

Van hart tot Ziel

Interactieve lezing Spirituele Sociëteit Tilburg 3 april 2005

Els Thissen is van oorsprong meester in de rechten en sinds 1993 bezig met een Cursus in Wonderen (ECIW), Attitudinal Healing (AH) en The Work of Byron Katie. Zij begint haar interactieve lezing met een korte meditatie, waarin ieder zichzelf welkom heet. Ook alles wat belemmerend is om zich welkom te voelen wordt eveneens welkom geheten. Ze kondigt aan geen echte lezing te houden maar interactief te werken. En dat doet ze dan ook, op een uitnodigende, inspirerende en geestige manier. Een vragensteller mag naast haar komen zitten en dan demonstreert Els rondom de gestelde vraag de principes van Attitudinal Healing en de werkvragen van Byron Katie.

Bij de ingang heeft ieder een kaartje met de principes van Attitudinal Healing gekregen en een Vergevings-sticker met de tekst: *'Dat elke stap er een van vergeving mag zijn'*. Deze sticker kan ieder in de eigen schoen plakken om 'stappen naar vergeving' te kunnen zetten.

Attitudinal Healing (het helen van je innerlijke houding) is afkomstig van Jerry Jampolsky, die het boek *Een Cursus in Wonderen* las en besepte dat het christelijke taalgebruik (God, Heilige Geest, schuld, verlossing enz.) het boek weinig toegankelijk maakte voor niet-christenen. Jampolsky besloot een aantal uitgangspunten van de Cursus te vertalen naar meer handzame en taalneutrale principes. Hij verving bijvoorbeeld het woord God door Liefde. Zo zegt de Cursus op vele van de 1500 pagina's: *'De kern van ons wezen is Liefde'*. Deze zin maakte Jampolsky tot het eerste principe van AH. *Gezondheid* wordt dan gezien als *innerlijke vrede*. En *genezen is dan angst laten varen*. Angst die ons kan bezighouden rond alle onderwerpen waarover we niets weten en/of waarop we geen grip hebben.

Hiermee zijn de eerste twee principes van AH gegeven.

Deze AH-benadering wordt volgens een min of meer vaststaande methode of procedure gebruikt in allerlei groepen van mensen, en zelfs bij kinderen o.m. met levensbedreigende ziekten. Het gaat erom zonder angst en met behoud van innerlijke vrede alles wat je overkomt te kunnen 'laten zijn' en zelfs te kunnen verwelkomen, als wellicht het beste wat ons kan overkomen. Principe 8 vult Els op één punt aan: We kunnen er bewust voor kiezen, van binnen vredig te zijn wat er ook maar buiten *en binnen ons* gebeurt.

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 van 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 (*en binnen*) 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 òf liefde verspreiden òf een beroep doen op liefde.

Bij het doornemen van de 12 principes blijkt Els gelukkig, over een buitengewoon gevoel voor humor te beschikken, waarmee zij tegelijk in grote wijsheid allerlei levenslessen doorgeeft.

Principe 11 luidt: *Wij zijn leerlingen en leraren voor elkaar.*

Zo blijven volgens Els, onze kinderen bij ons totdat we (voldoende) verlicht zijn en blijven onze ouders totdat de kinderen voldoende verlicht zijn. Jampolsky zegt dat we de werkelijkheid zien door de kleur bril die we verkiezen. De Cursus noemt alles een projectie. Bij het werken in AH-groepen mag iedereen het eigen verhaal vertellen en uitspreken zonder onderbrekingen, vanuit de gedachte dat ieder zijn eigen antwoord kent of kan vinden, waarbij de focus meer ligt op het *kijken naar de lamp* (het licht) dan naar de lampenkap.

Vragen en thema's die aan de orde kwamen

De eerste vraag uit het publiek luidt: *Als ik woede in mijzelf voel opkomen, wat moet ik er dan mee?* De neiging om op een ander af te stappen en verhaal te gaan halen is vaak groter dan de behoefte om te onderzoeken, waar deze kwaadheid vandaan komt. Toch is het laatste meestal beter.

Een tweede vragensteller is verontwaardigd dat zijn nieuwe vriendin van de 15 afspraken 13 keer te laat komt. Zij is dus betrouwbaar in haar te laat komen, zegt Els droogweg.

Een mens moet op tijd komen. Is dat waar? Is dat waar in de kosmos gezien?

Zie je reden om die overtuiging los te laten?

Hoe zou je je voelen zonder die overtuiging?

