...van hart tot hart...

Themanummer over ziekte en gezondheid

Tijdschrift voor Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen. Jaargang 1, nummer 2, mei 2001, los nummer ƒ7,50

Colofon

…van hart tot hart…, tijdschrift voor Attitudinal Healing en Een Cursus in Wonderen, is de opvolger van het tot augustus 2000 verschenen Attitudinal Healing Nieuws. Het is een uitgave van de Stichting Centrum voor Attitudinal Healing en verschijnt vier keer per jaar (feb., mei, aug. en nov.).

Redactie en administratie:
Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld.
Tel: 043-3647987 (dinsdag en vrijdag);
fax: 043-3647987;
e-mail: AHjoyEls@hetnet.nl ;
website: www.ahnl.org

Eindredactie: Anita Koster en Els Thissen
Redactie: Anja van Aarle, Clea Betlem, Marian van den Beuken, Anita Koster, Emilia van Leent en Els Thissen
Medewerkers: Franciska Bos
Vertalingen: Emilia van Leent, Albertine van der Zee
Illustraties: Annemarie van Unnik
Foto's: Clea Betlem, Jaap van den Berg
Vormgeving: Oudejans Grafische Vormgeving, Alkmaar
Druk: Practicum Grafische Bedrijven, Soest
Oplage: 2000

Administratie: Claire Fangman
Webmaster: Antonet den Boer
Advertenties: 1/1 pag. *f* 300; 1/2 pag. *f* 150; 1/4 pag. *f* 85; 1/8 pag. *f* 50 (tarieven excl BTW)
Losse nummers: *f* 7,50 excl. verzendkosten

…van hart tot hart…Gun uzelf een abonnement op jaargang 2001 door overmaking van:
- Nederland: *f* 25,- of meer op postgiro 8905507
- België: Bfr 825 of meer op Dexia Bank Maasmechelen nr. 088-2190186-18
- andere landen: *f* 45,- of meer op postgiro 8905507

t.n.v. Stichting Centrum voor Attitudinal Healing o.v.v. 'jaargang 2001'
De bankkosten voor betaling uit het buitenland zijn voor rekening van de abonnee.
Een abonnement loopt van 1/1 t/m 31/12.

INHOUDSOPGAVE

3 Van de redactie

ARTIKELEN
4 Ik ga liggen en ik sta altijd weer op…
6 Ziekte: een reis naar de vredige plek in mijzelf
10 Even leek een soort martelaarschap me ook wel wat
11 Mijn Wookie gaat naar Huis

COLUMN
9 Een paar momenten van innerlijke vrede

BOEKEN EN CD's
12 Het eindigen van schuld
12 CD lijst

DE PRINCIPES VAN AH
3 De principes
8 De principes van AH en de Cursus. Principe 2

AH-GROEPEN EN ACTIVITEITEN
13 Activiteiten van het Centrum voor AH
13 Internationale activiteiten
14 Attitudinal Healinggroepen
14 Nieuwe AH-Groepen

EN VERDER
3 Lezing Jerry Jampolsky en Diane Cirincione

Ik ga liggen en ik sta altijd weer op. Pag. 4

Een paar momenten van innerlijke vrede. Pag. 9

Even leek een soort martelaarschap me ook wel wat. Pag. 10

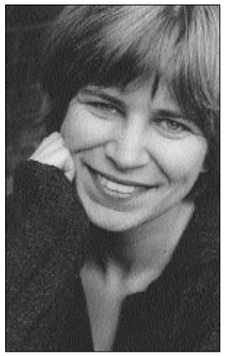
Veel gebruikte termen en afkortingen
AH - Attitudinal Healing: het helen van je innerlijke houding, **ECIW** - Een Cursus in Wonderen: boek waaruit de principes van AH stammen, **Facilitator** - iemand die het groepsproces vergemakkelijkt.

Stichting Centrum voor Attitudinal Healing: Luipertstraat 12, 6237 NM Moorveld. Tel/fax: 043-3647987; e-mail: AHjoyEls@hetnet.nl. Website: www.ahnl.org
Bestuur: Anja van Aarle, Marie-Thérèse Bergmans, Beppie Cloo, Claire Fangman, Els Thissen.
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,* Freek Simon, *programmamaker radio en t.v.,* Mr. Paul van Teeffelen, *rechter.*
Donaties voor ondersteuning van de activiteiten van de Stichting zijn welkom op: Rabobank: 33.49.31.061 of gironummer: 47.84.297; België: Dexia Bank Maasmechelen 088-2190186-18 t.n.v. Centrum voor Attitudinal Healing. KvK 41194138.

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

Foto omslag: Clea Betlem

…VAN DE REDACTIE



Aderlaten tegen verstoorde lichaamssappen, duiveluitdrijving, zweten, laxeren, de brandstapel, algehele bedrust, kruiden, wonderolie en bidden. Allemaal behandelingen vanaf Hippocrates (460 v. Ch) tot 1900 tegen ziekten. Enkele therapieën van nu zijn laserbehandeling, antidepressiva, vaccinatie, acupunctuur, homeopathie, operatie en massage.
Een Cursus in Wonderen zegt dat genezing alleen een gevolg van vergeven is en niets met het lichaam of met iets van buiten jezelf te maken heeft. Principe 2 van AH zegt: Gezondheid is innerlijke vrede. Genezen is angst laten varen.
In dit themanummer over ziekte en gezondheid treft u bijdragen aan van Marian van den Beuken, Riny Dijkman en Nina den Boer over hoe zij, op geheel eigen wijze, uitdrukking geven aan de uitnodiging van ECIW en AH anders naar ziekte en gezondheid te kijken. Els Thissen schrijft over principe 2 van AH en Marrigje Dijksma kijkt waar dit principe terug te vinden is in ECIW. Verder een column van Anita Koster over innerlijke vrede, een boekbespreking over de aanvulling op ECIW, een illustratie van Annemarie van Unnik en geïnspireerde foto's van Clea Betlem. Met dank aan Nannie (foto omslag) omdat zij ons laat zien wat het is om héél te zijn.

Emilia van Leent

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 We 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.

Lezing door
JERRY JAMPOLSKY EN DIANE CIRINCIONE

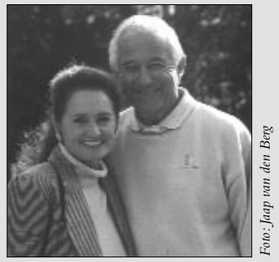


Foto: Jaap van den Berg

Thema: Forgiveness and illness

NIJMEGEN
Zaterdag 9 juni 2001, 14.00-17.00 uur.
Kolpinghuis, Smetiusstraat 1
(3 minuten lopen vanaf station).
De lezing wordt vertaald in het Nederlands.

Kaarten voorverkoop
Stort *f* 25,- per persoon op giro 4784297
tnv Stichting Centrum voor Attitudinal Healing,
ovv: naam, adres, 9/6 en het aantal personen.
Kaarten aan de zaal: *f* 27,50.
Info: 043-3647987; e-mail: AHjoyEls@hetnet.nl
Zie ook website: www.ahnl.org

ANTWERPEN
Vrijdag 8 juni 2001, 19.30 uur.
Alpheusdal, Filip Williotstraat 22, Berchem.

Kaarten voorverkoop
Stort Bfr.500 op reknr. 068-2089218-59 tnv
'Ruimte voor Innerlijke Vrede.'
Victor Nelisstraat 16, 2900 Schoten, België.
Kaarten aan de zaal: Bfr.550.
Info: (0)3 658 82 87; e-mail: bpingnet@yucom.be

Contactpersonen

Het Centrum voor Attitudinal Healing zoekt mensen die in hun woonplaats contactpersoon willen zijn naar de esoterische boekhandel(s) voor verspreiding van het tijdschrift …van hart tot hart… Als je ons hiermee wilt helpen kun je contact opnemen met Emilia van Leent, telefoon: 043-3631541. Dank je wel!

Als je denkt dat je je lichaam bent, kan een lichamelijke ziekte een zeer bedreigende en beangstigende metgezel zijn. Zowel de principes van Attitudinal Healing als Een Cursus in Wonderen benadrukken dat we niet ons lichaam zijn, dat gezondheid innerlijke vrede is en genezen het laten varen van angst. In feite hoef ik me alleen bewust te worden van wat ik in wezen ben, compleet, genezen en héél, stralend in de weerspiegeling van liefde. En daarin tref ik mezelf in volledige gezondheid aan.
Els Thissen noemt dat 'Ja' zeggen tegen jezelf en het toe-eigenen van het hele verhaal, niet slechts de helft ervan.

