

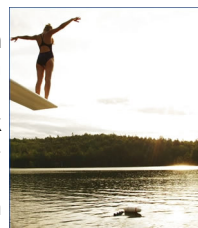
## WAAROM DEZE NIEUWSBRIEF

Uw e-mail adres zit in ons bestand . Aangezien we u graag als lezer behouden, bieden we u bij deze een gratis elektronisch tijdschrift aan. Mocht u echter geen prijs stellen op deze service, dan vindt u onderaan deze nieuwsbrief een link om u direct af te melden.

## TERUGKEER NAAR LIEFDE

There is no way to happiness  
Happiness is the way  
~boeddha~

Regelmatig komen er in mijn praktijk mensen die denken zelf niet uit hun problemen te kunnen komen. Het tegendeel is natuurlijk waar. Marianne Williamson heeft behalve in haar boek 'Terugkeer naar Liefde' ook op een bijzonder aanstekelijke en persoonlijke wijze de principes van Een Cursus in Wonderen uitgelegd. Een [cursus in wonderen](#) denkt over overgave en onze plannenmakerij als we met problemen worden geconfronteerd. Het is goed om op zo'n moment naar binnen te keren en ons over te geven aan de Innerlijke kracht. Dit maakt de oplossing van ons probleem mogelijk. Onze innerlijke vrede hoeft overigens niet afhankelijk te zijn van onze omstandigheden. Stel je voor dat je toeschouwer van jezelf bent, dat je van buitenaf naar jezelf kijkt. Kijk eens goed hoe je je voelt, waar je last van hebt en wat je zou willen veranderen. Richt dan je aandacht weer op de toeschouwer, er is iets in jou dat jezelf van buitenaf kan gadeslaan en waarnemen. Besef dat je de toeschouwer bent, vereenzelvig je met de toeschouwer en voel de rust en stilte die van deze positie uitgaan. Weet dat je altijd vanuit deze positie naar jezelf kunt kijken.



**"Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure."**

Marianne Williamson

Onze diepste angst is niet, dat we ontoereikend zijn.

Onze diepste angst is dat we oneindig krachtig zijn.

Het is ons licht, niet onze duisternis, waar we het allerbangst voor zijn. We vragen ons af: wie ben ik dat ik briljant, buitengewoon aantrekkelijk, getalenteerd en geweldig zou zijn?

Maar waarom eigenlijk niet? Je bent toch een kind van God? Dat je jezelf kleiner voor doet dan je bent, komt de wereld niet ten goede.

Er is niets verheffends aan je kleiner voor te doen dan je bent opdat de mensen om je heen zich vooral niet onzeker gaan voelen.

Wij zijn geboren om de luister van God uit te dragen die in ons woont. Niet slechts in enkelen

van ons, maar in ons allemaal.

Als wij ons licht laten schijnen, geven we anderen onbewust toestemming om dat ook te doen.

Als wij bevrijd zijn van onze eigen angst, bevrijdt onze aanwezigheid automatisch anderen.

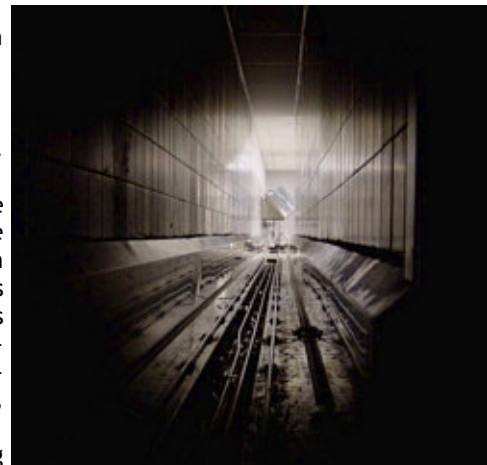
De combinatie die Williamson dus legt tussen CiW en je eigen leven zit 'm in het feit dat je echt geen moeite moet doen om wonderen in je leven toe te laten. Ik volg deze gedachte dan ook en draag dit ook van harte uit. Probeer niet om je best te doen. Het is het ego in ons wat dit tegenspreekt, het ego vertelt ons dat we vooral veel moeite moeten doen, ons suf moeten piekeren over oplossingen van problemen. Datzelfde ego doet er dan ook alles aan om te verhinderen dat we zoiets 'griezeligs' gaan doen als mediteren. Meditatie is namelijk de directe communicatie op zielsniveau met het Universum, met je Innerlijke, of zoals je wilt God.

