

ELS THISSEN

Attitudinal Healing
en
Een cursus in wonderen

Meer leven met minder moeite



AnkhHermes

Omslag: Peter Beemsterboer
Binnenwerk: Zeno
Auteursfoto: Clea Betlem
NUR: 728
ISBN: 9789020218947
ISBN e-book: 9789020218954

© 2022 Els Thissen
© 2022 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Voorwoord door Diane Cirincione Jampolsky 9

Voorwoord door Kete Kervezee 13

Inleiding 15

Wat is Attitudinal Healing? 22

De 12 principes van Attitudinal Healing 37

Principe 1 – De kern van ons wezen is liefde. 39

Principe 2 – Gezondheid is innerlijke vrede, genezen is angst laten varen. 52

Principe 3 – Geven en ontvangen zijn in wezen één. 66

Principe 4 – We kunnen het verleden en de toekomst loslaten. 80

Principe 5 – NU is de enige tijd die er is en elk moment is bestemd om te geven. 94

Principe 6 – We kunnen leren van onszelf en van anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen. 105

Principe 7 – We kunnen liefde zien in plaats van fouten. 122

Principe 8 – We kunnen er bewust voor kiezen vanbinnen vredig te zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt. 138

Principe 9 – We zijn leerlingen en leraren voor elkaar. 154

- Principe 10 – We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten. 166
- Principe 11 – Omdat liefde eeuwig is, hoeft de dood niet als iets beangstigends te worden gezien. 180
- Principe 12 – We kunnen onszelf en anderen altijd zien als mensen die óf liefde verspreiden, óf een beroep doen op liefde. 194

De 10 richtlijnen voor het werken in

Attitudinal Healing-groepen 209

- Richtlijn 1 – Ons doel is aan onszelf te werken, elkaar wederzijdse steun te geven en te oefenen in onbevooroordeeld luisteren en delen. 211
- Richtlijn 2 – We erkennen dat het proces dat ieder doormaakt belangrijk is en niet ons oordeel hierover. Geaccepteerd worden in de fase waarin we zijn, maakt het makkelijker anderen te accepteren in plaats van te veroordelen. 215
- Richtlijn 3 – We delen wat voor ons en voor anderen werkt, in plaats van advies te geven. We laten anderen hun eigen antwoorden vinden. 220
- Richtlijn 4 – Door onze eigen gevoelens te tonen, ontdekken we gemeenschappelijke ervaringen die ons met elkaar verbinden. 224
- Richtlijn 5 – We respecteren elkaar als unieke mensen. We erkennen dat ieder zichzelf beter kent dan wie ook. Als we luisteren naar onze innerlijke stem, vinden we ons beste antwoord. 228
- Richtlijn 6 – We zijn hier om elkaars innerlijke leiding te steunen en elkaar te helpen concentreren op wat werkelijk voor ieder van ons telt. We zijn niet hier om te preken of elkaar te confronteren. 233
- Richtlijn 7 – De rollen van leerling en leraar zijn onderling verwisselbaar. Ongeacht leeftijd of ervaring gaan ze van de een op de ander over. 236

Richtlijn 8 – We oefenen in het samenzijn met anderen,
waarbij we leren alleen het licht in hen te zien en niet
hun schaduwzijde. 240

Richtlijn 9 – Alle informatie die in de groep wordt
uitgewisseld is vertrouwelijk. 244

Richtlijn 10 – We willen in gedachten houden dat we
altijd een keuze hebben tussen vrede en innerlijke
strijd, tussen liefde en angst. 248

Dankwoord 250

Vindplaatsaanduidingen van citaten 252

Over de auteur 254

Noten 256

** Daar waar hij/hem staat, kan ook zij/haar gelezen worden.*

** De voorbeelden in dit boek zijn voorbeelden van de auteur zelf en van
deelnemers aan de ECIW- en AH-groepen.*

Voorwoord door Diane Cirincione Jampolsky

Hoe weet je wanneer je ware authenticiteit in je leven gevonden hebt? Wie biedt ruimte voor je persoonlijke transformatie? Vaak zijn het mensen die zeggen dat het niet om hen gaat, maar uiteindelijk blijken juist zij de katalysator voor je te zijn om echt transformerende momenten te ervaren.

