelling blijft ook veel lager steken dan bij *mijn* gebruikelijke aanpak, die vindingrijkheid stimuleert en mooie kansen biedt om woorden aan te vullen, zoals wenk-brauw (36 punten), keer-kring (29 punten) of dubbel-op (30 punten)!

Een oergevoel uit mijn jeugd van niet begrepen worden, van machteloosheid en afscheiding

Toetje van eigen deeg
Toch is het pas 's avonds in een restaurant, dat ik publiekelijk ontplof. Het is tot daaraan toe, dat Meneer K. kniesoort over zijn vis die, in plaats van aan één stuk, geserveerd wordt in drie moten. Maar als hij vervolgens drie verschillende obers aanspreekt op het feit dat het verkeerde toetje is opgediend en hij desondanks *niet* ingaat op hun aanbod, de fout te herstellen, dan heb ik het gehad. 'Wat zit jij die mensen nou af te zeiken?' roep ik veel te luid. 'Je kan @#% toch een ander toetje krijgen? Maar nee, jij wil per se vasthouden aan je rol van *slachtoffer!'*
'Slachtoffer?' zegt hij niet begrijpend. 'Welnee, die mensen moeten gewoon weten dat ze een fout hebben gemaakt.'
'Ja, en dat maar liefst in *drievoud*!' bulder ik, totaal over de rooie. Mijn hartgrondig 'BAH!' echoot nog lang na...
Zwijgend lopen we terug naar ons appartement. Ik ben hier helemaal klaar mee. Ik wil naar huis! Eenmaal binnen smijt ik mezelf op het bed in de slaapkamer en huil ik het hele doosje tissues leeg.
Alleen, waar ben ik nu eigenlijk zo van overstuur? Ik begrijp het zelf niet. Ik kan Kenneth wel schieten, zeker, maar tegelijkertijd welt er een diep, ver weggestopt verdriet op, dat niets met hém te maken heeft. Een oergevoel uit mijn jeugd van niet begrepen worden, van machteloosheid en afscheiding. Waardoor ik net zo tekeer ben gegaan tegen Kenneth als mijn moeder vroeger tegen mij. Autsch!

Andere taal
Wanneer de vloed aan emoties weer enigszins is weggebed, loop ik timide naar hem toe. Hij ligt rustig te lezen op de bank. 'Kenneth,' zeg ik en pak zijn hand, 'in bed hebben we elkaar helemaal gevonden, dat kan gewoon niet stuk.' Hij knikt instemmend. 'Maar daarbuiten... spreken we een totaal andere taal.' Hij blijft knikken. 'Nu kunnen we doorgaan met bekvechten (wenkbrauw omhoog: 'we?'), maar we kunnen de verschillen ook aanvaarden en dankbaar zijn voor wat we wél samen hebben.'

We kunnen dankbaar zijn voor wat we wél samen hebben

Hij is het er helemaal mee eens en we omhelzen elkaar, nauwelijks minder innig dan normaal. Sterker nog, die avond vrijen we de sterren van de hemel, uren lang, in golven van totale overgave, gutsend van het zweet en volkomen vrij. Ik heb me zelden zó verbonden, zo teder en tegelijkertijd zo weerloos gevoeld.
De volgende ochtend zeg ik, ogenschijnlijk losjes: 'Hindoes geloven, dat we via het bedrijven van de liefde tot verlichting kunnen komen. Daar is de Kama Soetra op gebaseerd. Ik begin te geloven dat het waar is'.
Kenneth kijkt me liefdevol aan (net als ik eigenlijk zeggen wil: 'Jammer dat het bij ons niet beklijft') en antwoordt simpelweg: 'Dat weet ik allang,' zonder een spoor van ego. Dan zwijgt hij, maar in zijn ogen lees ik: 'Wij zijn voor elkaar gemáákt – maling aan jouw betweterigheid en mijn Schorpioenen-schulpje. Wij zijn Mars en Venus. En zolang we maar genoeg afstand bewaren - een afstand die ons voor de destructieve kant van de passie behoedt – gaat het allemaal prima. Vrijheid, blijheid.'
En hardop zegt hij: 'Misschien gaan we nóg wel een keer op stap, zo samen.'

Op het moment van ultieme overgave zit je niet te zeuren over die hinderlijke vet-plooi (33 punten!)

