

12 principes van Attitudinal Healing¹

1. De kern van ons wezen is liefde.
2. Gezondheid is innerlijke vrede. Genezen is angst laten varen.
3. Geven en ontvangen zijn in wezen één.
4. We kunnen het verleden en de toekomst loslaten.
5. NU is de enige tijd die er is en elk moment is bestemd om te geven.
6. We kunnen leren van onszelf en anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen.
7. We kunnen liefde zien in plaats van fouten.
8. We kunnen er bewust voor kiezen van binnen vredig te zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt.
9. We zijn leerlingen en leraren voor elkaar.
10. We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten.
11. Omdat liefde eeuwig is, hoeft de dood niet als iets beangstigends te worden gezien.
12. Wij kunnen onszelf en anderen altijd zien als mensen die óf liefde verspreiden óf een beroep doen op liefde.

Richtlijnen voor het werken in groepen¹

1. Ons doel is aan onszelf te werken, elkaar wederzijdse steun te geven en te oefenen in onbevooroordeeld luisteren en delen.
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.
3. We delen wat voor ons en wat voor anderen werkt, in plaats van advies te geven. We laten anderen hun eigen antwoorden vinden.
4. Door onze eigen gevoelens te tonen, ontdekken we gemeenschappelijke ervaringen die ons met elkaar verbinden.
5. We respecteren elkaar als unieke mensen. We erkennen dat ieder zichzelf beter kent dan wie dan ook. Als we luisteren naar onze innerlijke stem, vinden we ons beste antwoord.
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.
7. De rollen van leerling en leraar zijn onderling verwisselbaar. Ongeacht leeftijd of ervaring gaan ze van de een op de ander over.
8. We oefenen in het samenzijn met anderen, waarbij we leren alleen het licht in hen zien en niet hun schaduwzijde.
9. Alle informatie die in de groep wordt uitgewisseld is vertrouwelijk.
10. We willen in gedachten houden dat we altijd een keuze hebben tussen vrede en innerlijke strijd, tussen liefde en angst.

6 stappen naar vrede²

Stap 1. Ik voel onvrede. Het (h)erkennen dat je onvrede voelt is de eerste stap. Elk conflict is goud waard, in die zin dat het je dichterbij de waarheid over jezelf kan brengen. Er is geen groot of klein gevoel van onvrede. Alle angsten, irritaties, etc.. zijn even verstorend voor je gevoel van vrede. Als je in vrede wil zijn, moet je elk gevoel van onvrede, hoe klein ook, opmerken en bereid zijn om op zoek te gaan naar de oorzaak van dat gevoel.

Stap 2. Dit gaat alléén over mij! Ben je bereid om te zien dat de onvrede die je voelt alleen over jou gaat en niets te maken heeft met de ander(en) of de situatie? Wees bereid te erkennen dat dit gevoel over jou gaat en over niets of niemand buiten jou. Zolang je de oorzaak van jouw onvrede nog buiten je blijft zien, zal er niets veranderen en zul je nooit bereiken wat je werkelijk wilt: gelukkig zijn en in vrede.

Stap 3. Concentreer je op het gevoel. Wat voel je? En wees hier heel concreet in. Het is niet altijd makkelijk om te weten wat je voelt. Toch moet je het gevoel eerst werkelijk voelen en (h)erkennen voordat je het kan aanpakken. Om je gevoel duidelijk te krijgen, kun je de gevoelenslijst gebruiken. Waar voel je dit gevoel in je lichaam?

Stap 4. Herinner je wanneer je dit gevoel eerder hebt gevoeld. Is dit een bekend gevoel? Wanneer heb je dit gevoel voor het eerst gevoeld? Blijf je concentreren op het gevoel en ga op zoek naar je eerste herinnering van dit gevoel. Hoe oud ben je, wat is de situatie? Dit is een belangrijk moment want het leert je dat je gevoel niets met de huidige situatie te maken heeft.

Stap 5. Stel vast wat het oordeel was over jezelf. Wat ben je op dat moment over jezelf gaan geloven? De overtuiging, die je toen bent gaan geloven over jezelf is je leven gaan bepalen. Deze vormt de bril waardoor je jouw wereld ziet en beleeft. En totdat je deze overtuiging loslaat, blijf je steeds dezelfde ervaringen creëren.

Stap 6. De waarheid over jezelf herinneren. Realiseer je dat wat er gebeurde, niets over jou zei. Dat de gedachte die je als kind bent gaan geloven over jezelf, niet de waarheid is over wie jij werkelijk bent. Je hebt een vergissing gemaakt en die kun je nu corrigeren door het volgende vergevingsproces.

6.a) “Ik heb een vergissing gemaakt, door te geloven dat ik ... (overtuiging)... ben”.
Realiseer je dat je deze overtuiging ooit zelf hebt ‘gekozen’ en dat jij ook de enige bent die deze los kan laten. Dit is het moment waarop je kunt kiezen om deze overtuiging los te laten. Ben je bereid dat nu te doen?

6.b) Neem dan nu de tijd om de overtuiging bewust los te laten op een manier die voor jou werkt..... bijv. aan het Universum, Jezus, Boeddha, etc. geven of door gewoonweg in te zien dat het een ‘verhaal’ is en dat je er niet meer mee hoeft te identificeren.

6.c) De waarheid over wie je werkelijk bent is intrinsiek en onveranderlijk. Wat is de waarheid over jou, die je vanaf toen bent vergeten over jezelf? “De waarheid over mij is dat ik.....(de waarheid over jou).....ben”.

6.d) Als je met de waarheid terugkijkt op de situatie, wat zie en ervaar je dan nu?