Je zou Els Thissen voor velen de ‘Moeder van die momenten’ kunnen noemen, zowel voor mensen in de gevangenis (Els werkte een aantal jaren met een groep in een gevangenis), als daarbuiten voor mensen die gevangen zijn in zelfveroordeling. Als je de intentie hebt om de kern van liefde in iedereen te zien, als je anderen ziet als jouw leermeesters in vergeving, begrijp je op een dieper niveau meer van haar reis. Daarom werd, van alle stichters en leiders van Centra voor Attitudinal Healing ter wereld, juist Els innerlijk geleid om een boek te schrijven waarin *Een cursus in wonderen* en Attitudinal Healing op een baanbrekende manier met elkaar worden verbonden. Dat doet ze met inzicht en respect voor de oorspronkelijkheid van beide leringen, ze weeft Attitudinal Healing en *Een cursus in wonderen* voor ons samen tot een voor iedereen toegankelijk tapijt van praktische spiritualiteit.

Een cursus in wonderen (ECIW, of de Cursus) is een uniek spiritueel denksysteem, dat je door zelfstudie de ge-

legenheid geeft om te ontwakken voor de waarheid van onze eenheid met God en alle anderen. Het onderwijst dat het ongedaan maken van de illusies van zonde en schuld door een proces van vergeving de weg is naar Universele Liefde en vrede en de herinnering aan een Universele God.

De Cursus richt zich op genezing van alle relaties, ook die met onszelf, en transformeert ze van speciale naar heilige relaties.

Een cursus in wonderen stelt duidelijk dat het slechts één versie is van het universele leerplan. Weliswaar is de taal van de Cursus die van het traditionele christendom, toch drukt ze een niet-sektarische spiritualiteit uit en is ze niet gebonden aan een bepaalde levensbeschouwing of geloofstraditie. Dat maakt *Een cursus in wonderen* een universele spirituele boodschap en geen religie, wat ook blijkt uit het wereldwijde, interculturele gebruik ervan; het boek is tot op heden vertaald in achtentwintig verschillende talen.

De schrijvers van de Cursus, dr. Helen Schucman en dr. Bill Thetford, werd verteld dat ze op enig moment geen overzicht meer zouden hebben over de ontelbare manieren waarop het Cursusmateriaal zou worden gebruikt. En vandaag, bijna vijftig jaar later, blijkt dit bewaarheid. In 1975 bracht Judith Skutch Whitson het originele, nog niet gepubliceerde materiaal rechtstreeks van de schrijvers naar haar goede vriend dr. Gerald 'Jerry' Jampolsky, die er direct door werd geïnspireerd.

Bij het lezen van slechts één pagina ervoer deze alcoholistische, militante atheïst een overdracht van spirituele energie vanuit de sferen van een hoger bewustzijn. Hij wist dat zijn leven vanaf dat moment toegewijd zou zijn aan het dienen van anderen en dat innerlijke vrede zijn enige doel was. Hij legde zich erop toe om zijn Hoger Zelf, zijn bron, te vragen wat te denken, te zeggen en te doen... over letterlijk alles. En daarbij stelde hij zich open voor de inspirerende paden die zich ontvouwd.

Als kinder- en volwassenenpsychiater werkte Jerry met kinderen die te maken hadden met levensbedreigende en dodelijke ziekten. Omdat hij ernstig dyslectisch was en complexe ideeën altijd moest vereenvoudigen, voelde hij zich geïnspireerd om 12 basisprincipes uit de Cursus te nemen en deze te gebruiken als de principes van Attitudinal Healing.

Hij wilde ze zowel toegankelijk als aantrekkelijk maken voor kinderen en volwassenen, voor mensen van alle geloofsovertuigingen en voor atheïsten. Samen met de kinderen, die iedere dag de dood in de ogen zagen, creëerde hij wat vandaag de dag bekendstaat als de oorspronkelijke *Peer Support Group* (lotgenotencontactgroep) waarin iedereen, ook de facilitator (iemand die het groepsproces vergemakkelijkt), een gelijkwaardige leerling en leraar voor elkaar is. Het waren deze kinderen die hem hielpen zijn angst voor de dood te overwinnen.

De principes van Attitudinal Healing en de richtlijnen voor Groepen vormden het fundament voor het eerste Centrum voor Attitudinal Healing in Marin County, Californië. Er ontstonden tal van andere groepen, gebaseerd op de behoefte vanuit die gemeenschap. Door opmerkelijke, spontane nationale en internationale aandacht van de media werd het werk van dit bescheiden Centrum wereldwijd bekend. Met Jerry's zegen, steun en aanmoediging ontstonden er in tientallen landen onafhankelijke centra.

