A Definition of the Principles of Attitudinal Healing

by Patricia Robinson

Uitleg van de principes van

Attitudinal Healing

door Patricia Robinson

Vooraf

Toen ik mijn oude aantekeningen over Attitudinal Healing uit 1987 vond en ze begon te lezen, was ik verbaasd te merken dat de tekst 18 jaar later een grote indruk op me maakte.
In feite zijn ze nu meer dan ooit van toepassing. We staan vandaag de dag voor grote uitdagingen. We worden voortdurend gebombardeerd door indrukken van buitenaf.
Het vinden van innerlijke vrede is van essentieel belang voor ons welbevinden.
De manier waarop ik de principes omschrijf kan verschillen van hoe jij dat doet. Maar hoe de invulling ervan ook is:
de twaalf principes van Attitudinal Healing zijn een krachtig instrument om je dag goed door te komen.

Voor mijn kinderen

Suzanne, Michael, Virginia, Mark, Adrianna, Tina

En mijn kleinkinderen

Alexandra, Carson, Derek, Ignacio, Nicole, Taylor

Patricia Robinson

2018 - Vertaald in het Nederlands door Emilia van Leent, Anita Koster en Els Thissen in opdracht van het Centrum voor Attitudinal Healing Nederland.
www.vanharttothart.org

Voorwoord

Patsy Robinson, een van mijn beste vrienden, was erbij toen we het eerste Centrum voor Attitudinal Healing begonnen in 1975. Ze was een van de medeoprichters toen we met ons centrum in Tiburon, Californië, van start gingen. Daar bleef het lang gevestigd tot de locatie te klein werd en we verhuisden naar Sausalito, waar het centrum zich nu bevindt. Patsy werkte met bezieling in het centrum en gaf haar hart aan haar werk als facilitator en vrijwilliger. Door de jaren heen heeft ze vele duizenden mensen geholpen die naar het Centrum kwamen. Haar toewijding om anderen te helpen gaat door tot op de dag van vandaag en is een voorbeeld voor veel anderen.

Zowel Patsy als haar man John – die onlangs overleed – hebben ons vanaf het begin ook financieel gesteund. Ze hielpen in de beginjaren het centrum open te houden. John gebruikte de principes van Attitudinal Healing in zijn bedrijf, en zowel hij als Patsy gebruikten ze in hun persoonlijke leven.

Op een gegeven moment waren Patsy en ik in Engeland en een vriend maakte voor ons een afspraak bij een beroemd medium, Ena Twig. We waren net begonnen met het Centrum, en Ena Twig vertelde ons dat ze zag dat Centra voor Attitudinal Healing over de hele wereld zouden ontstaan om mensen te helpen. Ik weet nog dat ik geen woord geloofde van wat ze zei, maar gelukkig kwam haar voorspelling uit.

Patsy heeft een toewijding aan het werk laten zien die alles te boven gaat. Ze is een fantastische vriendin geweest voor mij en

mijn vrouw, Dr. Diane Cirincione, en voor Attitudinal Healing – ook in tijden dat we voor grote uitdagingen stonden. De diepte van de persoonlijke vriendschap die we voelen voor Patsy laat zich niet beschrijven en niet vergelijken met iets anders. We zijn er heel gelukkig mee dat ze haar vroegere teksten heeft gevonden en dat ze die beschikbaar stelt.

Het inzicht dat Patsy heeft in de geschiedenis van Attitudinal Healing en haar beleving van de principes zullen voor degenen die meer willen weten over die geschiedenis en de toepassing van de principes van Attitudinal Healing heel waardevol blijken.

Dank je wel Patsy!

Dr. Jerry Jampolsky

Attitudinal Healing: een uitleg

Bij Attitudinal Healing gaat het niet zomaar om het aanpassen van je innerlijke houding; het is veel meer een bewuste keuze om je op angst gebaseerde houding te laten gaan, los te laten. Het is een spirituele weg die ernaar streeft een niet-veroordelende houding aan te leren tegenover jezelf, tegenover anderen en de wereld. Het doel hierbij is niet om gedrag te veranderen, maar om het meest krachtige instrument tot verandering dat we hebben, namelijk ons denken, opnieuw te oefenen en opnieuw te programmeren.

Het is absoluut mogelijk om het eenduidige doel van vrede voor ogen te hebben, en maar één enkele rol op je te nemen: namelijk die van het oefenen van vergeving. Door dat te doen kunnen we leren om al onze relaties te helen, we kunnen innerlijke vrede ervaren en onze angsten laten gaan. Als we ons verbinden met de energie die in ons aanwezig is, kan Attitudinal Healing een scheppende kracht worden in ons leven.

Twaalf Principes van Attitudinal Healing

1. De kern van ons wezen is liefde

Liefde kan nooit op een afdoende manier worden uitgelegd of beschreven, ze kan alleen worden ervaren. In de kern gaat het er bij Attitudinal Healing om liefde te *ervaren*, niet om het omschrijven ervan.

De liefde zelf is een energetische kracht. Deze blijft altijd hetzelfde en is eeuwig. Door wetenschappers wordt het de 'levenskracht' genoemd, iets dat nog niet gemeten kan worden, maar waarvan het bestaan inmiddels wel gekend wordt. Het is een zuivere energie die door ons heen stroomt. We kunnen de essentie van liefde herkennen en leren ons van binnen vredig te voelen als deze energie niet geblokkeerd wordt door pijn, angst en boosheid. Kortom, door alle uitdrukkingsvormen van angst.

Het is belangrijk om steeds opnieuw te werken aan de helderheid van ons denken, en te beseffen dat de energie van liefde de enige waarheid is – en dat wat wij negatieve emoties noemen ons weghouden van de ervaring daarvan. We kunnen leren een leven te leven waarbij het gaat om zelfliefde, om deze liefde vervolgens uit te breiden naar anderen.

Dat is iets heel anders dan de manier waarop de maatschappij over het algemeen liefde ziet. Voor de wereld gaat het er bij liefde om dat we die van iemand moeten *krijgen* – en dit gaat samen met de angst dat we niet genoeg krijgen. Als we leven met deze angst kunnen we geen liefde geven vanuit vrijheid. Dan is dat iets van het ego. Liefde die niet kan worden gemeten of beoordeeld is altijd bestemd om te delen.