Ware manifestatie van wonderen, oplossing van problemen, inzicht in persoonlijke processen, of wat je maar bezighoudt in jouw leven ontstaat juist niet door er van alles aan te doen. Het ego spreekt dit graag tegen, dat is tot een patroon verworden. Het voelt als veilig, als houvast, maar eigenlijk hou je jezelf voor de gek. Wij weten namelijk niet wat het leven betekent.

Als je het probeert te begrijpen blokkeer je juist de manifestatie van wonderen.

Het draait allemaal om overgave, het loslaten van alles wat wij eerst wisten, al die overtuigingen van je afwerpen. Het Universum, God, of wie maar ook de scheppende kracht toekennen, zorgt liefdevol voor jou als je maar bereid bent om die kracht binnen te laten komen in jouw wezen. Dit betekent dat je de hogere macht op de eerste plaats zet, die hogere macht neemt als het ware het stuur van je over. Jij komt op de tweede plaats, waardoor je je in vrede overgeeft aan de scheppende kracht van het Universum.

Op zaterdag 24 mei 2008 GEEFT Marianne Williamson een lezing, en op zondag 25 mei 2008 een Workshop.



**LIFE ISN'T ABOUT FINDING YOURSELF. LIFE IS ABOUT CREATING YOURSELF.**



**I**k kom OREN, en OGGEN en HANDEN tekort. Wat is er toch allemaal "aan de hand" op deze planeet AARDE? Dag in dag uit, hoor ik help!!!!!! Mijn moeder had 9 kinderen, het is als of ik in haar schoenen sta. Hoe vaak hoorde ik haar zuchten, ja zij kwam soms ook ogen te kort. Rondom ons huis was water, heel gevaarlijk voor kleine kinderen. Ja, kinderen hebben nog geen beeld van ..gevaar. We leven in een tijd, dat het water bij velen tot aan de lippen staat. Ze hebben blijkbaar niet geleerd om anders naar zaken te kijken. "Vraagt en U zal gegeven worden". Ja, er loopt nu een generatie rond die dat inderdaad heeft ervaren. Oh, wil jij een fiets, als je blijft, hier heb je geld. Vechten voor, je inspinnen voor....nee dat was er soms niet bij. Ouders wilden alles wat ze zelf tekort? waren gekomen, hun kinderen niet onthouden. Of ze daar goed aan

hebben gedaan ? Ik denk van niet. iedereen heeft zo zijn levenslessen nodig, moet zich leren inzetten voor ..zijn doel. Het doet een mens blijkbaar goed af en toe tegenwind te hebben. Ja, even je veerkracht toetsen. Wat kan ik aan ? Waar heb ik wel hulp bij nodig? "Draagt elkanders lasten" In een maatschappij waar nu de wetten gelden;..... en "God voor ons allen" . Velen gaan ten onder aan de last die zij moeten dragen.

W.T.C Rotterdam. Dag van de Mantelzorg, 10-11-2007. Veertig mensen hebben even mogen genieten van .....ja het was een kleurrijke dag. Hartverscheurende verhalen: Hoe houd ik het vol? Hoe combineer ik deze taken met mijn werk? Wie neemt het even over? Uit LIEFDE voor hun medemens, doen velen taken die bijna ondraaglijk zijn.

Paolo Coelho schrijft in zijn boek: De Zahir, over 'De bank van wederkerigheid. Ja, wat krijgen deze Mantelzorgers er voor terug? Maar tijdens het Intuïtief schilderen ontstond een verbondenheid. Ideeën en tips werden uitgewisseld. Ja, met een beetje creativiteit kun je taken lichter maken. 'All is energy' schreef ik op mijn site. Ja, ga eens schilderen met een zieke vriend of vriendin. Breng wat kleur in het leven van ....die mens die even geen OOG meer heeft voor de ANDER. Pas dan kan hij/zij weer kleur brengen in het leven van een mens in NOOD.