Universele liefde
Thuis gekomen vertel ik het verhaal in geuren en kleuren aan mijn empathische vriendinnen. Ze reageren opvallend eensgezind: 'Hoe kan je nou vrijen als je ruzie hebt? '
En ik zeg je, dat staat er helemaal los van. 'Maar dat is toch onpersóónlijk?' roept Mia uit.
Nee, alles behalve dat. Ik ervaar het als *universeel*. Want op het moment van ultieme overgave vraagt een Kenneth zich niet af of zijn haar wel goed zit, en zit een Emma niet te zeuren over die hinderlijke vet-plooi (33 punten!). Want dan zitten we in de kern van ons wezen: liefde.
En daar kan heel wat lampenkapgedoe tegenop. ●

Redactielid Emma Veenstra

Keep smiling

‘En ze leefden nog lang en gelukkig… Vroeger had je van die boekjes die eindigden met die woorden. Dus met de strekking: het komt goed. Datzelfde verlossende vind ik in de verhalen van VHTH. Het maakt gelukkig en brengt me op koers. Leuk was ook, dat de redactie alle stukjes die ik instuurde over mijn ervaringen als facilitator van een AH-groep, daadwerkelijk plaatste. En dat ik daarin kon schrijven op een vrijere manier. Want ik ben journalist, maar journalistiek en spiritualiteit zijn twee werelden. Wat een uitdaging om te pogen een brug te slaan tussen die twee. Verder was mijn rol in het blad vooral die van de luis in de pels en zorgen voor wat gein.’

Mijn mond stond altijd vanzelf naar een lach

Ik kan ook zonder schrijven

‘Twee jaar geleden ben ik in de redactie gevraagd. Tegelijkertijd werd ik bestuurslid van de FreeLancers Associatie voor journalisten (de FLA). Uitgerekend op dat moment kreeg ik allerlei fysieke problemen: een mislukte oogoperatie, huiduitslag en een ontwrichte kaak door een tandartsfout. Normaal gesproken stond mijn mond altijd vanzelf naar een lach. Nu echter, kon ik die lachbeweging niet meer maken. Symbolisch voor het feit dat de vrolijkheid in mij verdween. Ik had zelfs het idee het niet meer lang te maken. Dit alles bij elkaar gaf me het gevoel, voor beide functies tekort te schieten. Binnenkort word ik 65 en het is alsof alles wegvalt, dat ik ineens het *recht* heb om met pensioen te gaan. Als alleenstaande moeder zonder alimentatie heb ik lang veel dingen gemoeten: kinderen opvoeden, huishouden, banen en bijbeunen… Ik stond in de overlevingsstand, zelfs toen het niet meer nodig was. Tot ik twee jaar geleden die klap van de hamer voelde. En zo ontdekte ik dat ik ook zonder schrijven kan. Sterker nog: ik mis het voor geen meter. Er is een soort versneld proces in gang gezet van dingen loslaten - en ik heb er vrede mee. Daarnaast ben ik inmiddels vier keer oma. Gelukkig komt de energieke Emma eindelijk weer om de hoek kijken, ik zit in de lift naar een betere gezondheid op alle niveaus. Afscheid van VHTH? Aan de ene kant jammer. Wat werden we onthaald - en de redactiedagen waren ook een beetje een feestje. Aan de andere kant voelt het als een natuurlijke afronding. Ik ga met pensioen! En minister Jetta Klijnsma indachtig, ga ik lekker in mijn moestuin werken, dat is mijn paradijsje. Heerlijk.’

Wat ik beleef heeft niets met de ander te maken, ik projecteer alleen mijn verhaal erop

Als vrienden bij elkaar

‘Wat ik mooi vond aan de redactie was zien dat samenwerken niet per se op een zakelijke of hiërarchische manier hoeft plaats te vinden. Juist als je als vrienden bij elkaar zit, kan er een des te mooier product tevoorschijn komen. En wat vond ik Anja geweldig en Els ook, wat een team die twee! Door alle trainingen die ik bij Els volgde, was ik bijna idolaat van de wijze waarop zij wijsheid en kennis overbrengt. Het redactieschap bracht haar voor mij terug naar de menselijke maat en dat voelt veilig. Tegelijkertijd leerde ik ook in het VHTH cluppie van haar. Zo schreef ik een column over mijn worsteling met het gedrag van een bepaalde figuur, uiteraard zonder namen te noemen. Prompt schreef de betrokkene een woedende brief aan de redactie, zeggend zich er totaal niet in te herkennen. *Hahaha,* paradox! De wijze waarop Els Thissen reageerde was inzicht gevend. Zij liet weten: “Emma heeft niemand willen beledigen, maar het proces dat het in haar zelf teweeg bracht beschreven”. En daarmee zette zij beide partijen op de juiste plek. Want zo is het natuurlijk ook. Wat ik beleef, heeft in feite niets met die ander te maken, ik projecteer alleen mijn verhaal erop.
Is het eigenlijk niet mooi dat MIC en VHTH nu een beweging naar elkaar toe maken? Er was in het verleden al een samenwerking en we werken vanuit hetzelfde gedachtegoed. Dus lieve lezers… ik hoop dat jullie in de nieuwe formule bij MIC evenveel zullen genieten van VHTH als ik altijd heb gedaan. Of zelfs meer!’