Ik ga liggen en ik sta altijd weer op

Els Thissen

Het is wonderlijk dat mensen als ze het over gezondheid hebben vaak direct een beeld krijgen van lichamelijk ziek zijn. We wensen elkaar gezondheid toe en denken aan lichamelijke ziekten die we onszelf en anderen niet toewensen. Misschien willen we wel een beetje griep, een beetje in bed of een been breken, maar chronische pijn, kanker of iets anders waar we sneller dan voor onszelf op gerekend aan dood gaan, houden we liever buiten ons denken. Ik zeg expres buiten ons denken, want het is nog nooit gelukt het buiten de deur te houden, als het er is. En als we dan toch lichamelijk ziek worden, denkt een beetje zoeker wellicht dat ze écht iets fout gedaan heeft, dat het haar eigen schuld is dat ze zich lichamelijk niet in orde voelt.

Er is geen schuld
Bij ziekte gaat het niet om schuld. Er is geen schuld. Zelfs niet als we denken die in een griep of een andere uiterlijke verschijningsvorm waar te nemen. We vergissen ons in wat we zien, want we weten niet wat we zien. Telkens als ik ziekte en geen liefde zie, heb ik kennelijk niet goed gekeken. Principe 2 van AH zegt 'Gezondheid is innerlijke vrede. Genezen is angst laten varen.' Spreken over een lichamelijke ziekte kan ons afleiden van waar het in dit principe om gaat. Gezondheid wordt immers gedefinieerd als 'innerlijke vrede.' Het gaat niet om een gezond lijf. Er staat niet 'bestrijd' lichamelijke ziekte en dan ben je gezond. Er staat helemaal niets over het lichaam. Gezondheid wordt dus los van het lichaam gedefinieerd en mijn gezondheid staat bijgevolg los van de toestand waarin mijn lichaam verkeert.
Als ik denk dat ik mijn lichaam ben, zou ik me af kunnen vragen hoe het er in godsnaam uitziet, een lichaam dat in innerlijke vrede is. Is dat denkbaar? Zou het lichaam überhaupt iets kunnen zonder dat het gedicteerd wordt door mijn denken? Ziekte waarnemen als een verschijningsvorm apart van het denken, betekent dat het lichaam zelfstandig iets kan. Dat het lichaam bijvoorbeeld op kan staan zonder dat ik dat wil. Dat het opeens de kamer uitgaat zonder dat ik dat besluit.
Het kan wel zo zijn dat ik me niet altijd bewust ben van de opdrachten die ik mijn lichaam geef. En nogmaals, er is geen schuld.

Het lichaam als aangever van angst
Het is ons denken, dat een idee heeft over hoe het met ons en ons lichaam is gesteld. Het lichaam zelf heeft daar niets mee te maken, het denkt niet en volgt slechts. Het lichaam is wel een geweldige aangever in veel situaties. Als ik iets wil zeggen en ik vind het spannend of eng, dan krijg ik een rood hoofd. Mijn knieschijven rammelen normaal nooit in mijn benen. Toen dat wel gebeurde, was dat omdat er bij een auto ongeluk iemand in mijn armen doodging. Ik schrok me wezenloos. Als ik iets spannend vind trillen mijn handen, ik voel me niet op mijn gemak en het zweet breekt me uit. Allemaal situaties waarbij ik iets als angstig of spannend beoordeel.
Het kan natuurlijk ook zo zijn, dat het verband tussen de lichamelijke verschijningsvorm en het denken niet meteen herkenbaar is. En dat is óók goed. Het gaat er niet om te zeggen: Ik voel pijn, dus ik denk verkeerd. Of ik voel geen pijn in mijn lijf, dus ik denk goed. Het gaat niet om goed en fout of om de beoordeling van pijn of lichamelijke ziekte. Het is slechts een signaal, zoals emotioneel lijden ook een signaal is. Als ik angst niet herken kan de lichamelijke verschijningsvorm een manier zijn om me op het spoor van de angst te zetten.

Waar ben ik bang voor?
Principe 2 zegt dus dat gezondheid innerlijke vrede is. Het principe gaat dan verder met: genezen is angst laten varen. Als we onszelf als (lichamelijk) ziek waarnemen zou de vraag kunnen zijn: waar ben ik bang voor? Genezen is immers angst laten varen. Dus als ik denk dat er iets te genezen valt, moet er iets zijn waar ik bang voor ben. In elk geval weet ik, als ik denk dat ik genezen moet, dat ik niet in innerlijke vrede ben. Ik denk namelijk dat er iets is, dat er niet mag zijn en ik neem mezelf als niet gezond, niet als héél waar. En dat alleen al is een angstige gedachte.
Ook denk ik vaak dat ik anders zou moeten denken, of beter zou moeten weten. Bijvoorbeeld dat ik me niet mag ergeren aan mijn buurman of dat ik me niet zo liefdeloos zou mogen voelen. Zolang het me niet lukt dit anders te zien, lijd ik en ervaar ik allesbehalve innerlijke vrede.
De belangrijkste vraag lijkt dan: hoe kan ik in innerlijke vrede zijn, zodat ik mezelf als gezond kan ervaren? En hoe doe ik dat, in innerlijke vrede zijn?
Misschien doet het er niet meer toe hoe ik mijzelf ervaar als ik in innerlijke vrede ben, omdat mijn innerlijke vrede zo vredig is, dat ik buiten mijzelf niets meer waarneem en mij in mijzelf totaal compleet voel. Waar zou ik dan in godsnaam gezondheid aan af moeten meten? Wat zou er nog waar te nemen zijn?
Natuurlijk zie ik nog wel iets met mijn ogen, maar dat wat ik zie geef ik geen naam, vergelijk ik niet, beoordeel ik niet en het roept derhalve geen idee van beperking, beter, slechter, minder of meer bij mij op. Ik neem slechts waar en heb geen idee van de betekenis.

Wil ik echt gelijk krijgen?
Als ik iemand ontmoet die iets waarneemt en dat benoemt, en ik stem daarmee in, ontstaat datgene wat we beiden als zodanig denken waar te nemen. Als ik mezelf als verward of ziek bestempel en ik tref iemand die het daarmee eens is, is het 'waar' gemaakt. Natuurlijk kan ik mezelf afvragen of dat is, wat ik werkelijk wil. Wil ik iemand ontmoeten die me, zoals ik zelf doe, als ziek waarneemt? Wil ik gelijk krijgen in de waarneming van mezelf? En als dat gebeurt, moet ik dan in bed blijven of naar een inrichting gaan, omdat ik immers ziek ben?
Als een ander mij wel als héél ziet, mijn beeld over mezelf niet bevestigt, betekent dat nog niet dat ik zo iemand dan ook geloof. Vaak kom ik met argumenten waarom ik niet deug. En het is fijn als dat er ook mag zijn. Het is fijn als iemand zegt 'lieverd het is goed, wat je ook doet, wat je ook zegt, voor mij ben je oké, of je het voor jezelf goed doet of niet.' Dat geeft me de gelegenheid om te ontdekken waar ik mezelf niet accepteer, of waar ik dát leef, wat mij niet gelukkig maakt. Een ander geeft me in elk geval de ruimte mijn eigen idee over mezelf te herzien, door niet met dit idee over mezelf in te stemmen. Ik krijg ruimte om een nieuwe keus te maken, om op te staan als ik ben gaan liggen.

Stel dat ik 'Ja' zou zeggen tegen mezelf
Het grootste cadeau dat ik mijzelf kan geven, is mijzelf als heel zien. Mezelf helemaal accepteren. Dat betekent voor mij dat ik altijd 'Ja' tegen mezelf zeg, wat ik ook denk, doe en laat zien. Alles mag er zijn. En als ik dat niet voor elkaar krijg op enig moment, dan zeg ik dáár 'Ja' tegen.
Wat zou er gebeuren als ik geen oordeel zou hebben over hoe mijn lijf voelt? Als ik geen idee zou hebben over wat de staat van mijn lichaam zou moeten zijn? En wat zou dat doen met hoe ik me voel over mijn lichaam? Zou dat niet meteen rust geven?
Stel dat ik mezelf als ziek waarneem en ik zou in deze verwarring 'Ja' tegen mezelf zeggen. Ja, dit is wat ik nu voel, wat ik nu denk en doe. Dat alleen al zou me onmiddellijk in een staat van vrede plaatsen. Ik hoef niet meer te denken dat ik anders moet voelen, denken, of anders moet doen. In wezen gun ik mezelf een kleine pauze en geef mezelf de ruimte om naar achteren te stappen en opnieuw te kijken.
Stel dat ik alles wat er nu is, in zou sluiten. Dat ik zou denken: ziekte, onrust, ja, dat is er, als het er is. Oordelen, ja die zie ik, als ze er zijn. Stel dat alles er mag zijn. Soms zijn er oordelen en soms niet. Als ik dit zou doen, komt er rust in mijn leven, is mijn ervaring. Ik schep rust door dat wat ik doe en denk, zelf niet af te wijzen. Misschien ben ik niet altijd even trots op wat ik gedaan heb, misschien ben ik er helemaal niet trots op, maar het is wel wat ik toen deed. Zou dat niet een

Vervolg op pagina 13

Ziekte: Een reis naar de vredige plek in mijzelf

'Er kan me niets gebeuren wat niet een vriendelijke uitnodiging tot groei is,' stelt Marian van den Beuken in haar artikel over ziekte en pijn. Vrede vinden in en voorbij de pijn is misschien eerder de moeite waard dan per se beter te willen worden. Bewust kiezen voor wie je werkelijk wilt zijn, is uiteindelijk kiezen voor genezen. Waarmee gezondheid inderdaad innerlijke vrede is, en genezen angst laten varen.