KLEUR, als ik nu die mooie rode ESDOORN zie, wat goddelijk. ROOD de kleur van het basischakra. Ja, AARDEN...anders kunnen wij de stormen van het leven niet aan. Nog enkele weken, dan hebben wij het FEEST van het LICHT. Kerstmis, de geboorte van het kind.

"Zie ik maak alle dingen nieuw". Wat een mooie boodschap. Ja, aan alles komt een eind, ook aan het lijden op aarde. En dan volgt er ...een nieuw begin. Het LICHT zal nooit gedoofd worden.



Velen hebben in de dag-mail al eerder de tip van Mies gelezen: nu gaan we dus even verder met haar lieve tip van het knuffelen. Uiteraard kan je [hier](#) op onze site verder lezen. Sinds kort is er ook een clip te bekijken op de site van tv-programma De wereld draait door. Op deze site kun je ook stemmen op de clip. Er zijn vele enthousiaste reacties vanuit de hele wereld op de 'Free Hugs' campagne op internet gekomen. Er is een liedje gemaakt dat je [hier gratis](#) kunt downloaden.

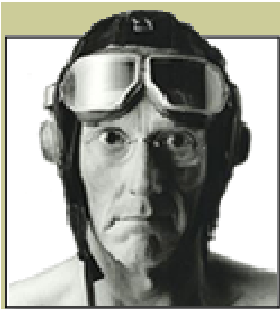
Er is ook een filmpje gemaakt. Het initiatief voor het filmpje komt van Stichting Peperclip, een nieuwe stichting uit Amsterdam die probeert muzikanten en beeldmakers bij elkaar te brengen. De Free hugs beweging is ontstaan in Australië. Het idee is even simpel als doeltreffend: als mensen elkaar meer zouden knuffelen dan zou de aarde er een stuk gezelliger op

#### SUIKER EN KANKER

Op onze site hebben wij een deel 2 van het gevecht tegen suiker staan. Witte suiker wordt bereid uit biet- of rietsuiker. Het is een geraffineerd product en bevat niets anders dan suiker, dus geen vitaminen, mineralen, enz. Suiker wordt toegevoegd aan confituur, chocolade, alle mogelijke snoep, gebak, taart, enkele groenteconserven, frisdrank, ijs, wijn, enz. Het dient als conserveermiddel, zoetmiddel en om het product goedkoper te maken. De oorzaak van stress- en zenuwproblemen moeten we vooral zoeken in een verkeerde voedings- en levenswijze. De hersenen en het zenuwstelsel worden gevoed met enkelvoudige suiker nl. glucose. Iedere kankerpatiënt heeft een suikerprobleem. Insuline brengt suiker in de cel. Adrenaline - en in mindere mate cortisol en glucagon - halen het eruit. Iedereen denkt, dat als je stress hebt, dat je dan teveel adrenaline hebt. Dat is waar, maar alleen in het begin. Als je langdurig stress hebt, ontstaan er tekorten aan adrenaline. Dat zie je bij kankerpatiënten. De cel zit dus vol suiker die niet wordt afgebroken. Zo'n cel sterft. Suiker is een gif, teveel ervan vernietigt je bloedvaten, je nieren en je botten. Het lichaam bestrijdt dat gevaar met de creatie van tumoren - als een laatste middel om het overschot aan suiker weg te krijgen.' Lees [hier verder](#) over de ontdekkingen van Warburg. Alhoewel de [Suikerstichting](#) het verband tussen kanker en suiker 'kort door de bocht' vindt, vermeldt het rapport (Diet and Cancer Report) van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds dat suikerhoudende frisdranken zorgen voor gewichtstoename, overgewicht en obesitas en dit levert waarschijnlijk een verhoogd risico op het krijgen van kanker op.