Annemarie van Unnik

Het is zoals het is

Linda Hilarides (1965) woont in Poeldijk. Zij is moeder van twee dochters en sinds een jaar weduwe. Zij werkt als ondernemer, is eigenaar van een caravanstalling.

Annemarie van Unnik

‘VHTH, ik kijk er altijd naar uit. Fijn aan het blad is, dat mensen beschrijven hoe ze omgaan met situaties - en dat is leerzaam. Ik kan me niet in alle situaties herkennen, maar soms pak ik het blad en kan het zijn, dat een bepaald artikel ineens wel op mij van toepassing is. Als het komt verheug ik me erop en als ik naar bed ga begin ik er gelijk in.’

‘Als kind vond ik het fijn om in de belangstelling te staan en mensen iets te leren. Tijdens een vakantiewoningruil met een tante, overleed haar dochtertje in ons huis. Wat me naast alle consternatie vreemd genoeg nog zo bijstaat is, dat ik het zo mooi vond dat de mensen aan mijn lippen hingen, hongerig naar meer. Ik zag het effect van de informatie en de aandacht die het met zich meebracht en vond dat geweldig. Maar mijn opvoeding was erop gericht me juist klein te houden en op de achtergrond, zoals passend is in de wat conservatieve hardwerkende Westlandse gemeenschap.
Na de havo ging ik werken bij de gemeente en schoolde me in juridisch werk. Ik deed HBO personeelswerk en later de post HBO loopbaanbegeleiding en vond in die richting een functie. In 2007 startte ik een eigen bedrijfje voor het begeleiden van mensen naar ander werk. De zaken liepen net lekker toen de crisis begon en alles instortte. Dat leidde tot de keuze om voor het gezin te gaan. Want in het hoogseizoen werkte mijn man William van 8.00 tot 22.00 uur in onze caravanstalling. En inmiddels hadden we twee dochters. Als ik weer zou gaan werken, ging dat ten koste van het sociale en gezinsgebeuren. Wat was het lastig voor een doener als ik om zo weinig omhanden te hebben! Gelukkig zat ik in een Attitudinal Healing groep in Monster en kon ik me op dat front ontwikkelen. Ik oefende me in leren accepteren dat de dingen zijn zoals ze zijn, en leerde dat een conflict met een ander berust op projectie. En inmiddels heb ik allerlei handvatten voor het omgaan met onvrede:

- Ben ik uit vrede, dan benoem ik dat gevoel van onvrede.
- Ik geloof mijn gedachten niet: het zijn verhalen die ik vertel en anderen laat bevestigen.
- Ik erken dus dat de onvrede er is en zeg er voluit JA tegen.
- Ik zeg ook wat ik liever had en in de wetenschap dat ik daar even niet bij kan.
- Dan knak ik mijn hoofdje, vraag om hulp en laat het los. En het werkt!

Ook gebruik ik regelmatig nog een affirmatie, die ik aangereikt kreeg door Els Thissen. De actie die uit mijn rusteloze natuur voortkomt, is goed voor het bedrijf, maar niet altijd voor mij. Els gaf me de affirmatie als ondersteuning bij mijn zoeken naar balans daarin: “Ik ben bereid hartelijk voor mezelf te zijn - en weet nu nog niet hoe. Help me”. En daarmee laat ik het gaan. Verder leer ik door Tai Chi en Chi Kung goed ademen, goed staan en de energie te laten doorstromen. Langzaamaan lukt het me steeds beter, me over te geven aan het leven.’