De essentie van liefde is ook van belang bij lichamelijke genezing. In een van de groepen in ons Centrum was een vrouw die erover klaagde dat ze de laatste negen jaar constant last had van rugpijn. Ze hield vol dat ze geen moment zonder deze pijn was geweest. We vroegen haar of ze misschien mee zou willen doen met een klein experiment, en daar stemde ze mee in. We vroegen vervolgens aan de ongeveer vijftien groepsleden om gedurende een halve minuut liefdevolle gedachten te sturen naar deze deelnemer. Iedereen wilde hieraan meedoen. Toen vroegen we haar of ze hetzelfde zou willen doen: om liefde terug te sturen naar de groep. Ze ging daarmee akkoord en zo gebeurde het ook. Het was een prachtige halve minuut, waarbij we allemaal onze aandacht richtten op een enkel doel: het sturen van liefde naar elkaar. Toen de dertig seconden om waren, was er in de groep de neiging om te gaan beoordelen wat er gebeurd was. Als facilitators hielden we dat af, en de bijeenkomst ging verder, waarbij er op een veel dieper niveau met elkaar gedeeld werd dan daarvoor. Aan het einde van de bijeenkomst zei de vrouw van de

rugpijn: 'sorry hoor, maar ik moet het gewoon vertellen nu, ik heb het afgelopen uur helemaal geen rugpijn gehad.'
Dit is een voorbeeld van lang geleden, maar het is mij altijd bijgebleven als een les in vertrouwen. Wat hier gebeurde was niet iets dat tastbaar was, niet iets dat gezien of gemeten kon worden. Het enige dat mij op dat moment bezighield was mijn intentie om liefde te voelen voor deze vrouw. Mijn doel was niet om haar pijn weg te nemen, mezelf goed te voelen of wat dan ook. Het doel was enkel en alleen om in het moment aanwezig te zijn, liefde te sturen, en me niet druk te maken om het resultaat. Het besef dat gedachten helder kunnen worden overgebracht en door een ander op een diep niveau gevoeld kunnen worden, was voor mij een krachtige les.

2. Liefde is innerlijke vrede, gezondheid is angst laten varen

Als we echt innerlijke vrede willen voelen, moeten we dat doel allereerst tot onze enige prioriteit maken. Daarna kunnen we alle obstakels die dat in de weg staan beginnen te bevrijden.
In ons lichaam ervaren we veel emoties. Ze hebben allemaal met angst te maken, maar ze nemen verschillende vormen aan. Boosheid, jaloezie, schuld, depressie of wat dan ook komen voortdurend in ons op. Het is belangrijk om te weten dat we een keuze hebben in hoe we daarmee om willen gaan. We kunnen hulpeloos worden en een slachtoffer, of we kunnen de gevoelens daadwerkelijk veranderen. Ons denken is het meest krachtige

voertuig dat we daarvoor hebben – en dat kunnen we gebruiken om deze pijnlijke gevoelens te veranderen.
Om dat te kunnen is het nodig dat we bewust worden en dat we willen veranderen, dat we bereid zijn om te veranderen. Het vraagt om in contact te komen met onze innerlijke stem, de stem die verbonden is met ons hogere zelf in plaats van met het zelf dat door het ego geregeerd wordt. Het is die innerlijke stem die ons zonder oordeel vertelt over wat onze waarheid is. De volgende stap is dan om naar de ervaring van de emotie te gaan.
Als we bijvoorbeeld boosheid voelen opkomen, dan is het erg belangrijk om daar ook contact mee te maken. Dat betekent dat we het ervaren, het erkennen - *en* er mild over zijn. We hoeven onze boosheid nooit te ontkennen, want het is een heel normaal gevoel en het is niet nodig om er een stempel op te plakken dat het 'slecht' zou zijn. Dat wel doen leidt alleen maar naar een andere emotie, namelijk schuld, waar we dan ook weer mee moeten werken. Alleen als we werkelijk in contact staan met onze boosheid kunnen we beginnen deze te veranderen. En dat kan echt binnen zeer korte tijd. Het hoeft niet heel lang verwerkt te worden. Soms is het helemaal niet nodig om te weten waarom het er is en waar het vandaan komt. Dat soort vragen zorgt vaak alleen maar voor meer onrust in ons leven. Als innerlijke vrede ons enige doel is, weten we in ieder geval dat het vasthouden van boosheid ons dat niet gaat brengen.

Tien jaar geleden kwam er een fantastische vrouw naar het Centrum. Ze was totaal van slag omdat haar negenjarige dochter

de diagnose van ernstige leukemie had gekregen. Jerry Jampolsky zei haar, toen ze bij hem op zijn kantoor was , dat ze echt nu, op dit moment, voor vrede kon kiezen in plaats van voor de pijn die ze nu ervoer. Op de een of andere manier lukte het haar om hem werkelijk te horen en was ze in staat om haar waarneming meteen te veranderen.
Deze vrouw was daarna jarenlang een van onze meest actieve vrijwilligers in het Centrum en hielp heel veel ouders die hetzelfde doormaakten als zij. Dat betekent niet dat ze tegen iedereen die compleet overstuur was zei: 'je kunt kiezen voor innerlijke vrede'. Het betekent dat ze er was voor hen en naast hen stond, precies daar waar zij waren. En vanuit haar eigen ervaring kon ze vertrouwen op haar eigen innerlijke kracht om te helpen op de manier die nodig was.
Het zien van de totale verandering in deze vrouw - zoals ik hiervoor beschreef - was een opmerkelijk ervaring voor me. Het was een les die me leerde dat niets onmogelijk is.

3. Geven en ontvangen zijn in wezen een

Er zijn mensen die we bestempelen als gevers. Voor gevers is het vaak een klus om te leren hoe ze kunnen ontvangen. Er zijn ook ontvangers, die heel goed kunnen ontvangen maar niet echt weten hoe ze kunnen geven. Gevers zijn teleurgesteld als de ander niet voldoet aan hun verwachtingen. De ontvanger daar tegenover stelt veel eisen aan de ander en lijkt nooit genoeg te krijgen. Beiden kijken ze naar de wereld buiten zichzelf om hun

behoeftes vervuld te zien, en beiden hebben over het algemeen dezelfde leegte van binnen.

De Attitudinal Healing definitie van geven en ontvangen komt vanuit een andere bron. Ze is egoloos. Er zijn geen voorwaarden, geen verwachtingen en geen grenzen die gesteld worden aan wat mogelijk is bij mensen die liefde delen. Als we niet het doel of de wens hebben om de ander te veranderen, niets van hen willen, dan is er een andere dynamiek. Dan zijn we er gewoon voor de ander, zonder ego, en kunnen we een gevoel van innerlijke vrede ervaren. Als we het gevoel van verbinding met een ander krijgen, lijkt het wel alsof we ons zelf vergeten. Onze eigen gevoelens worden minder belangrijk als we ons openstellen en uitreiken. Dan voel je hoe het geschenk van geven en ontvangen één wordt. De voorraad is eindeloos en we worden steeds meer vervuld.
Deze manier van met elkaar omgaan zien we iedere week bij onze groepen in het Centrum. Het is een veilige plaats waar mensen naar de ander kunnen uitreiken. Ze zijn in staat zichzelf te vergeten, waardoor de liefde gezag krijgt en het mogelijk wordt om er voor de ander te zijn zonder daarvoor iets terug te verwachten. Op dat moment is het voor degene die geholpen wordt mogelijk om angst en bezorgdheid los te laten en een te worden met de aanwezigen. Als mensen werkelijk op deze manier werken worden ze van angsten bevrijd en vindt er genezing plaats.