Toen ik Jerry in 1981 vroeg waarom hij geen patent had aangevraagd op de naam Attitudinal Healing zei hij eenvoudig: 'Omdat het niet van mij is, Diane, het is van iedereen.' Dat was het moment dat ik verliefd op hem werd. Ik had mijn levenspartner gevonden en in de veertig jaar daarna reisden we vijfentachtig procent van onze tijd samen de wereld rond. We werden in eenenzestig landen, op zes continenten uitgenodigd om te werken. Het was *een*

reis zonder afstand naar een doel dat nooit veranderd is. (T8. VI.9:7)

De Stichting Centrum voor Attitudinal Healing in Nederland, oorspronkelijk opgericht door onder andere Willem Glaudemans en Kees van Zijtveld, inspireerde Els Thissen om dit prachtige geïntegreerde werk tot op de dag van vandaag voort te zetten. Door mensen in heel Europa, Afrika en in veel andere delen van de wereld te trainen, blijft ze een plek van onvoorwaardelijke liefde maken voor iedereen die ze ontmoet. Dit boek is ook zo'n plek waar iedereen – ongeacht wie ze zijn, waar ze vandaan komen of wat ze geloven – de middelen kan vinden om te kiezen voor innerlijke vrede boven strijd, liefde boven angst, om iemand te zijn die liefde ziet in plaats van fouten. Om alleen liefde te onderwijzen, omdat dat is wat we zijn.

Diane Cirincione Jampolsky, Ph.D

Stichter en Uitvoerend Directeur Attitudinal Healing International (AHInternational.org)

Voorwoord door Kete Kervezee

Stuurt het verleden je leven of wil je zelf aan het stuur?

Ouder worden heeft als voordeel dat je veel herinneringen aan mensen en situaties hebt. Mijn werkzame leven in het onderwijs, in de zorg en bij de overheid heeft mij in verschillende rollen met veel mensen in contact gebracht.

Een bijzondere ervaring was het samen studeren met de schrijfster van dit boek, Els Thissen. Met veel energie, humor en bevlogenheid zette zij haar schouders onder dat wat zij tegenkwam; vrijmoedig sprekend en openhartig luisterend. Dit boek is voor mij een feest der herkenning: *practice what you preach*.

Bij levensverhalen vallen mij vaak de grote verschillen in beleving op. Ingrijpende gebeurtenissen, van ziekte tot dood en van gezinsgeweld tot oorlog, worden door de één herinnerd in diepe smart en slachtofferschap, en door een ander vanuit veerkracht, vanuit eigen kracht.

Waar komen die verschillen, die uiteraard grotere en kleinere variaties kennen, vandaan? Waarom kan de ene mens er verder mee en wordt de ander er steeds weer door gepijnigd?

Zijn het de genen of kun je veerkracht leren ontwikkelen, leren versterken? Kun je leren om van perspectief te veranderen en daarmee anders naar je leven te kijken? Het stuur van je leven in handen te krijgen?

Een concreet voorbeeld is de volgende situatie: als je tegenover elkaar aan tafel zit en je legt een zes voor je neer, ziet de ander een negen. Als je van plaats wisselt, wisselt je perspectief op hetzelfde cijfer en verschijnt voor jou de negen.

Bij het lezen van de principes en de richtlijnen in dit boek kreeg ik steeds indringender het gevoel dat je in staat bent om zelf te kiezen het stuur van je leven in handen te nemen en je niet te laten leiden door het verleden. Door open te staan voor het gedachtegoed *en* bereid te zijn aan jezelf te werken en jezelf toestemming te geven om met andere ogen naar het verleden te kijken, het te herbeleven. Je kunt dat samen doen, je kunt dit wellicht zelf al deels door het boek te lezen. Het vraagt tijd, oefening, herhaling en verdieping.

Het resultaat zal zijn dat je zelf het stuur van je leven in handen neemt en met veel zachtere ogen naar het verleden kunt kijken.

Ik ben ervan overtuigd dat dit boek je veel handvatten oplevert om vanuit een ander, vernieuwd perspectief de veerkracht te versterken die eenieder in principe in zich heeft.

Doe er je voordeel mee!

Kete Kervezee

Inleiding

Dit boek is het resultaat van dertig jaar werken met het gedachtegoed van Attitudinal Healing (AH) en *Een cursus in wonderen*¹ (ECIW of de Cursus).