Gewoon een stoere vent

‘Toen Williams vader overleed nam hij als jonge twintiger het bedrijf over en zorgde daarnaast voor zijn

depressieve moeder. Wij ontmoetten elkaar in het café en konden heerlijk kletsen. Ik vond het leuk dat hij wat verlegen was. En verder was het gewoon een stoere vent. Lekker breed en leuk gekleed ook: klassiek studentikoos. Hij viel op mij vanwege mijn uiterlijk en optimisme.
Wat ons in de relatie veel stress heeft bespaard is dat ik leerde accepteren dat dingen zijn zoals ze zijn - en daar flexibel mee om te gaan. Daarmee kun je de sfeer gezellig houden en het heeft me dichter bij liefde gebracht.
De laatste jaren van ons samenzijn echter, maakte hij een verandering door. Hij raakte eerder vermoeid, werd veel socialer en kon tegelijkertijd zijn angsten minder de baas. Toen hij door rugklachten niet meer kon werken, liet hij vaak weten er een eind aan te willen maken. Door zijn kleinzerigheid schatte ik in dat hij dat nooit zou durven, maar ik onderschatte zijn daadkracht. Eva en Iris waren 11 en 14 toen mijn man vorig jaar overleed. Hij pleegde suïcide in het bedrijf. En door de periode die eraan vooraf ging, was het alsof ik erop was voorbereid.
Hoe moeilijk ook, ik kon ermee omgaan. De nacht na Williams overlijden was verschrikkelijk. In eerste instantie was het alsof ik in een diepte viel zonder einde. Heel eng. Ik voelde wat dat voor ons betekende en begon af te glijden richting depressiviteit - en wilde dat niet.
Toen heb ik de kant van dankbaarheid gekozen en hem overal voor bedankt. Voor ons huwelijk, de kinderen, de materiële welvaart, enz. Alles heb ik benoemd en toen kwamen er antwoorden!! Er werd mij gezegd, dat ik het bedrijf ging voortzetten, dat ik over twee jaar weer een partner zou hebben en meer. Dat gaf een enorm vertrouwen en kracht. En de volgende ochtend dacht ik: we gaan William *eren* en de dankbaarheid moet er vanaf spatten. En wat erop volgde was zo mooi! Inclusief huilen en lachen. Op de route naar de werkplaats, waar hij lag opgebaard, hingen grote foto's vanaf zijn babytijd tot nu. Daardoor zag je dat hij het goed had gehad.
Voor de begrafenis was ik met de hond in het bos en ineens was het alsof iemand me stevig rechtop zette - ik voelde mijn rug echt recht strekken. En ik had zoiets van: "Wauw William, dank je!" Het in memoriam kon ik uitspreken zonder een spoor van angst. Ik wilde doorgeven hoe William was en dat we het goed hebben gehad. De één overlijdt aan kanker en Williams sterven had een psychische oorzaak. Ik begrijp het niet, en hoef het niet te begrijpen. Wel wil ik het accepteren. Ik heb voor hem gedaan wat ik kon doen - en heb er vrede mee. Ik ben zeer trots op hoe alles is verlopen.'

Ik hoef het niet te begrijpen, maar wèl wil ik het accepteren

Het leven omarmen
'Volgens de astrologie is mijn levensthema: het leven omarmen. Als kind was ik zowel levendig als melancholisch. En dat laatste kwam door de beperkende omgeving: het voelde als te krap. En kinderen krijgen is leuk, en tegelijkertijd beperkt het je in de dingen die je wilt doen. Ik voel de polariteit daarin. Die onderstroom van depressiviteit in mij is met het oefenen in AH veranderd. En ik ben steeds meer gaan werken op basis van intuïtie. En wat mensen allemaal voor me doen, maakt me zo dankbaar! Ik heb in alles de keuze voor angst of voor liefde. En door alle liefde om me heen kan ik door mijn angst heenstappen.
Alles wat ik meemaakte hielp me worden wie ik ben. Het beperkende ambtenarensfeertje waarin ik lang werkte, bracht me structuur bij om dingen van de grond te krijgen, al houd ik meer van fliereFluiten. Alles heeft een voor- en een achterkant en je kunt niet alleen houden van één van de twee kanten. Een bedrijf runnen vraagt om structuur. Ik ben gaan accepteren dat de minder leuke kanten daaraan erbij horen. Dat zet me op de grond. Innerlijk werd mij verteld, dat ik ons bedrijf zou voortzetten in combinatie met coachingswerk, waarbij ik me zou richten op ondernemers die depressief zijn. Dus alles komt bij elkaar: en wat een spannend vooruitzicht! Maar voorlopig ben ik bezig met het bedrijf, de automatisering, achterstallig onderhoud en ik vervul een dubbele ouderrol. Er is zoveel te doen. Adviseurs zeggen: verkoop de boel toch! Maar ik wil het bedrijf behouden.'