Marian van den Beuken

In het tweede principe van AH associeert Jampolsky het begrip gezondheid meer met een geestelijke dan met een lichamelijke toestand. Volgens hem is onze natuurlijke geestestoestand er een van innerlijke vrede. 'We kunnen innerlijk in vrede zijn ongeacht de toestand waarin ons lichaam verkeert of wat er maar voorvalt in ons leven in de buitenwereld. Zelfs iemand die stervende is aan een ziekte als kanker of aids kan deze innerlijke vrede ervaren.' [1]
De uitleg die Jampolsky hier geeft bij het begrip gezondheid, staat haaks op het westerse gezondheidsdenken dat van ziek zijn en lichamelijke achteruitgang een taboe heeft gemaakt. Zieke mensen worden daarin niet als productief beschouwd. Ze tellen niet meer mee. In een maatschappij waarin het economische principe voorop staat, lijkt het dan ook logisch dat je je slecht gaat voelen over jezelf als je niet meer in staat bent om te werken. Even ziek om daarna weer des te sterker aan het werk te kunnen, is acceptabel. Maar hoe staat het ermee als die terugkeer op losse schroeven staat? Of niet meer mogelijk lijkt?
In ECIW, maar ook in het nieuwe tijdsdenken komt de gedachte naar voren dat ziekte en lijden door mensen zelf worden veroorzaakt. Vaak, en dat is het probleem, wordt dat op een subtiele manier omgedraaid. Ben je ziek? Lijd je geestelijk of lichamelijk pijn? Had je het maar anders, beter moeten doen. Zo lijken mensen op hun brood te krijgen dat hun lijden hun eigen schuld is.

Gewoon ziek kunnen zijn
Het is vaak niet gemakkelijk, te leven met ziekte. Niet voor de zieken en niet voor hun dierbaren. Het lukt ons vaak niet anderen de ruimte te gunnen om gewoon ziek te kunnen zijn zolang dat nodig is en erop te vertrouwen dat het goed is wat er gebeurt, hoe het er ook uit mag zien. Zoals Jampolsky zegt: 'Misschien heeft ware genezing meer te maken met luisteren en onvoorwaardelijke liefde dan met proberen andere mensen er weer bovenop te helpen.' [2]
De afgelopen tien jaar heb ik veel met ziekte en pijn te maken gehad. Ik had last van de onregelmatig en onvoorspelbaar terugkerende gevolgen van een whiplash. Ik voelde me vaak beroerd en was dan niet in staat om te werken of om er überhaupt te zijn voor anderen. Het werd me steeds duidelijker dat een reguliere baan voor mij niet meer tot de reële mogelijkheden behoort, omdat ik niet aan de eisen kan voldoen die daar aan mij gesteld worden. Het was een heel proces, daar vrede in te vinden. Die vrede ken ik inmiddels in mijn goede momenten. En die nemen gelukkig toe in aantal. Wat ik gaandeweg steeds meer heb ontdekt is, dat we helemaal goed zijn zoals we zijn, of we nu lichamelijk gezond zijn of niet, ons gelukkig voelen of niet. Want het is niet zo dat we pas deugen als we beter, gezonder of gelukkiger zijn.

Het duo schuld en schaamte
In de loop van de tijd is me duidelijk geworden dat de meeste pijn die ik lijd, wordt veroorzaakt door het duo schuld en schaamte. Zij zijn mijn grootste vijanden. En iedere keer opnieuw duiken ze op. Dan moet ik me teweerstellen tegen stemmen in mij die dingen tegen me roepen als: 'Zie je wel, je hebt het verkeerd gedaan, anders zou je je niet zo ellendig voelen. Doe nou eens wat meer je best! Als je niet zo laks was, dan voelde je dit allemaal niet. Kom op!' En dan begint het weer van voren af aan. Het duo brengt me in een mallemolen van narigheid. Het doet niet anders dan me aanvallen en in een verkeerd daglicht plaatsen. Als ik eenmaal in die mallemolen zit, helpt het me zelfs niet meer om in Een Cursus in Wonderen te lezen, want dan lees ik overal boosheid in plaats van liefde. God wordt dan een boze vader die alleen maar zegt, dat ik het verkeerd doe. Het enige wat mij dan enigszins helpt, is het steeds herhalen van de regels aan het begin van de Cursus: 'Niets werkelijks kan bedreigd worden. Niets onwerkelijks bestaat. Hierin ligt de vrede van God.' [3] Ik moet het blijven herhalen, want ik kan het niet voelen. Maar ik weet wel dat dit de waarheid is en dat dit het enige is wat me kan helpen: de narigheid die ik voel, hoort niet tot de werkelijkheid. Door de woorden als een mantra te herhalen, weiger ik te geloven dat ik mijn pijn ben en dat dit mijn werkelijkheid is. Het is hard werken, maar het is het enige waar ik echt in geloof. En steeds breekt uiteindelijk dat genadevolle moment weer aan, waarop de pijn naar de achtergrond is verdwenen en mijn geest zich met iets anders bezighoudt.

De gedachten die ziek worden
Soms kan ik mijn getob delen met een ander. Het helpt als een ander echt naar me wil luisteren en echt tijd en aandacht voor me heeft. Het gaat er niet van over, maar het is fijn om te voelen dat ik niet alleen ben, dat de ander me niet zo veroordeelt als ik dat zelf doe. Dan geef ik mijzelf de kans om mijn denken op een liefdevolle manier te corrigeren. Zoals Marianne Williamson zegt in Terugkeer naar Liefde: ' Deze correctie van onze gewaarwording, deze Verzoening is onze heling. Het is niet het lichaam dat ziek wordt, maar de gedachten die ziek worden.' [4]
Voor mijzelf is het onderscheid tussen geestelijke en lichamelijke pijn niet zo groot. En de remedie verschilt ook eigenlijk niet. De werkelijke pijn ligt in het conflict en in mijn identificatie ermee. Als ik me kan overgeven aan de pijn, dan is dat pure genade. En door de overgave verdwijnt de pijn naar de achtergrond.
Net zoals geluk is pijn geen voortdurende staat van zijn. De ervaringsmomenten wisselen elkaar af, rijgen zich aaneen. Door zelf mijn richting te kiezen, kan ik het aantal geluksmomenten laten toenemen en het aantal pijnmomenten laten afnemen. Niet kiezen, is kiezen voor de pijn, want die dringt zich het meest op. Als ik bewust kies wie ik werkelijk wil zijn en in welke wereld ik werkelijk wil leven, verdwijnt mijn pijn naar de achtergrond. Het is als balanceren op het smalle koord. Door in de werkelijke wereld en in mijn werkelijke zelf te blijven geloven, blijf ik op het koord. En al die momenten dat ik het even kwijt ben en de angst en de wanhoop laat toeslaan, val ik in de afgrond van het lijden. En daar kan de mallemolen opnieuw beginnen als ik tegen mezelf zeg: 'Zie je wel, je kan het niet!' Maar ik kan ook denken: 'Het geeft niet, je bent het aan het leren, net zoals een kindje leert lopen met vallen en opstaan'.