Het is bestemd voor iedereen die makkelijker met de dagelijkse gebeurtenissen van het leven wil omgaan. De makkelijke dingen hanteren is meestal niet zo'n probleem. De lastige daarentegen gooien vaak roet in het eten. Ze activeren oude overlevingsstrategieën en familiepatronen. Heb je er genoeg van om vanuit die plekken te reageren en de pijn te incasseren die ermee samengaat, dan kunnen Attitudinal Healing en *Een cursus in wonderen* behulpzaam zijn om te leren daar anders mee om te gaan. In feite maak je, door het gedachtegoed toe te passen, contact met een andere attitude van met de dingen omgaan. Die attitude is in liefde en eenheid gegrondvest.

Ben je bekend met Attitudinal Healing en *Een cursus in wonderen*, dan zal wat ik schrijf gesneden koek voor je zijn. Is het nieuw voor je, dan zul je wellicht regelmatig denken: wat staat hier nu weer!

Naast een bespreking van een principe van AH vind je in elk hoofdstuk een aantal citaten uit de Cursus en de verwijzing naar waar je die tekst in *Een cursus in wonderen* kunt vinden. Prettig voor de doorgewinterde student. Ben je dat niet, weet dan dat je, om dit boek te kunnen lezen,

het niet nodig hebt om de citaten in de Cursus zelf te lezen. Een waarschuwing hier is wel op z'n plek. Ga je dit pad bewandelen, dan is er geen weg terug. Je ziel, je hart, blijft bij jou aankloppen om volledig herkend te worden als wat ze is: héél, vrij en liefde.

God

De Cursus gebruikt het woord 'God'. Zelf irriteerde me dat toen ik de Cursus voor het eerst las. Alle beelden en concepten die ik over God had passeerden de revue. Als ik dat woord met mijn jeugdervaringen liet samenvallen, kwam de kerk op me afstormen. Dat wilde ik niet. Ik besloot over het woord heen te lezen om de boodschap van het boek een kans te geven, totdat de strijd in mij over dat woord gestopt was. Soms deed ik het anders en las ik 'elleboog' in plaats van 'God'. Na twee jaar merkte ik dat de stress die ik kreeg van het woord was verdwenen.

Voel jij spanning of irritatie bij het woord 'God', schroom dan niet om dat woord te vervangen, bijvoorbeeld door 'de bron', 'de kosmos', 'vrijheid' of 'liefde'. Maar pas op! Als je ingebedde ideeën over het woord hebt dat je in de plaats ervan zegt, dan kom je in dezelfde dwangbuis terecht. Dan is 'elleboog' misschien een goed alternatief. Ook het woord 'God' is een concept, misschien het laatste en het leukste, maar het is en blijft een concept. Voel je je er goed bij, gebruik het. Houdt het je in de houdgreep, dan vergis je je over wat het woord betekent. Het kan niets anders zijn dan vrijheid, vrede en liefde. En zoals gezegd: ook die woorden zijn concepten. En wat je ook denkt, je bent niet schuldig!

Attitudinal Healing- en Cursusgroepen

Wil je ondersteuning bij het je eigen maken van het gedachtegoed, dan bestaat de mogelijkheid deel te nemen aan een AH- of Cursusgroep. In Nederland (en de hele wereld)

komen deze groepen samen om een beter begrip te krijgen van wat er wordt aangereikt. Niet de theorie is daarbij belangrijk, wel een innerlijk begrip van wat er met de tekst bedoeld wordt. Zowel AH als de Cursus zeggen: het gaat om de toepassing. Je hoeft het niet te geloven, pas het toe. Gebruik de principes, doe de lessen, doe de oefeningen en ontdek wat het voor je doet. Mijn ervaring is: het heeft mij meer dan goedgegaan. Facilitators van de AH-groepen hebben een facilitatortraining gevolgd voor het begeleiden van AH-groepen. Het mooie is dat AH overal te gebruiken is, bij alle gelegenheden waar mensen samenkomen. Denk aan scholen, werk, maar ook in je eigen gezin en familie.