'Ik word blij van mensen. Gisteravond kwam mijn nicht nasi koken en lekker kletsen. Maar in de aanloop daar naartoe had ik het zwaar. Mijn hartelijkheidsaffirmatie zorgde ervoor, dat ik toegaf aan mijn vermoeidheid en verdriet. Ik liet het bedrijf weten een poos niet bereikbaar te zijn en trok me terug. Ik bekeek overlijdensfoto's en huilde. In de vermoeidheid die daarop volgde keek ik naar een filmpje, terwijl een vriend de facturering voor me deed. En daarna kwam mijn nicht. Sommige mensen blijven me zo trouw. Dan wil ik van alles terugdoen, maar ik weet inmiddels dat geven en ontvangen in wezen één zijn, al voelt dat onwennig. Mijn verdriet uiten gaat gedoseerd. En er is een groot vertrouwen dat het goed komt. Ik dacht dat verdriet over William niet te overleven, maar zie hoe ik het nu doe. Ongelofelijk. En wat er als zesjarige gebeurde, gebeurt nu weer. Ik zie dat ik anderen inspireer en geniet van hun aandacht. Al zijn er ook mensen die me liever als slachtoffer zien. Vroeger had ik tijd nodig om dingen te overdenken, maar dat hoeft niet meer, want ik geef me over. En lang teruggaan in de tijd is zinloos. Alles gebeurt toch hier en nu.'

De kinderen zijn mijn spiegel
'Voor zover ik kan overzien, doen de kinderen het goed. En zij zijn mijn spiegel. Neem ik teveel hooi op mijn vork dan worden zij ziek. Alsof zij mijn vermoeidheid

Dan voel ik Williams aanwezigheid om me heen

dragen, zodat ik door kan gaan. Hun verdriet uit zich ook in vermoeidheid. En soms hebben ze een hangdag en blijven ze thuis van school. Ik laat weten hoe ik me voel en soms vinden de meiden mijn emoties wat eng. Of ik kom er pas achter dat ik chagrijning ben, als zij dat melden. Blijkbaar ben ik dan ergens ontevreden over. Dan pak ik mijn notitieboekje en doe de stappen.
Als ik in mijn kracht sta, voel ik Williams aanwezigheid constant om me heen. Iemand die met zielen communiceert, zei dat William zich schuldig voelt over wat hij deed. Eva zag William steeds in huis en vond dat soms prettig en soms niet. Toen we onze tanden poetsten fluisterde zij dat hij er was. Ik vroeg "Waar dan?" Eva: "Achter ons". Ik: "En wat doet hij dan?" Zij: "Hij houdt ons vast". Dat vond ik mooi. Maar toen zij dit soort dingen vervelend begon te vinden, zijn we met brandende salie door het huis gegaan om de omgeving te reinigen van aanwezigheid uit de geesteswereld. En we hebben William ook gewoon gevraagd te vertrekken. De andere dochter is rationeler. William was erg van de kleding en als zij zich dichter bij hem wil voelen, draagt ze iets van hem. Om eenzelfde reden ga ik weleens in zijn favoriete auto rijden. Maar ik voel het moment naderbij komen, dat ik zijn kleding en auto's ga wegdoen.
De principes van AH helpen me. Als ik die niet had geoefend en Tai Chi niet had gehad, had ik misschien vastgezeten in schuld, angst of slachtofferschap. En nieuw is, dat ik durf te vertrouwen op het leven, precies zoals het gaat. Ik kreeg alle hulp die nodig was toen William overleed. En ik vaar op wat goed voelt. Ik zeg ook wel 100 keer tegen de mensen die me helpen: Dank je wel! En ze blijven maar komen. Maar mocht die bron opdrogen, dan komt er wel wat anders. En ik buig voor wat er gebeurt.' ●