Vrede achter de pijn
Als het duo schuld en schaamte verdwenen is, dan is de pijn beter te verdragen. Dan kan ik me overgeven aan wat er is en dat blijkt dan meestal niet alleen pijn te zijn. Want naast de pijnmomenten blijken er ook andere te zijn. Zoals zelfs af en toe momenten van vrede en geluk. Maar dat ervaar ik alleen als ik de pijn helemaal accepteer en me eraan overgeef. Ze is er, dat is de werkelijkheid van dat moment. En als ik dat helemaal durf te voelen, vind ik vrede. Die zit namelijk achter de pijn. Het is niet mogelijk om de vrede eerst te vinden, de weg erheen loopt midden door de pijn. Zoals Marianne Williamson zegt: 'Heling is het resultaat van een getransformeerde gewaarwording van onze relatie tot ziekte, een gewaarwording waarin we met liefde reageren op het probleem in plaats van met angst. Als een kind met een snee in de vinger bij z'n moeder komt, zegt die niet: "Wat een rotsnee." Ze kust de vinger, overspoelt die met liefde in een onbewuste, instinctieve activatie van het helingsproces. Waarom zouden we anders over ernstige ziektes denken?' [5]

De betekenis van ziekte en pijn
Ik weet niet waar pijn en ziekte voor dienen. Ik kan het hele plan niet overzien. Ik ben in de loop van de tijd wel iets gaan ontdekken over de betekenis van ziekte en pijn in mijn leven. Als ik er middenin zit, kan ik hoogstens contact maken met de troostrijke gedachte die iemand me eens aanreikte: 'Er kan mij niets gebeuren wat niet een vriendelijke uitnodiging tot groei is.' Soms bleek mijn ziekte uiteindelijk een groot cadeau te zijn. Ze bracht me rust, bracht me de noodzaak naar binnen te gaan, de liefde voor mezelf te laten groeien. Ze gaf me de ruimte, grote veranderingen in mijn leven te verwerken. Soms kon ik het ook als een genade ervaren, dan was het alsof ik in een bootje maar wat ronddobberde op een uitgestrekt meer, zonder ergens heen te hoeven. Een geluk dat in het 'gezonde' leven voor mij veel moeilijker te vinden is, omdat ik dan zo veel moet van mijzelf. Soms heb ik het gevoel dat ik dit proces niet alleen voor mezelf ga. Dat ik als het ware een stukje van de wereld aan het helen ben. Dat is een troostrijke gedachte.
Misschien is ook een effect van mijn ervaringen met ziekte, dat ik meer contact heb gekregen met troost en dankbaarheid. Die zit vaak in kleine dingen. Een vogeltje dat door het gras trippelt, een zonnestraal die plotseling tevoorschijn komt, een mooie zin die ik ergens lees, een liefdevol gebaar van mijn vriendin, het kwispelstaarten van mijn hond. Het zijn momenten van troost die me tot dankbaarheid stemmen, die maken dat ik de reis kan volhouden. Want ziek zijn is net zoals leven een voortdurende reis naar de vredige plek in mezelf. Het is een reis waarin veel beren op de weg lijken op te doemen. Maar zolang ik mijn oog richt op die plek, voel ik me in feite gezond. En dat is wat ik in wezen ben. ●

[1] G.G.Jampolsky en D.Cirincione: Verander je denken, verander je leven, Den Haag 1994, p.26
[2] G.G.Jampolsky en D.Cirincione, p.76
[3] Een Cursus in Wonderen, inleiding
[4] Marianne Williamson, Terugkeer naar liefde, Groningen 1993, p.196
[5] Marianne Williamson, p.206

Marrigje Dijksma over principe 2.

Gezondheid is innerlijke vrede. Genezen is angst laten varen.

Als er sprake is van genezen, is er eerst ziekte geweest. Laten we nagaan wat de Cursus over ziekte zegt. Dan komen genezing en gezondheid aan de orde.

Ziekte

Bij het woord ziekte zijn we geneigd te denken aan specifiek lichamelijk lijden. Je hebt buikpijn of iemand heeft een hartkwaal. De Cursus is er evenwel heel duidelijk over: alleen de mind (de denkgeest in de officiële vertaling) kan ziek zijn. Ons denken is ziek, wanneer we er verkeerde gedachten op na houden. Als onze gedachten ongezond zijn, is ten gevolge daarvan de waarneming ziek. Aangezien waarneming ook ervaren en voelen is, kun je zeggen: we voelen ons ziek doordat we krankzinnig denken. Alle ziekte is dus mentale ziekte: 'Ze (ziekte) is een teken, een afschaduwing van een kwade gedachte' (L3.I.1:2) en 'Ziekte betekent waanzin, want alle ziekte is mentaal' (P2.I-V.8:1). Wat zijn nu verkeerde of waanzinnige gedachten? In feite alle gedachten, die niet in overeenstemming zijn met de Liefde van God. Concreter gezegd: agressieve gedachten, haatdragende en angstgedachten. Nog sterker: denken dat deze wereld op enige wijze gezond en wijs is, betekent volgens de Cursus al krankzinnig zijn. 'Een enkele waarde rechtvaardigen die deze wereld hooghoudt' (T25.-VII.4:1) is ziek van zinnen en geestelijk ongezond zijn. Ziekte berust op dit soort verkeerde, illusoire gedachten, die correctie nodig hebben. Wanneer we geloven in het nut van aanval, in gekwetst kunnen worden, in schuld, in ziekte... 'Ziekte is een vorm van uiterlijk zoeken' (T2.I.5-:10).
Het lichaam maakt zijn eigen ziekte dus niet. Medicijnen zijn magische middelen, die enkel symptomen bestrijden en niet de oorzaak. Want de oorzaak van ziekte ligt in de mind, de denkgeest. Dat betekent niet, dat het slecht is medicijnen te gebruiken. Ze niet gebruiken zou angstverhogend kunnen werken, en angst staat sowieso ware genezing in de weg.
Als de Cursus voor jou leidraad is op je innerlijk pad, dan is pijn een signaal, waarbij je je kunt afvragen, welke ongezonde of aanvallende manier van denken hier de oorzaak van is. Wat heb ik te vergeven of, anders gezegd, los te laten? Ga ik liefdeloos met iets of iemand om? Waarin doe ik mezelf geweld aan? Werk ik bijvoorbeeld te hard of blijf ik alsmaar boos op iemand?

Genezing als bevrijding van angst (T2.IV)

Iedere werkelijke genezing komt in essentie neer op bevrijding van angst. De angst, die voortkomt uit de misleiding afgescheiden te zijn van God en die de wortel is van al onze illusoire en krankzinnige gedachten. 'Alle vormen van ziekte, tot de dood aan toe, zijn fysieke uitingen van de angst te ontwaken' (T8.IX.3:2). Genezing is dus bevrijding van deze angst om te ontwaken tot de Waarheid in God. Stoppen met dromen en met verlossing buiten je zoeken. Wakker worden en gaan staan in je Zoonschap. De relatie met God herstellen. Zo is gebed en verzoening met God de werkelijke remedie.

'De beslissing wakker te zijn weerspiegelt de wil om lief te hebben, aangezien alle genezing het vervangen van angst door liefde inhoudt' (T8.IX.5:2). Om te genezen is het nodig bereid te zijn kwaadwillende gedachten te vervangen door liefdevolle gedachten. 'Ziekte en afscheiding moeten door liefde en vereniging worden genezen... Alleen Gods Stem kan jou vertellen hoe jij genezen kunt' (L3.III.5:7 en 6:1). De Heilige Geest (of: Gods Stem) is de werkelijke genezer. Als jij bereid bent je zieke gedachten op te sporen en aan te bieden, geneest Hij je waarneming. Leren luisteren naar de Stem namens God, naar alleen díe Stem luisteren, heft de gespletenheid in de denkgeest op, is dus heelmakend, letterlijk genezend. Je denken laten ordenen en genezen.
Verder wordt niemand alleen genezen. Genezing moet je zelfs delen om het te behouden (T5.IV.7:2). Lees ook T27.V: 'Het genezende voorbeeld'. Als jij je laat genezen is dat van belang voor de gezondheid van de hele wereld. De enige conditie hiervoor is het ontbreken van angst bij jou, al is het maar voor één (heilig) ogenblik. 'Zo is jouw genezing alles wat de wereld vraagt om genezen te worden' (T27.V.7:1). 'Jouw genezing zal zich uitbreiden, en zal naar problemen worden gebracht die jij niet voor de jouwe hield' (T27.V.9:1).

Gezondheid is innerlijke vrede (T2.I.5:11)

Gezondheid heeft dus niets met het lichaam te maken. Gezondheid is een geestelijke toestand, die gekenmerkt wordt door afwezigheid van angst. In die staat van zijn is God aanwezig, is Liefde aanwezig. Je gelooft niet meer, dat iets buiten je jou kan kwetsen. Je bent gestopt met zoeken naar geluk in iets of iemand buiten jou. Je weet, dat je één bent met God en dat je niets anders nodig hebt dan de Liefde van God in jou. Dat is innerlijke vrede en dat is gezondheid.
Een prachtige samenvatting van het bovenstaande is te lezen in Het lied van het gebed: 'Eerst vergeef je, dan bid je en je bent genezen... In het gebed heb jij je met je Bron verenigd en begrepen dat jij die nooit verlaten hebt. Dit niveau kan pas worden bereikt wanneer er in je hart geen haat is...' (L3.IV.4:1-6).

Marrigje Dijksma

Citaten: ECIW en Aanvullingen op ECIW. Zie voor vindplaatsaanduidingen pagina 109 Aanhangsel ECIW en pagina 97 Aanvullingen.