4. We kunnen het verleden en de toekomst loslaten

Het verleden is er zodat we kunnen leren. Al onze ervaringen zijn waardevol en kunnen bijdragen aan onze groei als we dit zo willen zien. Dingen die we gedaan hebben en die we als 'slecht' zien, zijn alleen maar ervaringen waardoor we kunnen leren en verder kunnen komen. Wat ons echter geen goed doet, is lang stil te blijven staan bij het verleden. Zaken als: 'als ik nou maar zus of zo had gedaan' of 'Ik wou dat het anders was gegaan' zullen ons alleen maar hinderen.

Het is een feit dat we in het heden zijn en dat we moeten omgaan met wat zich NU aan ons voordoet. Dat kan door ons denken erin te oefenen, bewust en alert te zijn. Het is heel gemakkelijk om naar het verleden of de toekomst te glippen, maar we leven niet werkelijk tenzij we leven in het huidige moment. De toekomst kan opwindend of beangstigend zijn, afhankelijk van wat er gaande is in ons leven. En we kunnen ons zoveel zorgen maken over de toekomst als we maar willen, maar dat gaat ons zeker geen vrede brengen.

Hierbij moet wel een belangrijke opmerking worden gemaakt. Het voorgaande betekent niet dat we geen plannen mogen maken voor onze toekomst. Natuurlijk is dat belangrijk. Het verschil is dat ons bewustzijn in het heden blijft terwijl we die plannen maken. We kunnen niet in de toekomst kijken en dus is het niet productief om te piekeren over wat er kan gebeuren of niet. We kunnen ons alleen dingen voornemen – zoals we een reservering doen – en dan de stappen zetten die nodig zijn om ze te laten gebeuren op het moment dat ze actueel in het heden worden.

Belangrijk bij dit principe is dat we ervoor kunnen kiezen om oude gedachten te veranderen die niet helpend of pijnlijk zijn. Om dit te doen is het belangrijk je er bewust van te worden en dan een weloverwogen beslissing te nemen om ze te laten gaan. Als ze opnieuw opkomen herhalen we dat. Iedere keer dat er iets opkomt dat we niet willen vasthouden, kunnen we een nieuwe keuze maken om het bandje te wissen. Een van de meest waardevolle concepten van Attitudinal Healing is 'Mijn denken kan alle gedachten die pijn doen helen'. Dat is een krachtig instrument als we onze waarneming willen veranderen en een nieuwe realiteit willen scheppen.

5. Nu is de enige tijd die er is en ieder moment is bestemd om te geven

Dit principe is bedoeld om ons te helpen in het nu te blijven. Het is heel eenvoudig om naar het verleden te glippen of ons zorgen te maken over de toekomst. En als we dat doen zijn we vaak niet in vrede. Als we dat herkennen kunnen we onze aandacht terugbrengen naar het heden waar het mogelijk is om vrede te ervaren. We kunnen het beste omgaan met dingen die op ons pad komen als we in het heden blijven. Als we ergens anders zijn is het niet mogelijk om besluiten te nemen. In de kern is NU de enige tijd die er is. Het is in het NU dat de liefdesenergie door ons heen stroomt. Het is in het NU dat we niet oordelen en helder zien wat er aan de hand is.

We hebben geen controle over wat er buiten ons gebeurt. We zullen nooit in vrede zijn als we proberen dat te doen. Maar we kunnen wel leren om controle te hebben over wat we denken. Als we onze gedachten veranderen van krijgen naar geven gaan we opmerkelijke veranderingen in de wereld buiten ons waarnemen.

Mijn sterkste voorbeeld van wat er dan kan gebeuren is toen ik in Moskou was met een groep die 'Kinderen als leraren van vrede' heette en Dr. Jampolsky, de stichter van het project. We waren aanwezig bij een persconferentie met het hoofd van de Jeugd-organisatie van de USSR, de 'Jonge Pioniers'. Hij hield een speech van 45 minuten over dat het de fout van de Verenigde Staten was dat de relatie tussen de twee landen niet beter was, enzovoort.
We luisterden allemaal naar zijn toespraak en toen hij de kinderen uitnodigde om vragen te stellen reageerden die op een manier die hij niet verwacht had. Om de beurt vertelden ze deze man hoe goed de Russen voor hen geweest waren. Ze zeiden dat als de mensen in Amerika hoorden wat voor een vriendelijke behandeling we door de Russen tijdens onze tour hadden gekregen, dat er dan geen oorlogen zouden zijn. Vervolgens boden ze namens ieder van de kinderen een donatie aan voor de gevolgen van de ramp in Tsjernobyl. Terwijl ieder kind sprak vanuit zijn of haar hart veranderde de man voor onze ogen op een prachtige manier. Zijn gezicht werd zachter en kreeg meer kleur. Zijn ogen werden vochtig. Van erg op zijn hoede werd hij heel ontvankelijk. Na de bijeenkomst ging ik naar hem toe en sprak met hem. Hij bedankte ons voor onze komst en voor mij was het duidelijk dat

hij een andere persoon was dan toen hij binnenkwam. Dat gold ook voor mij. Ik was heel ontroerd om in mijn hart te voelen dat het echt mogelijk is om vredige relaties te hebben ondanks alle obstakels die in de weg lijken te staan.

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

Als we over een ander oordelen doen we dat over onszelf. Vergeving betekent op de manier van Attitudinal Healing niet dat je het gedrag van een ander door de vingers ziet of goedkeurt, of dat we onszelf apart zetten en ervoor kiezen iemand te vergeven omdat we vinden dat diegene iets fout deed. Het betekent alleen dat vergeving een manier is om onze foute waarneming recht te zetten. Eenvoudig gezegd is vergeving loslaten; ervoor kiezen niet vast te houden aan een overtuiging die ons ongelukkig maakt. Als het om het zelf gaat: het is aan ons om onszelf te vergeven, door allereerst verantwoordelijkheid te nemen voor het onszelf zo lief te hebben dat we niet langer hoeven te lijden en werkelijk vervuld kunnen worden.