BOEKBESPREKING

Contact maken met deva's

William Bloom gelooft in natuurenergieën en engelen en werkt ermee. Daar heeft hij *De andere wereld* over geschreven. In dit boek wil hij een logische verklaring geven, 'die de rationele linkerhersenhelft zal overtuigen van het bestaan van hun dimensie'. Voor hem zijn het onzichtbare wezens uit een parallelle wereld waar je contact mee kan maken en die hij in zijn algemeenheid deva's noemt. Dat doet me onmiddellijk denken aan de deva's van de planten in de Findhorntuinen en Dorothy Maclean, die daarmee werkte en erover schreef. Nog niet zo'n gekke associatie, want Bloom blijkt in het bestuur van de Findhorn Foundation gezeten te hebben, en verwijst ook naar Maclean.
Verder wil hij dat zijn boek vooral praktisch is. Hij beschrijft wat energieën en engelen zijn en hoe we hen ervaren en met hen kunnen samenwerken. Op dit laatste gaat hij dieper in, waarbij hij veel praktische oefeningen geeft om dit direct te kunnen ervaren. Dat doet hij in hoofdstukken die gericht zijn op afstemmen, het effect voelen en actie, het op intiemere basis werken met deva's, de helende dimensie en werken met engelen die de mensheid helpen.
Ik heb het boek met interesse gelezen en toch sprong de vonk niet echt over. Niet omdat ik Bloom niet geloof. Integendeel. Want waarom zouden er geen parallelle werelden en andere dimensies zijn naast de onze? Tenslotte maakt het allemaal deel uit van dezelfde illusie. Maar ik krijg er weinig contact mee. Wat uiteraard geheel aan mij ligt. Overigens vond ik wat hij schrijft over landschapsenergieën wel weer interessant en van belang voor reizigers. Wanneer je een nieuw landschap betreedt, is het volgens Bloom belangrijk om een relatie aan te gaan met de landschapsdeva door deze iets te geven, bijvoorbeeld kruiden, graan of een ander geschenk. Hij noemt dit een standaardprocedure van ervaren trekkers en pelgrims. 'Door een relatie aan te gaan met een landschapsdeva, sta je je energieveld toe de lokale patronen te voelen en op te nemen. Op onbekend terrein kan dit cruciaal zijn, vooral bij slecht weer.' Daarnaast kan ik me voorstellen dat de informatie en oefeningen in het hoofdstuk over de helende dimensie heel nuttig kunnen zijn voor healers. Blijft natuurlijk overeind staan, dat de tuinen van Findhorn een klein wonder waren en alleen mogelijk gemaakt doordat Dorothy Maclean inderdaad samenwerkte met de deva's van de planten daar.

Anita Koster

William Bloom. *De andere wereld; leren communiceren met bovennatuurlijke wezens*. Altamira, Haarlem, 2012. 248 blz., €12,95

De kern van mijn wezen is liefde

De afgelopen maanden heb ik me beziggehouden met het stoppen van het lijden, en met het leren om verdraagzamer te worden in alles wat er zich maar voordoet. Het is hard werken, maar ik pluk er nu al de vruchten van. Ik zie mezelf veranderen in een aangename, liefdevolle en begripvolle vrouw. Dit voelt heerlijk.
We hebben noodweer gehad, waardoor ik ineens een waterval in mijn huiskamer had. Eerst kon ik niet geloven dat er zoveel water binnenstroomde. Ik naar boven om te kijken waar het vandaan kwam. In mijn schilderkamer, met mijn schilderijen aan de muur, kwam een nog grotere waterval vanuit het plafond, langs de muren naar beneden stromen.

VHTH, jrg.8 nr. 4

Je moet wel erg wanhopig zijn, wil je aan ECIW beginnen.

Zo'n dik boek en 365 lessen voor een heel jaar.