#### FREEK DE JONGE



We hadden het al eerder vermeld: Uit het 'bericht uit Rotterdam' van Max Christen van Ode, memoreerde deze zijn ontmoeting met Freek de Jonge. De Jonge zegt in dit gesprek o.a. het volgende: Spiritualiteit is als 'ont-moeten, niet gedwongen zijn'. Spiritualiteit is iets naast de werkelijkheid van groot belang is om jezelf en de wereld te relativiseren. 'Ik geloof in verlichting. Zeker! Maar zeker niet voor mij. En ook niet voor een heleboel mensen die daarover praten. Maar er lopen verlichte mensen op deze aarde rond. En hun probleem is dat ze geen probleem meer hebben. Daarom kunnen ze niet bij ons en wij niet bij hen komen. Zij kunnen zich niet verplaatsen in ons problematisch wereldbeeld. En wij kunnen niet met het idee omgaan dat er geen problemen meer zijn.' Een zeer boeiend en tijdloos interview! Daarom dat we dit ook geplaatst hebben op de site. Neem wat te drinken en lees met veel plezier [hier het interview met Freek!](#)


#### CURSUS IN WONDEREN, NIEMAND WORDT DOOR HET TOEVAL NAAR IEMAND ANDERS GEZONDEN



Binnenkort gaat Toon Liket op [onze site verder met een Cursus in Wonderen](#). Toon is een oude bekende én al jaren actief op het spirituele gebied. Nu wilt hij zelf, al dan niet in kleine groepen, verder aan de slag met deze Cursus In Wonderen.

Een Cursus In Wonderen is een boek gechannelled en opgetekend door Helen Schucman in samenwerking met William Thetford.

De Cursus is niet alleen mogelijk, maar zelfs noodzakelijk om jezelf van je ego te bevrijden. Het enige wat je nodig hebt is de innerlijke bereidheid het boek te lezen. In het begin zul je misschien last hebben van allerlei oordelen. De Cursus hoeft evenwel alleen maar gelezen en niet beoordeeld te worden.



Het bestaat uit drie delen: een Tekstboek, een Werkboek en een Handboek voor leraren. Het Tekstboek is overwegend theoretisch, vormt de grondslag van het Werkboek en omvat 365 lessen. Je hoeft de ideeën van dit deel niet te geloven, niet te aanvaarden, laat staan toe te juichen. Gebruik de 365 lessen een jaar lang. Dit deel is belangrijk, omdat een ongetrainde geest niets tot stand kan brengen! Het Handboek voor leraren geeft antwoord op de meeste gestelde vragen. Een van de problemen bij het

lezen van de Cursus is dat hij totaal afwijkt van andersoortige denksystemen en in een cirkelvorm wordt weergegeven. Hoewel de terminologie van de cursus in wonderen christelijk is, is het geen religie of theologie, maar een hulpmiddel om je innerlijke leraar te vinden. Een cursus in wonderen gaat niet over het vertonen van wonderen in de spectaculaire fysieke betekenis. De wonderen die de cursus onderwijst, zijn de veranderingen in waarneming die ons in staat stellen de wereld te zien door de ogen van de liefde in plaats van door de ogen van de angst.

Of zoals het in de introductie staat:

"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 jouw natuurlijk erfgoed is. Het tegendeel van liefde is angst, maar wat alomvattend is kent geen tegendeel.

In het boek van meer dan 1400 pagina's wordt vergeving zeer uitgebreid behandeld. Een belangrijk aspect is de vaststelling dat de wereld zoals we hem waarnemen en beoordelen, een vorm van illusie, een droom is. Het leven wordt bepaald door het geloof in de werkelijkheid van wat wordt geloofd. In de concrete wereld van actie en reactie lijken veel, misschien wel 'illusoire', zaken werkelijk te zijn.

Er zijn slechts twee basis-emoties: liefde en angst. Alles kan worden herleid tot of een roep om liefde (vanuit angst) of tot een uiting van liefde. Vergeving-ter-verlossing kan dan de plaats innemen van vergeving-ter-vernietiging.

Helen Schucman zag zichzelf niet als auteur van het boek en wordt daarom ook niet vermeld als schrijfster. Het boek is in het Nederlands vertaald door een team onder leiding van Willem Glaudemans en is uitgegeven bij Ankh Hermes.

---

Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen, [klikt u hier](#).

Vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar [info@asmi-ikben.nl](mailto:info@asmi-ikben.nl)