Als we 'aanval' als voorbeeld nemen: in *Een cursus In wonderen* is er de gedachte dat het behulpzaam is om naar de ander te kijken als iemand die ons niet aanvalt, maar die om hulp vraagt of liefde nodig heeft. Binnen relaties is dit vaak moeilijk te snappen, want

ons egodenken vertelt ons dat we worden aangevallen. Maar in wezen is er alleen waarneming, feitelijke realiteit bestaat niet.
Een waarneming kan door ons denken veranderd worden als we daartoe bereid zijn en onze aandacht hierop richten. Als we leren onszelf te zien als de kern van liefde hebben we het niet nodig om ons te verdedigen en kunnen we de ander in een ander licht zien. We kunnen beginnen met ons te realiseren dat we getriggerd worden op gebieden waar we ons onzeker voelen of tekort voelen schieten. Als we ons goed voelen over onszelf maakt het ons niet uit hoe een ander zich gedraagt.
Nogmaals, het is alleen onze eigen waarneming die ons laat voelen dat we worden aangevallen. We kunnen ervoor kiezen om vervuld te worden met de krachtige energie van liefde waardoor we ons niet hoeven te verdedigen.

7. We kunnen liefde zien in plaats van fouten

Het is makkelijk om fouten te zien in een ander. Soms denken we dat we veel gelukkiger zouden zijn als die ander nou maar zou veranderen. Ook dat is een illusie. Niemand hoeft te veranderen om ons gelukkig te maken. Het is aan onszelf om ons eigen geluk te scheppen.
Het zoeken naar fouten in de ander gebeurt omdat we die fout, of iets waarvan we bang zijn dat het een fout zou kunnen worden, niet in onszelf willen zien. Het bekritiseren van anderen is vaak een manifestatie naar buiten toe van wat er in onszelf gaande is. De uitnodiging bij het oefenen van de principes van Attitudinal

Healing is om te beginnen met vergeven, op te houden met oordelen en van onszelf en anderen te houden. Als we hier bewust mee aan de slag gaan, zullen we automatisch anderen en allerlei situaties anders zien. Grijze dagen zijn geen 'slechte' dagen meer; het worden gewoon grijze dagen zoals er ook zonnige dagen zijn. We beginnen dan het licht in anderen te zien, want er is licht in ieder van ons. Sommigen onder ons doen erg hun best om dat te verhullen, maar omdat het onze diepste essentie vormt zal het toch op een bepaald niveau tevoorschijn komen. Hoe meer we ons eigen licht kunnen laten schijnen, hoe meer we ook het licht in anderen gaan zien.

8. We kunnen ervoor kiezen van binnen vredig te zijn wat er ook maar buiten ons gebeurt

Als we voor innerlijke vrede willen kiezen als ons enige doel, kunnen we ons ook realiseren dat het niet nodig is geraakt te worden door onze uiterlijke wereld, wat een ander geloofssysteem is, een andere overtuiging dan we gewend zijn. We weten allemaal wel hoe de wereld gerechtvaardigde woede verdedigt en hoe de wereld ons ondersteunt om hieraan vast te houden. We kunnen doen wat de wereld ondersteunt, of we kunnen verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen gevoelens, naar binnen keren, en ervoor kiezen om onze boosheid, schuld en oordelen te laten gaan.

We zijn geen robots. Een robot wordt van buitenaf gestuurd. Hij wordt geprogrammeerd om te doen wat iemand wil door op

bepaalde knoppen te drukken. We hoeven ons niet te gedragen als een robot. We zijn vrij om te handelen en te voelen op een manier die ons de meeste innerlijke vrede geeft. In essentie betekent dit dat we ons realiseren dat niemand werkelijk in staat is om ons gelukkig, verdrietig, eenzaam of boos te doen voelen. Vaak denken we dat wel als we bijvoorbeeld zeggen, 'als mijn partner nou maar dit of dat zou doen zou ik veel gelukkiger zijn'.
In werkelijkheid zijn dit allemaal situaties die we kunnen gebruiken als een oefening om aan onszelf te werken. We kunnen dan naar binnen gaan en kijken hoe we onze waarneming van wat er gebeurt kunnen veranderen om ons meer vrede te geven. Proberen de ander te veranderen is manipulatie en beïnvloeding en zal op de lange duur gewoon niet werken. We kunnen een ander nooit veranderen; we kunnen alleen onszelf veranderen. En dat vraagt om alertheid en bereidheid om onze gevoelens in de gaten te houden, zodat we ze kunnen herkennen, erkennen, en er actief voor kunnen kiezen ze te veranderen. Blijven reflecteren vraagt om aanwezigheid en moed, zodat we kunnen beginnen te veranderen.

9. We zijn leerlingen en leraren voor elkaar

Als we ermee beginnen, iedereen die we tegenkomen te zien als onze leraren, beginnen we op een andere manier naar het leven te kijken. We letten meer op en luisteren beter. We leren herkennen dat er geen rangorde is in leren, en dat kinderen waarschijnlijk onze beste leraren zijn.

Kinderen zijn open en eerlijk. Ze hebben nog niet de muren gebouwd zoals wij volwassenen dat doen. Die muren zijn onze bescherming die we kunnen leren neer te halen door met kinderen te zijn. Het concept van leerling/leraar houdt in dat we niet altijd weten wat goed is voor een ander. En dat hoeft ook niet. We weten alleen wat het beste is voor onszelf. We leren door kennis met elkaar te delen over hoe we in relaties kunnen leren en groeien. Het brengt het hiërarchische, verticale leren meer naar een horizontaal vlak, waar de uitwisseling van leerling en leraar een actieve bijdrage kan leveren ten bate van het geheel. In een dergelijke relatie kunnen we de vrijheid voelen om onszelf diepgaander te onderzoeken. We voelen de toestemming om de diepte in te gaan en niet beoordeeld te worden als verkeerd of gek. Deze constante inspanning om van en aan elkaar te geven en te ontvangen leert ons hoe we liefde kunnen ervaren. Dat is de bron van waaruit we verdiepen en groeien.

10. We kunnen onze aandacht richten op het leven als geheel in plaats van op fragmenten

Om innerlijke vrede te voelen is het nodig om de aandacht te richten op een éénzijn met onszelf en met degenen om ons heen. Dit betekent dat we ermee kunnen beginnen om de gevoelens van afgescheidenheid die ons alleen maar pijn bezorgen weg te nemen. Ook dit is een muur die we hebben gebouwd om te voorkomen dat we gekwetst worden. Als we in de valkuil vallen van de beoordeling goed-fout, gelijk-ongelijk, dan zien we alleen maar

een deel, een fragment van het geheel. Zolang we dat spel spelen is er geen sprake van dat we ons in vrede kunnen voelen. Het levert altijd een verliessituatie op, ongeacht de uitkomst van het moment. We kunnen leren een andere houding aan te nemen tegenover onszelf, de anderen om ons heen en de wereld die we zien. We kunnen zien dat er een groter geheel is buiten de tunnelvisie die we soms hebben. Door een innerlijke kracht kunnen we leren voelen dat er een groter plaatje is. Die kracht maakt het mogelijk dat we ons openstellen om ons daarvan bewust te worden, zodat het niet meer nodig is om in de strijd verwikkeld te raken die anderen ervaren. De strijd waar zij doorheen gaan is hun weg, niet de onze. Onze taak is het om onze aandacht gericht te houden zodat we iedere situatie anders kunnen gaan zien en niet deel uit gaan maken van een patroon zonder betekenis. Om dat mogelijk te maken tillen we ons bewustzijn naar een hoger niveau van gewaar zijn, door ons denken steeds opnieuw te oefenen als een nieuwe situatie zich voordoet.