Jerry Jampolsky (1925-2020)

Jerry Jampolsky² is de man die de principes en richtlijnen van Attitudinal Healing geformuleerd heeft. In 1975 kwam Jerry in contact met Judith Skutch Whitson, die hem een exemplaar van *A Course in Miracles*® gaf, in het Nederlands vertaald als *Een cursus in wonderen*. Doordat Jerry vanaf dat moment de Cursus consequent toepaste, veranderde zijn leven op een ingrijpende manier. Zelf zegt hij daarover: ‘Van 1925 tot 1975, de eerste vijftig jaar van mijn leven, had ik het gevoel slachtoffer te zijn van mijn eigen onjuiste innerlijke houding en slechte gewoontes. En wat ik ook probeerde, ik scheen niet bij machte te zijn mijn zeer kritische gedachten over mijzelf, noch mijn eigen gedrag te kunnen veranderen. Ik voelde mij onbemind en niemand kon me van het tegendeel overtuigen. Hoewel een deel van mij wilde veranderen was er een ander deel dat zich hevig verzette tegen iedere vorm van verandering. Ik had het gevoel dat, als ik mijzelf open durfde te stellen en kwetsbaar durfde te worden, mensen erachter zouden komen hoe ik werkelijk in elkaar zat, waarna ik zeker afgewezen zou worden.’³

‘Toen ik een student van de Cursus werd, begon mijn leven drastisch te veranderen en kreeg het een totaal an-

dere betekenis en een heel ander doel. Ik begon te ontdekken dat het niet zozeer mijn gedrag was dat verandering behoefde. Wat moest veranderen waren mijn gedachten, mijn overtuigingen en mijn innerlijke houdingen. Naargelang ik mijn dwanggedachten anderen te moeten beheersen losliet en mij door God liet leiden, begonnen er wonderen van liefde in mijn leven plaats te vinden.⁴

A Course in Miracles – Een cursus in wonderen

‘Pas de principes toe!’ zegt Attitudinal Healing. Je kunt erover praten, filosoferen, denken, schrijven, dat is allemaal mooi, maar waar het werkelijk over gaat en wat het je brengt, ontdek je pas in de toepassing ervan. Dat is precies wat *Een cursus in wonderen*, waarop de principes en richtlijnen van Attitudinal Healing gebaseerd zijn, ook zegt.

Een cursus in wonderen noemt zichzelf een spirituele leerweg. Wat er geleerd kan worden is om tot een andere manier van kijken te komen. Dat is ook waar de wonderen betrekking op hebben. Het gaat om een radicaal andere manier van kijken; namelijk stoppen met naar de wereld (en jezelf) te kijken vanuit een blik van angst, en in plaats daarvan bewust ervoor kiezen te kijken vanuit een blik van liefde. Daarover zegt de Cursus zelf: ‘De Cursus beoogt niet de betekenis van liefde te onderwijzen, want dat gaat wat onderwezen kan worden te boven. Hij beoogt echter wel de blokkades weg te nemen voor het bewustzijn van de aanwezigheid van liefde, die je natuurlijke erfgoed is.’⁵

Het vraagt besef van de manier waarop je kijkt naar alles en iedereen en de bereidheid om die manier telkens weer aan te passen naar een blik vanuit liefde. De Cursus noemt dat zien vanuit ‘een juiste gerichtheid van denken’, ‘kijken met de ogen van het hart’. Daarnaast nodigt de Cursus uit radicaal te stoppen met een onjuiste gerichtheid van denken, ofwel te stoppen met kijken vanuit een ego-gerichte blik. Die andere manier van kijken, vanuit liefde in

plaats van angst, wordt je door de Cursus aangeboden via 365 lessen, voor elke dag één, en een theoriegedeelte dat een nadere uitleg geeft. Maar pas op, niet het intellectuele begrip geeft een leven in innerlijke vrede, de daadwerkelijke toepassing van deze lessen brengt dat teweeg. Verstandelijk begrijpen en uitleggen is iets anders dan doorleven en innerlijk weten.

Een cursus in wonderen in het kort

Een cursus in wonderen bestaat uit een theoretisch deel (het tekstboek) en 365 lessen (het werkboek) met voor elke dag een les. Het tekstboek geeft een theoretische toelichting op het gedachtegoed. Het doen van de oefeningen in het werkboek is behulpzaam bij het bewaren van innerlijke vrede, wat er ook maar buiten je gebeurt. Het brengt je meer in contact met wat je in waarheid bent. Wat dat is, is niet in woorden te vatten, het is alles en niets, het alfa en omega. De Cursus benoemt het als onvoorwaardelijke liefde, innerlijke vrede, onschuld en vrijheid.