Ben jij zelf ooit te laat gekomen?

Hoe kun je leven met iemand die niet deelt wat jij belangrijk vindt? Hoe zou je tegelijk je eigen levensruimte in stand kunnen houden en de vrijheid van de ander ook respecteren?

Dat zou kunnen door bijvoorbeeld te zeggen: 'Ik houd van jou. Morgen vertrek ik om 13.00 uur en als jij er dan niet bent, vertrek ik alvast zonder jou...'. Daarmee geef je jouw grens aan en laat je de ander toch vrij om een eigen keuze te maken.

'Maar', vraagt een ander, 'heeft te laat komen ook niet met gebrek aan respect te maken?'

Dat hoeft niet, want een ander kan uit een totaal andere context komen, waarin dat helemaal niet zo ervaren wordt. Dus kun je de uitspraak *'Te laat komen is een gebrek aan respect'* weer bevragen: is dat waar?

Een nieuwe vraag luidt: *Hoe kun je iemand helpen die niet geholpen wil worden?*

Een moeder wil naar haar dochter, die depressief met een gebroken been op de bank ligt te liggen, de overtuiging overbrengen: 'Een mens kan en hoort zich, ondanks alles, toch gelukkig te voelen'.

'Is dat waar?' is de vraag die je stellen kunt.

Moeder geeft er een demonstratie van, dat ze daarin zelf niet slaagt zolang haar dochter zo depri op de bank ligt. De dochter krijgt zo derhalve een paradoxale les. Moeder blijkt zo 'vrijgevig' dat zij een geschenk van 'één leven in echt eigen beheer' doorgeeft aan haar dochter. Daarmee brengt ze tot uitdrukking dat zij dus nu precies het afhankelijke leven heeft dat ze zichzelf kennelijk gunt.

Een andere optie zou kunnen zijn: de eigen innerlijke vrede bewaren en tegen de dochter zeggen: *'Ik houd van je. Kan ik je nu concreet met iets helpen?'* En als het antwoord 'neen' is, dan doorgaan met zelf in vrede leven en de dochter zegenen in haar heelheid, in plaats van zien in depressiviteit (de lamp zien in plaats van de lampenkap).

Een ander heeft in dit gesprek de 'Heilige Geest' gemist, want de Heilige Geest aanroepen is haar geleerd in de Cursus in Wonderen . De vraag is: Hoe herken je de Heilige Geest?

Het blijkt dat 'de Heilige Geest' en 'antwoorden, gegeven vanuit de liefde van het hart' wel eens hetzelfde zouden kunnen zijn...want ook de Heilige Geest zit in ons. Dit is een mooie demonstratie van het christelijk taalgebruik van ECIW en de neutrale taal van AH.

Bij vragen informeert Els enige keren: *‘Wil je het beleefde antwoord of het echte antwoord....!?’* Els kent, zo vertelt ze, zelf ook temperamentvolle boosheid. Ze zet dan de eierwekker en geeft zichzelf tien minuten gelegenheid tot uiting van boosheid. Als dat niet genoeg is, zet ze de eierwekker weer 10 minuten!! Soms verzoekt ze iemand tegenover haar te gaan zitten en vraagt of ze even mag schelden. Ze waarschuwt vooraf: *‘Het kan zijn dat jouw naam erin voorkomt, en dan heeft dat niks met jou te maken....!’*

Een andere vrouw is kwaad op haar vriendin, omdat zij haar niet heeft uitgenodigd voor een bijeenkomst. Hierbij vallen begrippen als ‘recht’ en ‘rechtvaardigheid’. De bevraging leidt tot het wonderlijke besef: *‘dat ik vind dat ik zelf mag bepalen wie ik uitnodig voor mijn feest, maar dat ik mijn vriendin kennelijk het recht ontzeg om hetzelfde te doen’*.

Hier was de omdraaiing uit het werk van Byron Katie dus heel bruikbaar: *‘Anderen mogen niet voor mij beslissen’* wordt omgedraaid tot: *‘Ik mag niet voor anderen beslissen....!’*

Zo waren er meerdere demonstraties van sobere, geestige en tegelijk effectieve wijsheid waarbij Els de uitgangspunten van AH en de vragen van Byron Katie benutte om tot dieper inzicht te komen.

Gerard van de Kam

Lezen:

Byron Katie. *Vier vragen, die je leven veranderen.*

Byron Katie. *Ik heb je liefde nodig! Is dat waar?*