We kunnen tegen onszelf zeggen: 'Ik kies er niet voor om verwikkeld te raken in wat er nu gaande is, maar ik kies ervoor het leven als geheel te zien.' Door dat te doen zal onze aandacht zich verbreden en veranderen en zullen we de dingen anders gaan zien. Het is heel spannend om de veranderingen te ervaren die in ons plaats hebben als we onze denkpatronen veranderen.

11. Omdat liefde eeuwig is hoeft de dood niet als beangstigend te worden gezien

Om dit principe te begrijpen keren we terug naar het eerste principe: 'De kern van ons wezen is liefde.' En die liefde is eeuwig. Als we geloven dat het leven eeuwig is kunnen we de angst voor de dood laten gaan. Als we onze overtuiging bevestigen dat de liefde die onze kern uitmaakt almaar doorgaat, en dat we gewoon een nieuwe vorm aannemen, kunnen we de angst voor de dood uitbannen. In de mate dat we dat echt doen zijn we werkelijk in staat om volledig in het heden te leven.

12. We kunnen onszelf en anderen altijd zien als mensen die of liefde verspreiden of een beroep doen op liefde

Dit principe is een gereedschap bij uitstek dat helpend kan zijn binnen relaties. Als we dit in gedachten kunnen houden bij het contact met anderen zal dat onze communicatie verbeteren. Als we een relatie hebben met iemand waarvan duidelijk is dat die het beste met ons voorheeft is er meestal niets aan de hand. We kunnen de gevoelens van liefde en steun ontvangen en reageren daarop met onze eigen liefde en steun. Er is geen conflict en dingen worden gemakkelijk opgelost. Als we ons daarentegen om welke reden dan ook aangevallen voelen, zijn we geneigd ons te gaan verdedigen en trekken we ons óf terug, óf we vallen ook

aan. Dit is een geconditioneerde reactie die we hebben aangeleerd om ons te verdedigen tegen pijn. Als we degene die lijkt aan te vallen kunnen gaan zien als iemand die vanuit angst komt, leren we om een hele nieuwe dimensie van de dynamiek in de situatie te zien. Om dit principe te ontwikkelen beginnen we, net als bij alle andere principes, met onze aandacht anders te richten. Ook hier gaat het erom verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen gedachten en niet de ander de schuld te geven voor onze eigen reacties tijdens spanningen.
Wij zijn verantwoordelijk voor onze eigen gemoedstoestand, en niet voor die van een ander. Als we ons richten op dit principe terwijl we echt naar iemand luisteren, kunnen we wellicht herkennen dat wat een aanval lijkt in wezen een uitdrukking van angst is en een vraag om liefde. Als we dat doen gebeurt er iets anders. Als we op dat moment verdedigingsloos worden, met andere woorden als we ons op dat moment niet verdedigen, zal de 'aanvaller' dat voelen. Hij of zij zal minder geagiteerd gaan reageren dan voorheen, omdat onze veranderde waarneming een ruimte schept die een nieuwe dynamiek toelaat. Die nieuwe dynamiek zal het patroon en de kwaliteit van onze relaties veranderen.

Om deze principes voor ons te laten werken kiezen we er allereerst voor om volledige verantwoordelijkheid te nemen voor ons denken. We leren om voortdurend alert en bewust te zijn. In het NU leven is essentieel binnen het gedachtegoed van Attitudinal Healing, want onze angsten zijn verbonden met het verleden en

de toekomst. Angst is de tegenpool van liefde en het is onmogelijk om beide op hetzelfde moment te leven. Als we willen leven met liefde kan dat, door onze angst vanuit het verleden en over de toekomst los te laten. De realiteit is dat we in het moment alles aankunnen, het maakt niet uit wat we daarbij tegenkomen. Als we in het moment leven kunnen we met alles omgaan, of het nou om emotionele, lichamelijke of geestelijke pijn gaat.

Aan het begin van het opnieuw programmeren van ons denken is het handig om een lijst met de twaalf principes van Attitudinal Healing bij de hand te houden. Als we in een moeilijke situatie terecht komen is het van belang dat we erkennen dat we de gerichtheid van ons denken meteen kunnen veranderen. Ieder moment kunnen we elk principe kiezen om ons te helpen als we dat willen. We kunnen ze allemaal lezen of er gewoon een uitkiezen dat iets te maken heeft met wat er aan de hand is. Het maakt niet uit hoe we ermee werken, we zullen ontdekken dat we onze houding heel vlug kunnen veranderen - en in het verlengde daarvan ook de dynamiek van wat er buiten ons gebeurt. De uiterlijke omstandigheden kunnen daarbij wel of niet feitelijk veranderen, maar door de verandering in onze waarneming zullen we leren de wereld anders te zien en anders te ervaren.

Attitudinal Healing vraagt om bereidheid, alertheid, openheid en oefening. Dat is alles. Laat je niet ontmoedigen door wat mislukkingen lijken. Dat zijn alleen maar ervaringen die ons verder brengen op onze weg. Alles wat gebeurt, gebeurt zodat we kunnen leren, en van daaruit kunnen we nieuwe keuzes maken zodat het leren nooit voorbij is.

Het ontstaan van de Centra voor Attitudinal Healing

Tiburon, Californië

Het Centrum voor Attitudinal Healing werd in 1975 opgericht door Dr. Gerald Jampolsky. Dr. Jampolsky, of Jerry zoals hij liever wordt genoemd, was in die tijd praktiserend psychiater met een kantoor in de mooie streek van Tiburon in Californië, dat uitzag over de Baai van San Francisco. Hij werd beschouwd als een eclectisch psychiater. Dat betekent dat hij veel technieken gebruikte, zoals bijvoorbeeld biofeedback, hypnotherapie, ontspanningstechnieken en wat hij vanuit zijn intuïtie nog meer aanvoelde dat nodig was. Zijn specialisme was het werken met kinderen met leermoeilijkheden.