COLUMN

Een paar momenten van innerlijke vrede

De neuroloog bij wie ik na driekwart jaar zenuwpijn in mijn linker schouder en arm te rade ging, veronderstelde een nekhernia. Om zijn diagnose te bevestigen wilde hij een scan laten uitvoeren, waarbij je in een soort lange, smalle tunnel wordt geschoven. 'Bent u bang in kleine ruimtes als liften en wc's,' vroeg hij me. 'Nee, dat niet,' antwoordde ik, 'ik ben eigenlijk vooral bang in tunnels.' Daar moest hij erg om lachen en ik ook.
Maar toen ik een paar weken later de onderzoeksruimte in kwam, voelde ik me heel klein. Gelukkig gaf een vriendelijke vrouw me geen tijd om in paniek te raken. Ze manoeuvreerde me op een soort brancard voor een klein rond gat in een vierkant wit apparaat. Een soort wasmachine, maar dan voor mensen en met een ander doel.
Toen ik naar tevredenheid lag met een koptelefoon om naar muziek te kunnen luisteren, een klein kussentje onder mijn hoofd om de koptelefoon beter op zijn plek te houden en een balletje in mijn hand om in geval van nood alarm te kunnen slaan, schoof de brancard met mij onder de klanken van 'There is a place' van Wild Roses / Beth & Cinde langzaam het witte gat in. Bij de ingang zag ik een rood lichtje schijnen. 'Alarm,' dacht ik en gleed verder de tunnel in met het plafond op minder dan een halve meter boven me. Ik bereidde me voor op een moeizaam half uur en sloot mijn ogen.
Eerst gebeurde er niet veel. Ik lag bewegingloos en redelijk ontspannen in iets dat ik ineens als een doodskist ging ervaren. Zou het zo voelen om levend begraven te zijn? Nee, dat was erger, want dan lag ik in een zwart gat en zonder alarmballetje. Ik opende mijn ogen en keek naar het zacht verlichte plafond, wat toch wel erg dichtbij was, misschien maar twintig centimeter

boven me. Ik kreeg het benauwd. Geen verkeerde gedachten hebben, dacht ik in lichte paniek, de angst komt alleen maar door mijn gedachten. Er is niets aan de hand, ik lig hier prima en luister naar mooie muziek.
Toen begon de herrie. Ik was voorbereid op harde kloppende geluiden, maar dit was erger. Het was een variatie aan geluid tot het gieren van een drillboor toe. Mijn mooie, vredige muziek was bijna niet meer te horen. Ze graven me uit, dacht ik om de moed erin te houden.
Ineens begon mijn brancard weer naar voren te schuiven de tunnel uit. Dat viel mee! Opgelucht wou ik overeind komen, maar helaas. De vriendelijke vrouw haalde alleen het kussentje onder mijn hoofd weg, omdat ze geen goed beeld kreeg en schoof me weer terug in mijn witte graf. Nu met een opkomende pijn in mijn schouder en arm door deze voor mij oncomfortabele houding. Beth & Cinde zongen onverdroten door.
De herrie begon weer. De pijn nam toe. Het plafond leek nog lager. Het kostte me moeite om stil te blijven liggen. Ik wilde me verbinden met liefde en visualiseerde een warm licht boven me. Het lukte niet. Ik voelde het klamme zweet op mijn huid. Zou ik uit mijn lichaam kunnen gaan en dan vanuit de onderzoeksruimte naar mezelf kijken? Dat leek me wel wat, maar ik had er geen ervaring mee en kon het niet. Zou ik mijn gedachten stil kunnen zetten? Onmogelijk.
Toch beleefde ik een paar momenten van innerlijke vrede. Zomaar als een geschenk, juist als ik er niets speciaals voor deed. Een kort moment ervoer ik, dat mijn gedachten stil waren en dat ik vredig in mijn tunnel lag, omgeven door een warm licht. Een ander moment vloog ik zover weg met mijn gedachten, dat ik echt even ergens anders was en me niet meer bewust van de tunnel. Het waren werkelijk mijn eigen gedachten die me in angst of vrede deden zijn, merkte ik. Gedachten die ik alleen helaas niet onder controle bleek te hebben. Ze kwamen en gingen met een geheel aan zichzelf ontleende dynamiek. Ik had het nakijken. Van vrede kwam ik weer in angst.
De herrie was oorverdovend. De muziek van Beth & Cinde afschuwelijk en helemaal niet geschikt om weer in vrede te komen. Hoe lang hield ik dit nog uit? De korte periodes van stilte die er waren, ervoer ik als zo'n opluchting, dat de tunnel dan zelfs minder beklemmend leek. Toen ineens was het afgelopen en schoof ik definitief naar buiten. Aangeslagen wankelde ik naar de uitgang.
Later wandelde ik met de hond tussen weilanden met koeien en velden met maïs. Ik voelde me kwetsbaar, maar ook gegrond en stevig in mezelf. Geheel in vrede en in het hier en nu. Het enige wat er nog toe deed, waren de stappen die ik zette en het ervaren van de natuur. Ik voelde me opnieuw geboren.

Anita Koster

EEN ERVARINGSVERHAAL MET M.E.

Even leek een soort martelaarschap me ook wel wat

Belangrijk bij het tweede principe van AH ‘Gezondheid is innerlijke vrede. Genezen is angst laten varen’ is de gedachte dat we ons ervan bewust kunnen worden dat we geen slachtoffer zijn van ziekte, maar dat ziekte een keuze van onszelf is. Nu zal menig zieke en ernstig zieke wellicht gaan steigeren bij zo’n opmerking. Maar, uit eigen ervaring heb ik geleerd dat ik, weliswaar onbewust, gekozen heb voor ziekte. Ziekte overkwam mij, tot ik besefte waar het voor mij toe diende.’

Mijn ervaring met ziekte heeft me geleerd, dat het een uitnodiging is om mezelf te bevragen: Wat is het dat ik werkelijk denk, wat is het dat ik werkelijk voel? Wat brengt ziekte me? En ziekte heeft me heel veel gebracht. Wat ik vooral ontdekte is dat ik ziekte eigenlijk niet nodig heb en had.
Ziekte leerde me wel in het hier en nu te leven, te genieten van kleine dingen. Leerde me ook dat materie niets waard is. En dat de waarde zit in mensen die van me houden en die voor me willen zorgen. Met ziekte vraagt het lichaam aandacht voor dingen, waar ik in mezelf aan voorbij loop. Met ziekte vraag ik aandacht van mijn omgeving. Het is een soort hulpkreet.

Wat ik bén en blijf
Eerst vond ik mijn lichaam mijn vijand die me uitschakelde. Tot ik er weer contact mee kon maken en het kon zien als mijn vriend die me signalen geeft in de zin van: stop, je luistert weer niet naar jezelf. Ziekte leerde me ook, toen het met mij héél ernstig werd op geestelijk en fysiek vlak, dat er iets is wat ík bén, dat er is en blijft, al kan ik geestelijk en fysiek niks meer. Dat wat ik wezenlijk ben blijf ik, altijd. Al lijk ik dement en kan ik niets meer, al leef ik als een plant, de kracht die ik ben, blijft altijd hetzelfde. Ik vond het wonderlijk om dat te ervaren. Ziekte gaf ook een gedachte dat lijden misschien zin zou hebben. Even leek een soort martelaarschap me ook wel wat, totdat ikzelf besefte en signalen kreeg van anderen, dat als ik gezond was, ik veel meer kon betekenen voor mijn omgeving. Dat was dan ook mijn drijfveer om beter te worden. Ziekte heeft voor mij geen waarde, het hoeft niet.

God wil niet dat ik lijd
God heeft mij en iedereen innig lief. Mijn uiteindelijke genezing is een liefdeswonder eerste klas. Iemand keek me aan en er was een vonk in die ogen. En ik zei: ‘Is het U die ik zie?’ ‘It is good, it is good’ was het antwoord. Ik voelde me op dat moment totaal verbonden met liefde. Ik voelde me verbonden met de bron en dat ik alleen maar liefde was. En dat ik daarvan genoeg bezat. Ik kon het sturen naar de zaal met mensen, naar heel Italië, naar heel Europa en naar heel de wereld. Ik kon blijven stromen. Ik at en sliep vijf dagen niet en ik was genezen van ME, een chronische vermoeidheidsziekte. Ik voelde me wedergeboren, compleet. Ik durfde hier op aarde te leven als mens. Toen ik terugkeerde van mijn reis was ik een totaal ander mens. Dit en nog meer wonderlijke dingen, heb ik mogen ervaren. Wonderen die me leren en laten ervaren wat werkelijk de bedoeling van dit leven is. Je kunt wennen aan ziek zijn. Het kan je identiteit worden als je niet oppast. Je zou kunnen denken dat dit is wat je bent, ziek! Pas als je werkelijk genezen wilt, ben je genezen. En die wil komt niet uit de ratio, maar uit je wezen.