Els Thissen

Ik was altijd vrij materialistisch ingesteld, dus in eerste instantie dacht ik: 'Oh, mijn god mijn schilderijen en spullen'. Met handdoeken heb ik het ergste water opgevangen. Waterschade aan de muren, schilderijen en 'n Perzisch tapijt, waarvan een gedeelte van de witte franjes rood zijn geworden. Ik heb deze situatie gebruikt om te leren het niet erg te vinden, niet boos te worden, en me geen slachtoffer te voelen. Integendeel, achteraf gezien heeft deze lekkage mij veel meer gegeven dan afgenomen.
Ik had een paar dagen voor het noodweer uit het dakraam gekeken en gezien dat het afvoerputje in de goot vol met mos zat. Ik heb er toen niets mee gedaan. Na die wateroverlast schoot mij dit te binnen. Ik ben gaan kijken of dit de oorzaak was. En ja hoor, helemaal dichtgeslibd. Ik heb de verhuurder gebeld, maar ze wisten niet wanneer er iemand kon komen. Daarom ben ik zelf door het dakraam geklommen en heb het putje vrijgemaakt. Het water stroomde gelijk weg. Jarenlang yoga beoefenen, maakte dat ik met veel gemak door het dakraam klom en ook weer terug, en dat terwijl ik 65 jaar ben. Dit voelde erg goed.
De dakgoten worden elk jaar schoongemaakt, maar dit stuk van het dak nog nooit. Aan de monteur heb ik uitgelegd waar het vandaan kwam. Het was 'n grote, flinke man, die ook door het dakraam is geklommen. Daar heb ik nog erg om moeten lachen, omdat hij helemaal niet lenig was. En omdat hij nogal gezet was kon hij maar met moeite door het dakraam heen. Terug was nog moeilijker, omdat hij kortademig was door een hartaanval die hij in december had gehad. In plaats van het over de lekkage te hebben, heb ik naar zijn verhaal over zijn hartaanval geluisterd.
Dankzij die lekkage ben ik weer gaan schilderen. Ik had de schilderijen van de muur gehaald om te drogen en heb ze nu anders opgehangen. Het zijn mooie schilderijen en ik kan best wel schilderen. Ook heb ik twee nieuwe werken gemaakt. De schade valt trouwens reuze mee. Ik laat het zo, omdat het huis er meer door leeft. De verzekering inschakelen vind ik teveel gedoe. Dit zegt mij, dat ik minder materialistisch ben geworden. Hier ben ik erg blij mee.
Doordat ik me zo anders voel, vrijer, blijer, opener, rustiger, liefdevoller, en ik mezelf langzaam maar zeker zie veranderen in de vrouw die ik graag wil zijn, merk ik dat ik nu van mezelf houd. Nu ik dit zo neerschrijf, voel ik een sterke emotie. Na bijna twintig jaar hard werken, mezelf vragen blijven stellen en observeren, lukt het me om te genieten van mezelf en mijn leven, en zelfs van geluidoverlast en lekkage.

Liefs van Emina

Colofon
Dit nummer is het laatste nummer van *…van hart tot hart…* (voortgekomen uit Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen) is een onafhankelijke uitgave van de Stichting Centrum voor Attitudinal Healing. Jaargang 14, nr. 4, november 2014.

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, 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; Beverly Hutchinson McNeff; Björn Stienstra; Boukje Grashuis; Clea Betlem; Els Thissen; Emilia van Leent; Emina van der Sluijs; Emma Veenstra; Flickr-HarshaKR.; Frans Kok; Helga ter Beeke; Janny Buijs; Joost Maarschalkerweerd; Paul van Teeffelen; Jörgen Backus.

Website:
Björn Stienstra; Els Thissen; Resie van den Booren

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

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

ISSN: 1571-3784

De Schat in ons hart

Els te Paske schreef een nieuwe kinderbijbel, waarin ze bijbelverhalen vertelt vanuit de zogenaamde 'nieuwe religiositeit'. Te Paske heeft zich niet bezig gehouden met mythische tradities of de historische context van de ontstaansgeschiedenis van de geschriften. Deze kinderbijbel is geschreven met een duidelijke boodschap: God is alom aanwezig als onveranderlijke bron van liefde en levenskracht.
En met die intentie heeft Els te Paske een mooie kinderbijbel geschreven. De inleidingen om over door te praten met kinderen zijn helder en duwen het verhaal alvast in de bedoelde richting: Gods liefde zichtbaar te maken in de verhalen.
Te Paske schrijft bij de verantwoording achterin, dat waar zij het woord God gebruikt, ze eigenlijk bedoelt: 'het onbegrensde, de oorsprong van alles, de adem die ons doet leven, het allesomvattende liefdevolle ZIJN, waar wij geen woord voor hebben, het symbool voor wat wij niet kunnen bevatten'. Voor kinderen is dat te ingewikkeld, ook de kinderen die met deze kinderbijbel groot worden gebracht zullen uiteindelijk de stap moeten maken van een persoonlijke God naar een abstract Liefdevol Eenheidsprincipe. Te Paske hoopt dat kinderen gaandeweg deze betekenis van God zullen gaan begrijpen. Een basis daarvoor is met deze bijbel gelegd.
Om zelf te lezen is deze kinderbijbel best lastig, de letters zijn klein en de bladzijden erg vol.
Gewoon lekker voorlezen, daar zijn kinderen niet snel te oud voor!
Meer info op www.spirituelekinderbijbel.nl