Voor mijn dyslectische zoon Michael was ik wanhopig op zoek naar goede hulp. Michael was toen negen jaar en onze gezinssituatie was verschrikkelijk. Ik werd in 1971 naar Jerry verwezen, in een tijd dat ik wist dat we in grote moeilijkheden waren en het er niet naar uitzag dat we daar uitkwamen. Met angst en beven begonnen we aan de wekelijkse afspraken bij Jerry. De situatie

van mijn zoon verbeterde en zijn therapie stopte, ik ging door. Ik vond de mogelijkheden om iets over mezelf te leren opwindend. Weliswaar had ik in de jaren 50 psychologie gestudeerd aan de Universiteit van Berkeley, maar nu werd ik er opnieuw door gefascineerd. En waar ik vroeger de nadruk legde op het begrijpen van anderen, zag ik de psychologie nu als een instrument voor zelfbewustzijn.
Therapie was voor mij een indrukwekkend bewustwordingsproces. Naarmate ik meer begon te ontdekken en leren over mezelf kwam ik achter de eindeloze mogelijkheden tot groei voor mezelf. De waarheid is dat het een erg pijnlijk proces was maar alleszins de moeite waard.

Het Centrum voor Attitudinal Healing begon op een spirituele manier. Enkele maanden eerder had Jerry kennis gemaakt met een aantal geschriften, *Een cursus In wonderen*. Hij werd daar diep door geraakt. Vanaf het moment dat hij deze teksten las begon zijn geestelijke transformatie. Ook ik was gefascineerd door wat hij me vertelde over zijn leerproces, en ik bleef hem constant vragen naar meer details. Op dat moment beschikte ik niet over die boeken omdat ze nog niet waren uitgegeven. Maar Jerry deelde graag wat hij allemaal leerde, en bekrachtigde daarmee voor hemzelf wat hij geleerd had.
Nog voordat het Centrum voor Attitudinal Healing zoals het nu is werd opgericht, vroeg Jerry me of ik wilde meedoen aan een experimenteel project met gezonde en actieve kinderen in de eerste klassen van een plaatselijke school. Jerry wilde onder-

zoeken of de kinderen konden beïnvloeden wat er innerlijk met hen gebeurde ongeacht de gebeurtenissen in de buitenwereld. Hij wilde in feite zien of ze hun waarneming zo konden veranderen dat dit hen hielp in het dagelijks leven. Het idee boeide me erg en ik zei dat ik graag mee wilde doen. Als instrument gebruikten we biofeedback, een proces waarbij zowel wij als de kinderen zelf actief de resultaten van het leren konden zien. Het was een project van zes weken, waar zes door Jerry geselecteerde volwassenen en zes kinderen aan meededen. We kwamen zes achtereenvolgende dinsdagen na schooltijd bij elkaar in een prachtige ruimte die Jerry gehuurd had naast zijn kantoor.

Iedere volwassene werkte één op één met een kind. We begonnen met het aansluiten van de apparatuur aan de vingers van het kind en het te helpen om de temperatuur van zijn hand te beïnvloeden door middel van actieve verbeelding. Zo vroeg ik bijvoorbeeld aan Brad, het kind waarmee ik werkte, om zich voor te stellen dat hij zijn hand in warm water hield, of net het tegenovergestelde, om zijn hand in koud water te zien. Dat was geen enkel probleem. Hij kon dit al in de eerste bijeenkomst, zoals trouwens de meeste kinderen.

Het was heel leuk om met eigen ogen te zien dat dit bijna moeiteloos ging. Het was een natuurlijk proces. De volgende stap was om te kijken wat Brad graag in zijn leven wilde veranderen. Het eerste waar we mee aan het werk gingen was zijn verlegenheid bij het spelen van honkbal. Hij werd altijd behoorlijk zenuwachtig als hij aan de beurt was om de bal te slaan en iedereen naar hem keek. Dan verstijfde hij en dat zorgde ervoor

dat hij de bal nauwelijks kon raken. We konden biofeedback technieken toepassen op de situatie op het veld. We begonnen ermee ons voor te stellen hoe Brad veerkrachtig naar de slagplaat liep, en hoe hij de bal hard en hoog sloeg. We speelden ermee, hadden er plezier in, en verenigden ons in een gezamenlijk doel. Tegen de tijd dat we klaar waren voelden we ons allebei zeker over de uitkomst. Een opgewonden en tevreden Brad kwam een week later binnen met het nieuws dat hij een homerun had geslagen!

In de loop van de zes wekelijkse sessies werkten we aan verschillende dingen, het lezen van Brad, zijn relatie met sommige andere kinderen die moeizaam was, problemen met zijn vader, alle belangrijke dingen waar hij tegenaan liep. Toen we ons vervolgonderzoek deden leken de resultaten van lange duur. De kinderen hadden zich de techniek eigen gemaakt en konden die toepassen op gebieden in hun leven waar dat nodig was. Ik vond het jammer dat het project stopte, want ik had er een goede vriend bij en ik had ongelooflijk veel geleerd.
Ongeveer twee weken later vroeg Jerry me of ik wilde meedoen aan een ander project van zes weken. 'Wil je werken met kinderen die kanker hebben?' Hij zei dat hij een krachtige innerlijke leiding voelde om te werken met kinderen die mogelijk de dood onder ogen moesten zien. In die tijd was Jerry erg bang voor zijn eigen dood en ikzelf was in een fase van emotionele ontkenning over dat onderwerp. Jerry wist van binnen dat hier iets belangrijks lag.

Ik was bang om het project aan te gaan. Dus ik zei tegen mezelf dat het maar zes weken zou duren en ik hoopte dat er met niemand van de kinderen iets ergs zou gebeuren in die tijd. Ik was nog nooit in de buurt geweest van een ernstig ziek kind, en om heel eerlijk te zijn was ik heel, heel bang.
Vier mensen deden mee: Jerry Jampolsky, Pat Taylor (de coördinator van het project), Gloria Murray en ikzelf. Eerst moesten we de kinderen zien te vinden. We vroegen artsen en vrienden ernaar en vonden het gewenste aantal kinderen dat misschien mee wilde doen. Ook hier werden er zes kinderen uitgekozen. Vervolgens namen we contact op met de kinderen en hun ouders en ontmoetten ze bij hen thuis om alles te bespreken. We vroegen hun hulp en legden uit dat er veel kinderen waren die zouden kunnen profiteren van hun ervaringen. Zouden deze zes kinderen bereid zijn om eens per week gedurende zes weken samen te komen om te zien hoe we elkaar konden helpen? Natuurlijk waren alle kinderen en hun ouders bereid om mee te doen.