Niet langer vluchten
Soms ben ik het even kwijt. Dan voel ik de keuze om weer ziek te zijn, omdat er dingen in mijn leven gebeuren die ik wil ontvluchten. Zeggen dat ik ziek ben en iets niet kan en hoef, zie ik dan als een vluchtroute. Ik heb momenten dat ik het leven niet wil zoals het is. Dan moet ik opletten dat ik niet weer die route van ziekte kies. In plaats van af te wachten, te kijken wat er gebeurt, juist zeggen wat ik wil of juist niet wil. Het gewoon niet doen als ik niet wil en daarvoor ook geen excuus geven. Zeggen wat er in mij is. Ruimte vragen om mezelf te zijn. Mezelf eraan herinneren: wees jezelf!
Ik kan niet meer anders dan zo leven. Want als ik niet luister naar mezelf, geeft mijn lichaam acuut signalen. Angst en schuldgevoelens komen dan op en maken me ziek. Mezelf zijn daarentegen maakt me gezond, vitaal en veerkrachtig. En als ik dan toch iets heb, ziek ben, kan ik het accepteren omdat ik weet waar het toe dient. En tegelijkertijd besef ik dat het eigenlijk niet nodig is, ziek zijn, als ik mijn ziel volg. Dit te hebben mogen ervaren en leren geeft een rijk en goed gevoel. Ik heb de keuze om gezond te zijn, mezelf te zijn. Ziekte is een hulpmiddel op weg naar mezelf, mits ik er niet in verdwaal of méér waarde hecht aan ziek zijn dan aan gezond zijn.

Riny Dijkman

Mijn Wookie gaat naar Huis

Juni 2000
De natuurlijke aansluiting met jou is naadloos en perfect. Niet de woorden. Wel het verlangen. Hoe minder ik zeg, des te beter. De stereotype manier van paarvorming werkte bij ons niet. Deze manier - 'het is uit'- blijkt de perfecte. Zo kan ik je liefhebben op ongedefinieerde wijze, dat wil zeggen in totale vrijheid. Geen eisen. Niets moet. Alles glijdt als vanzelf in zijn natuurlijke goddelijke orde, sinds ik de modus hanteer om overal van af te blijven en te kijken wat zich onthult. En dat is dit dus. Je bent al twintig jaar mijn grootste leermeester.

November 2000
Je vertelt mij tijdens de cappuccino dat je prostaatkanker hebt. Het is nog niet zeker of er uitzaaiingen zijn. De witte jassen dicteren, dat we nu tien dagen in onzekerheid verblijven. Ik ben het er totaal niet mee eens. Mijn hele ego komt in opstand tegen deze goddelijke life-flow. Waarom hij? Waarom nu? Diep van binnen weet ik wel dat hier ook een geschenk in moet zitten, dat leert mijn spiritualiteit mij. Maar ik hang die spiritualiteit nu echt in de boom.
Boos zit ik in bad, boos ga ik naar mijn werk. Ik ben woest, op God, op de kosmos op alles en iedereen.
‘s Avonds in het donker loop ik uit mijn werk naar huis. Ik hoor voetstappen achter me. Een wilde agressie rijst in me op en ik denk: kom maar op, durf me eens aan te raken, ik sla je tot moes en ik bel never nooit 112. Het blijkt een kind te zijn. Ik schrik me lam. Ik moet NU dealen met die agressie, een duidelijker teken had ik niet kunnen ontvangen.
Tijd om in bad te gaan zitten. Tijd om boos te zijn. Deze wilde woede duurt een dag of twee. Ik ben ook boos op jou. Hoe durf jij 'mij dit aan te doen'? Moet ik straks in mijn uppie in deze illusie blijven rondzwalken? En moet ik dat nog leuk vinden ook? In die twee dagen onthult zich het zwartste venijn dat ik maar kan bedenken. Godzijdank woon ik niet met jou samen. Mijn beste vriendin zegt me dat ze zwanger is. Mijn beste vriend zegt me dat hij prostaatkanker heeft.
Na twee dagen oorlog-in-mijn-uppie kan ik meegeven. Ik ben bekaf van mijn verzet tegen Wat Is. Ik kan eindelijk God laten zijn. Er reikt Iets naar me. Ik voel het en dat geeft me een goddelijke rust. Wat is God vol, van zwangerschap tot een helderheid brengende kanker.
Het geschenk in deze omstandigheden onthult zich. We zijn samen in het moment gevallen. De tijd lijkt stil te staan. Luxe kleine, neurotische 'probleempjes' verdwijnen als sneeuw voor de zon. De essentie is zonneklaar. Het belangrijkste in het leven is aardig zijn en liefhebben.
Opeens maak ik korte metten met mensen die zeuren tegen mij over mij, omdat ik niet doe wat ze willen. De schillen om mijn innerlijk vallen weg. En een authentieke, rechtstreekse communicatie, zonder een blad voor de mond blijkt het natuurlijkste te zijn wat er is. Een liefdevollere manier om wat van mijn blokkades op te ruimen kan ik niet bedenken. Want het voelt warm aan. Waar ik een 'eng' woord als kanker hoorde, blijkt een honingvijvertje te zijn vol liefde. Deze gevoelsmatige visie ventileer ik maar niet op mijn werk. Mijn collega waarschuwt me al dat ik met kanker 'niet mag spotten'. Ik zie in dat ik het plan van jouw ziel niet ken. En dat dat jouw zaak is, niet de mijne.
Het woord 'kanker' hangen we in de zon, we zijn er niet bang meer voor en we bespreken het geschenk, dat dit fenomeen met zich brengt. Daarmee is de oude loodzware betekenis ervan af. Het betekent voor mij nu iets dat helderheid brengt, licht. En of jij dat als licht ziet weet ik niet, want je hebt nog nooit van A Course in Miracles gehoord. Daar moet jij niets van hebben. Telkens als ik die richting op ga, blijkt dat. En nu vraag je me meer te vertellen over die levenswijze. God hoe doe ik dat? Hoe doe ik dat zonder dat jij meteen allergisch wordt? Help! En ik zeg maar, wat als vanzelf komt.
Jij bent bijzonder helder, je maakt grapjes. We drinken frozen margarita’s, want 'nu kan het nog'. Opeens stel je een lijst op, van wat je nog wilt doen met mij. Tien jaar geleden, toen ik de Course nog niet kende, zou ik je eraan gehouden hebben, op straffe van mijn afgewezen-slachtoffergevoel, dat ik vooral aan jou getoond zou hebben. Wat kan mij het schelen of we dat allemaal nog gaan doen? Het is je onuitputtelijke, liefdevolle intentie jegens mij, die mij zo raakt. Ik stroom over.
Als ook deze sickness het goddelijke zo overstelpend in zich draagt, waar ben ik dan nog bang voor?

Nina den Boer

VERGEVINGSPROJECT

Jerry Jampolsky en Diane Cirincione maken een boek over vergevingsverhalen.
Je wordt uitgenodigd jou verhaal over je ervaring met vergeving te schrijven. De verhalen in dit boek zouden 1 tot 3 pagina’s, danwel 250-750 woorden moeten bevatten. Als je verhaal wordt geselecteerd, zal je naam bij het verhaal vermeld worden.
Je kunt je verhaal (in het engels) per E-Mail sturen naar forgivenesstory@aol.com of per post sturen naar:
Jampolsky en Cirincione, 98 Main Street 777, Tiburon, California 94920, USA.

Het eindigen van schuld

'Psychotherapie is de enige vorm van therapie die er is,' wordt in de inleiding over psychotherapie in de *Aanvullingen op Een Cursus in Wonderen* gesteld. 'De patiënt moet geholpen worden zijn denken over de "realiteit" van illusies te veranderen. Het doel van psychotherapie is de belemmeringen voor de waarheid weg te nemen.'

Het gedeelte van dit boekje over psychotherapie beslaat welgeteld 40 pagina's. En als ik het lees en herlees, komt telkens weer de gedachte boven: wat is het toch simpel. Alle handboeken kunnen het oud-papier in. En wat overblijft zijn deze 40 pagina's.
De aanvulling op de Cursus zegt dat psychotherapie niets anders doet dan vergeving onderwijzen en de patiënt helpen vergeving te herkennen en aanvaarden.
Iedereen die hulp nodig heeft, in welke vorm dan ook, doet feitelijk niets anders dan zichzelf aanvallen en van innerlijke vrede beroven.
Psychotherapie geeft de gelegenheid weer bewust te worden van het eigen beslissingsvermogen. In feite gaat het om het rechtzetten van het verkeerde denken, om het herkennen van illusies en de bereidheid waarheid te aanvaarden als waar. 'Het psychotherapeutisch proces is de terugkeer naar innerlijke gezondheid' (p. 22).
Alle ziekte is een mentale ziekte en een oordeel over Gods Zoon. Oordelen is een mentale bezigheid en is telkens een beslissing tegen dat wat waar is. Ziekte wordt gedefinieerd als het resultaat van de zienswijze dat het zelf zwak, kwetsbaar en bedreigd is en verdedigd moet worden. Elk vastklampen aan schuld is de weigering om te vergeven. Genezing is een vrij worden van schuld. De therapeut en de patiënt gaan samen deze weg. Samen geloven ze in de illusie van ziekte en samen ontdoen ze hun denken van de valse beelden die ze hebben geschapen over zichzelf en elkaar.
In therapie is het eindigen van schuld het werkelijke doel en dat is overduidelijk ook het doel van vergeving. De ongenezen genezer is bang voor zijn patiënten omdat hij schuld waarneemt en niet de Christus ziet in degene die voor hem staat. In de niet-beoordeling vindt genezing plaats van de genezer zelf. En misschien ontwaakt de patiënt wel net zo uit zijn droom.
Als we dit gedachtegoed werkelijk tot ons door zouden laten dringen kunnen we iedereen onbevreesd tegemoet treden. We zouden ons niet langer laten misleiden door uiterlijke verschijningsvormen. Wat een eenvoud en wat een vrijheid.