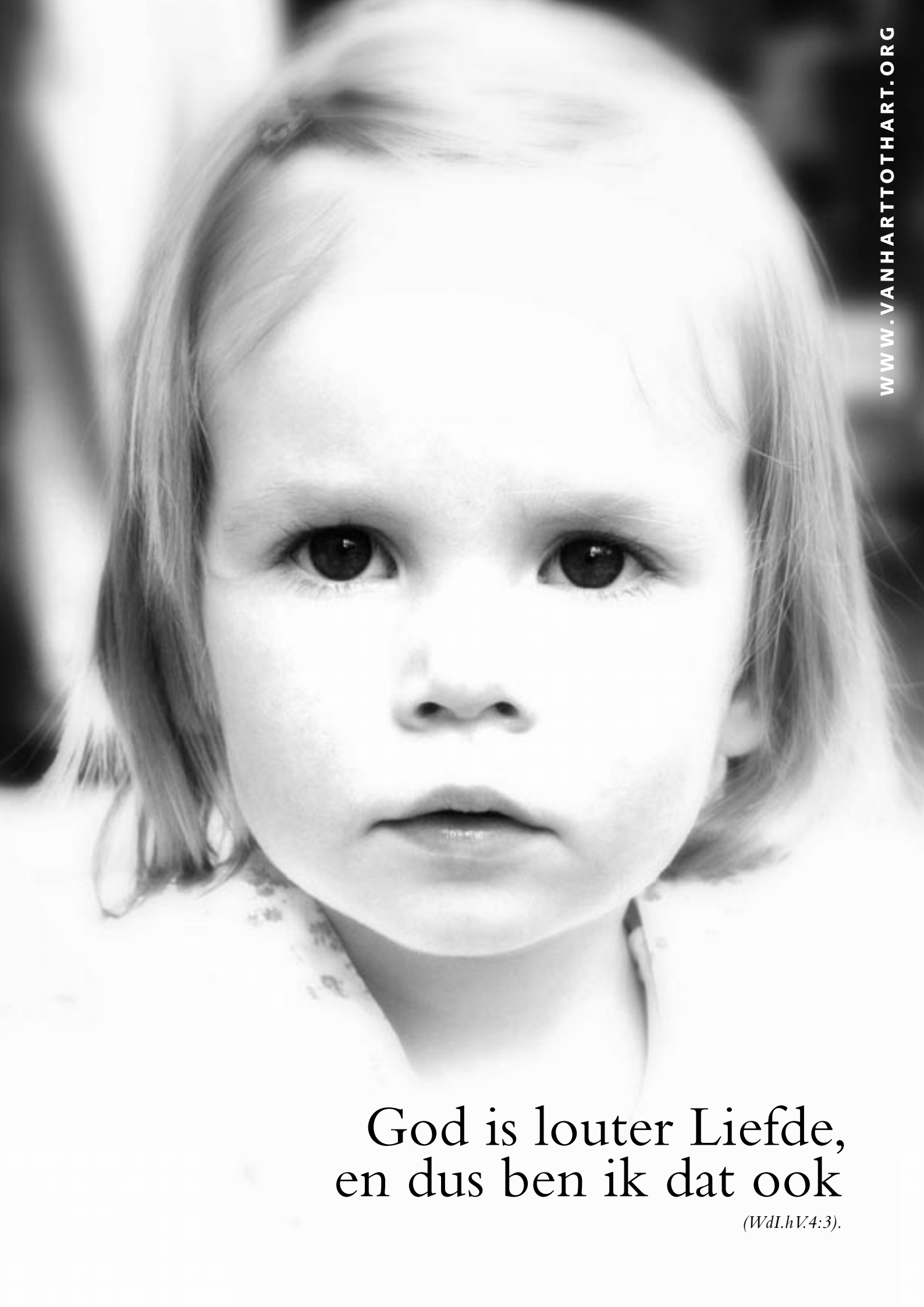
Boukje Grashuis

Els te Paske. *De Schat in ons hart; bijbelverhalen in een ander licht*. Amsterdam, 2013. €24,50

© Stichting Centrum voor Attitudinal Healing. Geen overname zonder schriftelijke toestemming.
Tekening omslag en pagina 3 van Het Hart & foto's pagina 4. 5, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 23, 24, 25 &: Annemarie van Unnik; **Foto pagina 7:** Iris Boschman; **Foto pagina 10 & pagina 1 van Het Hart:** Clea Betlem; **Foto pagina 12:** Jörgen Backus; **Tekening pagina 4 van Het Hart:** Els Thissen; **Tekening pagina 15:** Janny Buijs; **Foto's pagina 16:** Flickr: HarshaKR; **Foto pagina 26:** 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



WWW.VANHARTTOTHART.ORG

God is louter Liefde,
en dus ben ik dat ook

(WdI.hV.4:3).