Onze eerste bijeenkomst was in de zomer van 1975. We kwamen weer samen in de ruimte naast zijn kantoor die Jerry ook eerder al gehuurd had. En we hadden nog steeds geen naam. Jerry, Pat, Gloria en ik waren allemaal aanwezig. We maakten een maaltijd klaar – een salade, spaghetti, stokbrood en koekjes als nagerecht. Het eten was een perfecte binnenkomer. We waren allemaal een beetje zenuwachtig. We hadden geen programma en wisten dus

niet wat er ging gebeuren. De planning was dat de bijeenkomst twee uur zou duren.
Na het eten zaten we allemaal in een kring. We hielden ongeveer twee minuten elkaars handen vast; een gebruik waar we nog steeds aan het begin en het einde van een bijeenkomst aan vasthouden. Dat geldt overigens ook voor zakelijke bijeenkomsten. Om de beurt deelden we onze angst. Open en eerlijk.
Ik vertelde over de angst die ik op dat moment ervoer. Ik zou blind kunnen worden. Ik had last van glaucoom, een oogziekte die zorgt voor een verhoogde druk in het oog, waardoor mogelijk schade kan ontstaan aan de gezichtszenuw. Natuurlijk kwam de dood ter sprake. Ik had nog nooit hoeven nadenken over mijn eigen dood of die van mijn familie en was diep onder de indruk van deze kinderen die zo vrijelijk praatten over hun diepste zorgen.

Terwijl we onze eigen angst deelden met elkaar kwam het besef dat er geen verschillen waren tussen ons. Volwassenen en kinderen hielden zich met hetzelfde bezig. De kinderen werden onze leraren. Ze waren veel directer in het spreken over dingen die zo beangstigend waren dan ik ooit geweest was.
Aan het eind van de eerste sessie was het alsof we al lang goede vrienden waren. Het diep delen van moeilijke dingen brengt mensen meer samen dan wat dan ook. Wel is het belangrijk te zeggen dat dit alles gebeurde in een lichte sfeer. Naast de zorg en het delen werd er gelachen en was de liefde voelbaar.

Aan het einde van de zes weken gaven Jerry, Gloria, Pat en ik een kaart met een biljet van vijf dollar aan de kinderen om ze te bedanken dat ze onze leraren waren geweest. We wilden ze vertellen hoeveel ze ons gegeven hadden. De kinderen zeiden praktisch tegelijk: 'Moeten we nu dan stoppen?' Dat leek de volmaakte vraag, want we leerden zelf zoveel dat wij ook niet wilden ophouden. We spraken af dat we met de bijeenkomsten zouden doorgaan zolang dit voor ons allemaal oké was en dat er nu geen reden was om te stoppen omdat we allemaal zoveel ontvingen. Dat was in 1975.
En zo ontstond het Centrum voor Attitudinal Healing.
Onze groepen bleven de volgende jaren doorgaan. Ze waren klein. We deden allemaal regelmatig mee, steeds met dezelfde opzet. We deelden onze liefde, we gaven en ontvingen en steunden elkaar met onvoorwaardelijke liefde. En hoewel de vorm van de groepen bijna altijd dezelfde was bleven ze levendig en boeiend. Altijd was er wel iets nieuws te geven. Altijd iets nieuws om te ontvangen.
Langzaamaan werden er kinderen naar ons doorverwezen, omdat artsen, verpleegkundigen en gezinnen zagen dat de kinderen veranderden. Ze gingen anders om met de moeilijkheden die ze tegenkwamen. Met de spuiten, de chemo, de psychologische effecten van het kaal worden.

Een voorbeeld was de zevenjarige Brian . Hij had een vorm van oorkanker die heel pijnlijk was. Iedere week als hij naar de dokter moest was hij zo van streek dat het hele ziekenhuis op zijn kop

stond. De staf van het ziekenhuis begon er erg tegenop te zien tegen dat Brian kwam, omdat zijn geschreeuw zo hard was en zijn protest zo krachtig dat het hele schema van die dag vertraging opliep, om nog maar niet te spreken van de angst die dit veroorzaakte bij de ouders en kinderen die in de wachtkamer zaten. Brian leerde van de groep hoe hij zijn aandacht anders kon richten. Hij leerde hoe hij de situatie anders kon zien en de angst kon laten gaan die hij de hele week had opgebouwd. Het resultaat was wonderbaarlijk. Iedereen zag diepgaande verandering.
We gebruikten een vorm van psychodrama om toegang te krijgen tot onze gevoelens. Vier mensen deden daaraan mee. Een speelde de dokter, een de patiënt, en twee mensen stonden achter hen en speelden het geweten. Iedere keer dat de arts of de patiënt een leugen vertelde (bijvoorbeeld, 'nee hoor, dat doet geen pijn') was het geweten er om dat recht te zetten. Het was leuk om te doen en heel effectief om ons snel in contact te brengen met wat we echt voelden.

Een ander belangrijk deel van ons werk met kinderen was om ze aan te moedigen tekeningen te maken die hun gevoelens uitdrukten. In al hun eenvoud gaven die tekeningen ons een onverwacht cadeau - ze openden de deur naar de gevoelens en ervaringen van de kinderen op een manier die met gesprekken niet mogelijk was, en tijdens het proces groeiden we naar elkaar toe.
Naarmate we vorderden op deze ontdekkingsreis beseften we dat deze tekeningen ook behulpzaam konden zijn voor andere kinderen, hun artsen en hun ouders. En op een dag besloten we een

boek te schrijven. Vanuit de aanname dat niets onmogelijk is gingen we daarmee aan het werk. We maakten een compilatie van de tekeningen en moedigden de kinderen aan om nieuwe tekeningen te maken over specifieke onderwerpen. Het bracht ons nog dichter bij elkaar en voegde een nieuwe dimensie toe aan onze groepen.

Ongeveer een jaar later, toen het boek bijna klaar was, stierf Gregg Harrison. Hij was de eerste in de groep die zijn op handen zijnde sterven onder ogen zag. Gregg was elf jaar oud. Hij had leukemie, de medicijnen werkten niet meer en hij had veel pijn. Gregg besloot zelf dat hij klaar was om te gaan. Hij vertelde dit in de groep en iedereen ging om hem heen staan terwijl hij praatte over zijn dood. Gregg zei ons dat hij dacht dat de dood betekende dat je naar de hemel ging en daar één werd met alle zielen die daar waren. Hij zei dat hij geloofde dat veel zielen naar de aarde kwamen om iemands beschermengel te zijn. Hij had besloten dat hij dat ook wilde. Wij die achterbleven zijn er zeker van dat Gregg dat ook gedaan heeft.
Tijdens zijn laatste weken op aarde verbleef Gregg in het ziekenhuis. Zijn ouders en artsen deden iets geweldigs: alle groepsleden mochten toen bij Gregg op bezoek komen. In de jaren zeventig was het ongebruikelijk dat kinderen die stervende waren bezoek kregen van andere kinderen omdat gevreesd werd dat het zieke kind dan nog met andere ziektes zou kunnen worden besmet. Zowel de artsen als de staf van het ziekenhuis lieten deze regels varen, omdat ze begrepen hoe belangrijk deze

bezoekjes voor Gregg waren. We mochten hem allemaal zo vaak als we konden bezoeken. Gregg onderwees ons over moed tot het moment dat hij stierf. Hij was een geweldige leraar.