Het tweede deel van het boekje, over het gebed, bevat ook zeer intrigerend gedachtegoed. Smeek niet in gebed, maar vraag te aanvaarden wat er al is. Het geheim van echt gebed is te vergeten wat je denkt nodig te hebben. En telkens weer vergeving. Vergevingsmildheid wordt niet herkend zolang verlossing niet wordt begrepen, noch echt wordt gezocht. Kortom, zolang we nog bang zijn, geen verlossing willen, zijn we geketend aan de ideeën die we koesteren over onszelf als lichaam. Mochten we besluiten ons denken te herstellen, de omkering ongedaan te maken (dus alles weer gewoon opnieuw omdraaien en daarmee rechtzetten) en daarin de waarheid te herkennen, dan is er geen houden meer aan. Dan kunnen we niet anders dan zelf genezen, waarmee ook de wereld geneest.

Els Thissen

Aanvullingen op Een Cursus In Wonderen. Psychotherapie: Doel, proces en praktijk. Het Lied Van Het Gebed: Gebed, vergeving, genezing. Ankh-Hermes, Deventer, 2000. *f* 25,-

CD lijst

De volgende CD's zijn te bestellen bij het Centrum voor Attitudinal Healing. Prijzen exclusief portokosten.

James Twyman
Emissary of Light f 43,-
The Order of the Beloved Disciple, f 45,-
May Peace Prevail On Earth f 42,-
Ecclesia f 42,-

Peter Makena
In love, f 40,-
Open to Grace, f 40,-

Shaina Noll
Songs for the Inner Child, f 38,-
Bread for the Journey f 38,-

Wendi Blom
Dreams within Dreams, f 35,-

Wild Roses / Beth and Cinde
Voices on the wind, f 40,-

Prijzen onder voorbehoud i.v.m. de dollarkoers.

ACTIVITEITEN VAN HET CENTRUM VOOR ATTITUDINAL HEALING

WORKSHOPS EN TRAININGEN

AH Workshop II
Za 17-zo 18 nov 2001.
Plaats: Amersfoort, za 10–zo 16 uur, *f* 350,- (Euro 158,82), incl. verblijf.

Facilitatortraining I
Faciliteren 'met een open hart.'
Vrij 21-zon 23 sept 2001.

Facilitatortraining II
Luisteren zonder te oordelen, zonder de wens de ander te willen veranderen. Faciliteren 'met een open mind.'
Vrij 18-zon 20 mei 2001.

Facilitatortraining III
Dienstbaar zijn in je rol als facilitator. Aspecten van dienstbaarheid en de ontwikkeling daarvan.
Vrij 12-zon 14 okt 2001.

Facilitatortraining I, II en III
worden gehouden te Amersfoort; vrij 10 - zon 16 uur. Per training: *f* 575,- (Euro 260,92) incl. verblijf en cursusmateriaal.

FACILITATOROEFENDAG
Za 8 sept 2001, Hilversum,
10 –16 uur, *f* 75,- (Euro 34,03)

Data 2002
AH Workshop I: 16-17 mrt. 2002
AH Workshop II: 16-17 nov. 2002
Fac. Training I: 13-15 sept. 2002
Fac. Training II: 10-12 mei 2002
Fac. Training III: 18-20 okt. 2002
Fac. Oefendag: 5 okt. 2002
Land. Fac. Dag: 23 mrt. 2002

Voor informatie en opgave:
Centrum voor Attitudinal Healing,
Luipertstraat 12, 6237 NM
Moorveld, tel/fax:043 3647987;
e-mail:AHjoyEls@hetnet.nl;
Website: www.ahnl.org

Activiteiten 2001: verzorgd door Els Thissen en Minke Weggemans.

Activiteiten 2002: verzorgd door Els Thissen.

Zie voor een meer uitgebreide beschrijving …van hart tot hart… nr. 1, 2001 of onze website: www.ahnl.org

INTERNATIONALE ACTIVITEITEN

The 2002 International Attitudinal Healing Conference
19-21 april 2002 te Guadalajara, Mexico.

Thema: Reconciliation: Healing the Heart.
Mensen van 'overzee' krijgen bij inschrijving vóór 1 september 2001 een reductie van $100 op de conferentieprijs van $295. Er wordt engels en spaans gesproken.

Informatie, voorlopige aanmelding en inschrijving:
e-mail: NetAttHeal@aol.com; Website: www.attitudinalhealing.org

Ik ga liggen en ik sta altijd weer op

Vervolg van pagina 5

wereld van rust brengen?

Ik ben de eigenaar van mezelf
Misschien is het wel zo, dat ik echt eigenaar van mijn onrust en verwarring moet worden. Eigenaar in die zin dat ik zeg: dat is wat IK nu denk en voel, en daar wil ik verantwoordelijk voor zijn. Ik voel me nu onrustig, ziek. Ja, dat is wat ik voel. Ik voel me soms onrustig, ziek en soms niet.
Ooit zei een vrouw tegen me: 'ik werp me altijd huilend op bed.' En ze vertelde dat ze daar zeer onder leed en dat ze het zwak van zichzelf vond. Ik vroeg: 'sta je ooit weer op?' Het verbaasde haar te ontdekken, dat ze net zo vaak opstond als dat ze zich op bed wierp. We vertellen ons verhaal vaak maar half, eigenen het ons maar voor de helft toe. Vooral het verhaal dat we echt geloven over onszelf, waardoor we onszelf in de gevangenis van het verhaal zetten en waar we vervolgens aan lijden. Als we het hele verhaal zouden vertellen, zouden we dan nog lijden?
De vraag zou kunnen zijn: waarom vertel ik maar een half verhaal? Wat wil ik niet over mezelf weten? Waar wil ik niet verantwoordelijk voor zijn? Denk ik dat ik door een half verhaal meer aandacht krijg, of kan ik wellicht niet verdragen de waarheid over mezelf te ontdekken?
Ik werp me altijd huilend op bed, en ik sta altijd weer op. Is dit niet méér waar! Wat zou er gebeuren als we het hele verhaal over onszelf zouden vertellen. Ik raak in de war en ik kom er weer uit. Ik ga liggen en ik sta altijd weer op! ●

ATTITUDINAL HEALINGGROEPEN

In diverse plaatsen in Nederland komen AH groepen bijeen. Deze groepen werken op basis van de principes en richtlijnen voor het werken in AH groepen. Indien je belangstelling hebt om aan een groep deel te nemen kun je contact opnemen met een van de facilitators. Kosten van deelname lopen uiteen van gratis tot maximaal *f*15,- per bijeenkomst.