Attitudinal Healing-groepen in het kort

Het eerste Centrum voor Attitudinal Healing is door Jerry Jampolsky opgericht in Tiburon⁶. Hij werkte daar als kinderpsychiater met ernstig zieke kinderen. Hij merkte dat zijn collega-artsen het moeilijk vonden om met de kinderen te praten over hun levensbedreigende ziekte en hun naderende dood. Mede door zijn lessen uit en zijn ervaring met *Een cursus in wonderen* was hij ervan overtuigd dat dit anders kon. Hij richtte een lotgenotengroep op waarin iedereen in alle vrijheid met elkaar over alles kon spreken, óók over leven en dood. De facilitators/begeleiders spraken af dat ze hun titels en status bij de drempel achterlieten en op basis van volkomen gelijkheid met de kinderen samen zouden komen. Er werden angsten en grappen gedeeld, er werd gehuild en gelachen. En er was veel pizza, want de

kinderen mochten telkens kiezen wat ze wilden eten.

Hieruit zijn ook groepen voor volwassenen ontstaan. Deze laatste groepen heten *person-to-person groepen* en vormen inmiddels de hoofdmoot van de groepen in Nederland en wereldwijd.

Attitudinal Healing heeft zich gaandeweg over de verschillende continenten verspreid. De boeken over AH van Jerry's hand, ook die hij samen met zijn vrouw Diane Cirincione schreef, hebben daaraan bijgedragen. *Liefde is angst laten varen*⁷ is het eerste boek en waarschijnlijk het bekendst. Veel van de boeken van Jampolsky en Cirincione zijn vertaald, onder andere in het Nederlands, Duits, Frans, maar ook in het Chinees, Japans en andere talen.

Weerstand tegen het woord 'God'

Dat Jerry Jampolsky de principes en richtlijnen formuleert, komt in eerste instantie voort uit zijn weerstand tegen het woord 'God', dat samen met 'het woord Gods' 4574 keer voorkomt in *Een cursus in wonderen*. Atheïst als hij op dat moment is, wil Jampolsky het gedachtegoed van de Cursus samenvatten in een areligieuze taal en daarmee voor iedereen toegankelijk maken. Dat is hem helemaal gelukt met de 12 AH-principes en de 10 richtlijnen voor het werken in groepen. Later is te zien dat God toch bij Jerry is binnengeslopen als hij *Shortcuts to God: Finding Peace Quickly Through Practical Spirituality* schrijft, dat in 2000 in het Nederlands vertaald is als *De kortste weg naar God*⁸.

Met het formuleren van de principes en richtlijnen heeft Jerry het ontstaan van laagdrempelige AH-groepen wereldwijd in gang gezet. In meer dan 130 landen komen deze groepen samen, waarbij aan het begin van elke bijeenkomst de AH-principes en richtlijnen hardop voorgelezen worden in de eigen taal. Vertalingen van de principes en richtlijnen en andere informatie over Attitudinal Healing vind je op de website van Attitudinal Healing International⁹.

Je hoeft het niet alleen te doen

Wat in de principes van AH, de Cursus of in dit boek aanreikt wordt is een handreiking om jezelf te vinden. Om contact te maken met wat je in essentie bent. En je hoeft het niet alleen te doen. Maar... reik voor hulp daarbij niet naar buiten, maar diep in jezelf. Reik naar je innerlijke stem, open je voor innerlijke leiding.

De Cursus spreekt over leiding door de Heilige Geest. Als dit te 'heilig' voor je klinkt, sta dan open voor jezelf als klein meisje of kleine jongen die nog geen weet heeft van alle oordelen en patronen waarmee volwassenen leven. Vraag die kleine, wijze, vrije jij, om je aan de hand te nemen door het doolhof van gedachten en emoties. Om je de weg te wijzen naar jouw essentie, jouw werkelijke waarheid.

De Cursus zegt dat je je ook bij de hand kunt laten nemen door Jezus. Dat hij met je meeloopt en je de weg zal wijzen. Ook dat kan behulpzaam zijn. Vraag jezelf wel af: waar leeft Jezus, of de Heilige Geest, waar ontmoet ik hen? En geef een integer antwoord.

Je Hoger Zelf is ook een goede leider. Maar als je ego zich op de troon wil hijsen van het Hoger Zelf, dan kan de hand van Jezus pakken, of die van dat kleine meisje of die kleine jongen, een goed alternatief zijn. En vergeet nooit dat elke stap die Jezus, de Heilige Geest of die kleine-jij zet, die van het onpersoonlijke-jij is.

Met dank aan Jerry Jampolsky en Diane Cirincione voor al hun liefde, hartelijkheid, jarenlange support en onvermoeibare inzet om Attitudinal Healing aan te reiken aan iedereen die daarom vraagt. Ik maak een diepe buiging voor beiden.

Els Thissen