Niet veel later was ons boek klaar. De vader van Gregg, die uitgever is, was dankbaar voor de kans ons te helpen het gepubliceerd te krijgen. Het boek (*There is a rainbow behind every dark cloud*) moest 5000 dollar gaan kosten voor 5000 exemplaren. Dat geld hadden we niet, maar zoals in het Centrum te doen gebruikelijk gingen we toch aan de gang met de voorbereidingen die nodig waren voor de uitgave. Zoals zo vaak gebeurt in het Centrum was er op de dag dat we moesten betalen een stichting die ons een cheque gaf om de rekening te kunnen betalen. Het is een prachtig boek en het heeft heel veel mensen geholpen. We verwachtten een wonder en dat kwam er ook.
Jerry stuurde exemplaren van het boek naar de media. Kort daarna kreeg hij een telefoontje uit Chicago. Het was de producer van de Phil Donahue Show. Ze zei dat ze erg enthousiast was over het Rainbow boek en dat ze graag wilde dat Jerry werd geïnterviewd door Phil Donahue. Jerry antwoordde dat hij dat erg waardeerde maar dat hij het alleen zou doen als hij zes kinderen mocht meenemen. Het is een wonder dat de producer ja zei. Jerry, de zes kinderen, Pat Taylor, drie ouders en ikzelf namen het vliegtuig op kosten van de Donahue Show naar Chicago, waar we in een prachtig hotel verbleven met een chauffeur die ons in een limousine van het hotel naar de studio bracht en terug. Het was een spannende tijd. De show was een gigantisch succes. Het

Centrum voor Attitudinal Healing kwam hiermee voor het eerst in de publiciteit.

Nog steeds gebruiken we de opname van die show als leermiddel. Het is heel ontroerend en maakt diepe indruk op degenen die het zien. De kinderen zijn direct en eerlijk. Phil Donahue werd door deze ervaring zo geraakt dat hij een jaar later naar Californië kwam om nog een show te doen. Hij zei dat hij genoeg materiaal had voor wel tien shows, en tot op de dag van vandaag houdt hij met sommige kinderen nog contact.

Toen we uit Chicago terugkwamen leek ons kalme kleine Centrum wel een gekkenhuis. De telefoon stond niet stil. Mensen belden ons vanuit de hele Verenigde Staten en vroegen om hulp. Brieven stroomden binnen. We werden bedolven onder dit alles en probeerden de brieven en telefoontjes te beantwoorden. Aan het eind van de Donahue Show zei Pat Taylor: 'We zouden er niet over peinzen om geld te vragen voor onze diensten…. Maar we zeggen geen nee tegen donaties'. Dat bracht een stroom van donaties op gang, grote en kleine. We hadden geen idee hoeveel reacties er zouden komen. Het was ontzagwekkend.
We waren een organisatie die alleen uit vrijwilligers bestond. Omdat er nu publieke donaties binnenkwamen moesten we een legale non-profit organisatie worden. We besloten te kijken of we dat zelf konden doen, zonder notaris die exorbitant veel geld zou kosten. En dat was heel eenvoudig. We gingen naar Sacramento in Californië en vroegen de non-profit status aan. Op 20 januari

1977 werd de aanvraag in een dag gehonoreerd en we kregen alle hulp bij het bondig opstellen van de statuten. Het is een eenvoudig document dat duidelijk ons doel verwoord volgens de wet van Californië. Het werd getekend door onze drie toenmalige bestuursleden.
We maakten ook nog een huishoudelijk reglement door voorbeelden te bestuderen en over te nemen wat bruikbaar was voor ons Centrum. Dit reglement van tien pagina's werd goedgekeurd door het bestuur en getekend door onze secretaris William Thetford. De enige andere officiële stap die we nog moesten zetten was om vrijstelling van belastingen te krijgen. Dat was geen probleem omdat we de status van een non-profit organisatie hadden.
Hoewel we bij het publiek bekend stonden als een Centrum voor kinderen hadden we vanaf het begin ook een groep voor volwassenen met glaucoom. Zoals ik eerder al noemde was dit iets waarmee ik in mijn leven zelf te maken had – en ik had al snel van de kinderen geleerd dat je je zelf kunt helpen door anderen te helpen.

De groep bestond twee jaar en begon wat in te zakken toen de Donahue Show ons in het volle licht zette. Als gevolg hiervan kregen we vragen of we ook groepen voor volwassenen met een levensbedreigende ziekte hadden. Ik hield een namenlijst bij en toen ik genoeg mensen had om een kleine groep te starten begonnen we daar ook mee. Deze groep ontwikkelde zich langzaam, los van de groep voor de kinderen.

Er ontstonden meer groepen voor volwassenen in het Centrum. Groepen voor mensen met een levensbedreigende ziekte, vrouwen met borstkanker, mensen met HIV/AIDS, voor chronische zieken, mensen met eetproblemen en mens-tot-mens groepen (voor mensen die niet ziek zijn maar met Attitudinal Healing willen werken in hun relatie). Ook groepen voor mensen die iemand met een levensbedreigende ziekte ondersteunden en, in verzorgingshuizen, groepen voor ouderen.
Alle groepen zijn ontstaan naar aanleiding van een vraag van buiten. Hoewel we nooit geworven hebben is onze groei in grootte en reputatie steeds doorgegaan en via de media horen steeds meer mensen over ons bestaan. Tientallen centra en groepen zijn ontstaan in de Verenigde Staten en in veel andere landen over de gehele wereld. Als zelfsturende organisaties worden ze geïnspireerd en geleid door de principes die zijn opgesteld in het originele Centrum, en velen komen naar ons toe om getraind te worden om een eigen groep te beginnen.

We geven trainingen in Attitudinal Healing en trainen ook nieuwe vrijwilligers. We werken veel met vrijwilligers en krijgen ons geld van Stichtingen en donateurs. Er zijn vaak financiële problemen, zoals binnen veel non-profit organisaties, maar de wonderen blijven gebeuren en we groeien nog steeds.

Het idee om onze innerlijke houding te helen en ons denken te genezen is zowel eeuwenoud als uniek. De principes zijn oud, maar het moderne denken heeft veel ervan verward. We

proberen om de wetten van liefde te onderwijzen, in plaats van de wetten van de maatschappij. Als de principes worden toegepast werken ze, dat zijn de werktuigen die van angst bevrijden en toegang geven tot het geschenk van liefde.

www.attitudinalhealinginternational.org

Centrum voor Attitudinal Healing Nederland
www.vanharttothart.org