Groningen
Groningen:
Godelieve Bos 050-5420233
Haren (1):
Marrigje Dijksma 050-5340729
Haren (2):
Henk Kamerling 050-5340729
Ten Boer:
Maatje Visbeen 050-3021940
Gelderland
Doetinchem:
Pieter Vegter 0575-465102
Gorssel:
Herman Kreike 0575-492864
Hengelo:
Pieter Vegter 0575-465102
Lochem:
Jan Helmus 0573-257927
Nijmegen:
Nonny Verspuij 024-3224327
Flevoland
Almere[1]:
Erik Kluit 036-5452951
Lelystad:
Cees Bakker 0320-256355
Friesland
IJlst:
José van der Werf 0515-533183
Oosterend:
Willem Feijten & Jaqueline Feijten 0515-332472
Noord-Holland
Amsterdam:
Paulien Linnenbank 020-6820718
Renée van der Vijgh 020-6473075
Haarlem[2]:
Ineke Smit 023-5365417
Heiloo:
Marti Op de Weegh 072-5334398
Hoofdorp:
Jane Struiksma 023-5614347
Santpoort-Noord:
Robin Wennegers &
Sandra van Altena 023-5382926
Zuid-Holland
Den Haag (1):
Michelle Bauer 070-3542074
Den Haag (2):
Yvonne Scharis 070-3522379
& Gemma Blaauw 070-5112410
Den Haag (3):
Marja van Schie 070-3688858
& Annemarie van Unnik 070-3467932
Rotterdam:
Mieke Borgdorff 010-2201520
Voorschoten:
Else Sutorius 071-5611994
Wassenaar[5]:
Gemma Blaauw 070-5112410
Zuid-Beyerland:
Anna Eppinga 0186-662055
Utrecht
Amersfoort (1) en (2)[3]:
Rozemarijn Ockhuysen 033-4728602
Eemnes:
Loek Kattekamp 030-2721290
& Wim van Ginkel 0343-431577
Houten:
Carla Glaudemans 030-6350269
& Susan Plomp 030-6353041
Nieuwegein (1):
Loek Kattekamp 030-2721290
Nieuwegein (2):
Anneke Renes: 030-6065319
Utrecht:
Antonet den Boer 030-2713197
Zeist:
Etty de Graaf 030-6990028
Brabant
Breda:
Jopie van Heeren &
Henny van der Feer 076-5208377
Eindhoven:
Wil Oskam 040-2484452
Geldrop:
Mariëtte de Visscher 040-2260859
& Annemarie Korn 013-5350932
Tilburg (1):
Anja Gussinko 013-5363784
Tilburg (2):
Annemarie Korn 013-5350932 &
Mariëtte de Visscher 040-2260859
Vessem:
Joyce Jansen-Willer 0497-515707
Vlijmen:
Marian van den Beuken
& Anita Koster 073-5119156
Limburg
Maastricht (1):
Emilia van Leent 043-3631541
Maastricht (2)[4]:
Anja van Aarle 043-3647987
& Gait Welling
Moorveld:
Anja van Aarle & Els Thissen 043-3647987
Roermond:
Jeannette Manders 0475-341130
Sittard:
Beppie Cloo 046-4581597
Weert:
Boy Kollée 0495-546044 &
Gerrie van Gestel 0495-533232
Zeeland
Dreischor (1) en (2):
Trudy Huter 0111-401801
Middelburg
Heleen de Meijer 0118-629625
Drenthe en Overijssel
geen groepen

[1] Groep met als vast thema: Werken aan werk
[2] Groep voor rouwverwerking na het verlies van een naaste of dierbare
[3] Groep voor mensen die gedurende een lange tijd ziek zijn
[4] Groep voor (ex)psychiatrische patiënten i.s.m. Stichting In De Rooden Leeuw.
[5] Groep voor ouders van mensen met psychiatrische klachten

Nederlandstalige groepen in het buitenland:

BELGIË:
Ruimte voor innerlijke vrede:
Beja Pingnet, Victor Nelisstraat 16, 2900 Schoten, tel 03-6588287
Brugge:
Henk Content 050-352943
Kessel-Lo:
Antje Bex 016-250267
Merelbeke:
Rita Bero 09-2300730
Schoten:
Beja Pingnet 03-6588287
Turnhout:
Jef Stevens 014-415198

NOORD-FRANKRIJK
Esquéhéries (Aisne):
Jos Visser (0033) 323970349

OOST-SPANJE
Denia (Allicante):
Vazal Mai Mattheij
(0034) 626502075

Groep voor ouders van mensen met psychiatrische klachten

Ouder zijn van een kind met psychiatrische klachten kan een full time job zijn. Kan ik leren om te leven vanuit de AH gedachten en hoe ga ik dan om met mijn angst, schuldgevoelens, boosheid en machteloosheid. En mag ik dan nog wel grenzen stellen en hoe doe ik dat in liefde? Als je je aangesproken voelt door deze gedachten, kun je overwegen deel te nemen aan een AH-groep voor ouders/familie van mensen met psychiatrische klachten. Door mijn ruim 20 jarige ervaring als moeder van een zoon met dit soort problemen en door mijn werken en leven met ECIW en AH voel ik me geïnspireerd een dergelijke groep te starten.

Wassenaar, Gemma Blaauw-Nowee, Start: 20 september 2001, Info: 070-5112410

NIEUWE AH GROEPEN

Wil je deelnemen of informatie? Neem contact op met één van de facilitators.

Almere [1]
Erik Kluit 036-54529511

Middelburg
Heleen de Meijer
0118-629625

Sittard
Er is plaats voor nieuwe deelnemers.
Beppie Cloo 046-4581597

Brugge/België
Henk Content 050-352943

-advertentie-

Centrum voor Miracles-Studies

Activiteiten met/door Els Thissen

SATSANG*/LEZINGEN
Een Cursus in Wonderen, AH en The Work of Byron Katie
zo 13 mei, **Moorveld** bij Geulle, 10.30-12.30 uur, Kollekamp, Heerenstraat 77, *f*10,-
zo 27 mei, **Roosendaal**, 14.00-16.30 uur, info 076-5208377, *f*17,50
za 23 juni, **Middelburg**, 14.30-17.00 uur, info 076-5208377, *f*17,50
zo 24 juni, **Moorveld** bij Geulle, 10.30-12.30 uur, Kollekamp, Heerenstraat 77, *f*10,-
zo 26 augustus, **Moorveld** bij Geulle, 10.30-12.30 uur, Kollekamp, Heerenstraat 77, *f*10,-
*Satsang = zitten in waarheid

INTENSIEVE WORKSHOPS
'Jij bent het op wie je gewacht hebt'
In deze zeer intensieve workshops zoeken we de ervaring van waarheid, liefde en vrede in onszelf.
Krachtige oefeningen brengen ons voorbij oordelen en schuld naar innerlijke vrede
en daarin ontdekken we dat wij het zelf waren op wie we gewacht hebben.
We werken met ECIW, AH en The Work of Byron Katie.
6 -10 juli, Vijfdaagse, **Ossendrecht**, vr 19 uur – di 16 uur, *f*695,- incl verblijf.
5 -12 augustus, Zevendaagse, **Mölmeshof** (bij Eisenach, Duitsland); zo 18 uur – zo 11 uur,
cursuskosten DM 500, verblijf pppn: 2pk DM 30;1pk DM 45, maaltijden
worden hoofdelijk verrekend. Max. 15 deeln. Nederlands en duits gesproken.

TRAININGEN
Omgaan met mensen met psychiatrische klachten
Za 2 - zo 3 februari 2002, Amersfoort, za 10 – zo 16 uur, Euro 158,82 (*f*350,-) incl. verblijf
Coursegroepen begeleiden
Za 9 – zo 10 februari 2002, Amersfoort, za 10 – zo 16 uur, Euro 170,- (*f*374,63) incl. verblijf

INFO EN OPGAVE:
Centrum voor Miracles-Studies
Luipertstraat 12, 6237 NM, Moorveld
tel/fax: 043-3647987; e-mail: AHjoyEls@hetnet.nl, website: www.ahnl.org

Worden wie je bent

Praktijk voor individuele begeleiding en cursussen

Gesprek/counseling
'the Work' van Byron Katie
vergevingsprocessen
kunstzinnige werkvormen

Folder/afspraak
Yvonne Scharis
Den Haag
070-3522379

SEM
Workshops & Cursussen met ECIW, AH en The Work of Byron Katie

- 21 en 22 mei start "Introductiecursus ECIW" & "Cursus Werkboek"
- za 16 juni 10-16 uur, Workshop 'Projectie en Interpretatie' ECIW/AH

Voor informatie en opgave:
SEM, Antonet den Boer 030-2713197
2sem@hetnet.nl

MIRACLES IN CONTACT

De principes en richtlijnen van Attitudinal Healing stammen uit Een Cursus in Wonderen. Dit is de Nederlandse vertaling van *A Course in Miracles*©, die in 1976 in Amerika verscheen.
In Nederland is de Stichting Miracles in Contact (MIC) actief om studenten en andere geïnteresseerden in de Cursus met elkaar in contact te brengen en informatie te geven over activiteiten rond de Cursus.
MIC organiseert daartoe maandelijkse bijeenkomsten, workshops en lezingen. MIC geeft een Nieuwsbrief uit en beheert een boekenvoorraad, met de Cursus in verschillende talen, literatuur over de Cursus, en audio- en videotapes. U wordt van harte uitgenodigd meer informatie aan te vragen bij:
MIC, Postbus 127, 8200 AC Lelystad,
telefoon: 0320-284535; fax: 0320-284536.

Illustratie: Annemarie van Unnik

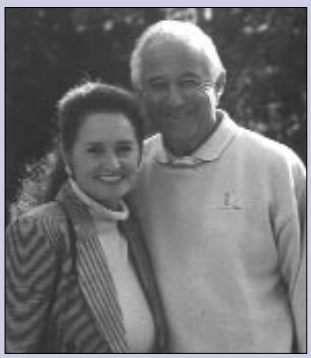


Foto: Jaap van den Berg

Lezing door
JERRY JAMPOLSKY EN
DIANE CIRINCIONE

Thema: Forgiveness and illness

Nijmegen
Zaterdag 9 juni 2001, 14.00-17.00 uur
Kolpinghuis, Smetiusstraat 1
(meer informatie op pagina 3)

WWW.AHNL.ORG
Voor informatie over workshops, trainingen, lezingen, het tijdschrift ...van hart tot hart... en voor aanmelding deelname aan activiteiten