

## Studiehulp

### BEGRIPPEN UIT EEN CURSUS IN WONDEREN

*Hieronder vind je een korte omschrijving van diverse begrippen en ideeën die belangrijk zijn in de cursus. Deze lijst wordt regelmatig uitgebreid.*

#### 1. Vertrouwen

De cursus is een pad om te leren vertrouwen op je innerlijke leraar, die aanwezig is in je denkkeest. Dat is de Stem van de Heilige Geest of van Jezus, die op elk moment tot je spreekt. Leren luisteren naar deze Stem is van essentieel belang om het pad te volgen. Vertrouwen betekent dat je je eigen sturing loslaat en niet meer op het ego vertrouwt, omdat je inziet dat het ego een slechte raadgever is. Meestal blijven we het ego als leraar kiezen, tot we zoveel pijn hebben en zozeer vastgelopen zijn in ons leven, dat we een nieuwe keuze maken. Dan beginnen we de bereidheid te voelen om de Heilige Geest in onszelf te vertrouwen in plaats van te proberen alles zelf te doen.

#### Citaat

‘De Liefde van de Heilige Geest is jouw kracht, want die van jou is verdeeld en dus niet werkelijk... Je hebt leerhandicaps in heel werkelijke zin. Er zijn gebieden in je leervaardigheid die zo verzwakt zijn dat jij alleen vooruitgang kunt boeken onder de bestendige, vastomlijnde leiding van een Leraar die jouw beperkte hulpbronnen overstijgen kan. Hij wordt jouw Hulpbron, want uit jezelf kun je niet leren... Jij weet niet wat liefde betekent, en dat is je handicap. Doe geen poging jezelf te onderwijzen wat je niet begrijpt... Neem nu ontslag als je eigen leraar’ (T12.V.4:1,5:1-3,6:1-2,8:3).

#### 2. Innerlijke leiding volgen

Je kunt de ‘Stem’ van de Heilige Geest horen door stil te worden, heel diep naar binnen te gaan en hulp te vragen. Meestal hoor je geen letterlijke stem, maar voel je wat ‘waar’ is, wat voor jou klopt, of wat de juiste beslissing is. Je weet het intuïtief. Je kunt het vaak in je hart voelen, ook al zegt je hoofd misschien iets anders (wat je hoofd zegt is de stem van het ego!). Ook kan het zijn dat je antwoord krijgt door iets wat je leest, wat iemand zegt of wat ‘toevallig’ gebeurt. Om de Stem van de Heilige Geest te horen heb je een open, ontvankelijke houding nodig. En vooral is het nodig Hem te (leren) vertrouwen.

Wij voelen weerstand tegen leiding vragen omdat wij denken dat liefde altijd offers vraagt. Dat heeft het ego ons verteld en wij geloven dat. Dus denken we dat leiding volgen betekent dat we iets moeten opgeven wat ons dierbaar is of wat belangrijk voor ons is. We zijn bang dat we iets kwijtraken wat we willen behouden. Het is goed je hiervan bewust te zijn. Het is de reden dat wij het moeilijk vinden ons te laten leiden.

Wat het ego hierover vertelt is niet waar. Liefde vraagt nóóit offers. De Heilige Geest geeft ons alles - veel meer dan we onszelf zouden gunnen. Wel kan het zijn dat we geleid worden dingen op een andere manier te gaan doen. Soms is het behulpzaam oude gewoontes af te leren en nieuwe dingen uit te proberen. Ook is het mogelijk - omdat je meer afstemt op de liefde binnenin je - dat er emotionele patronen bloot komen te liggen. Zo kunnen ze gezien en geheeld worden. Wanneer je innerlijke leiding volgt, kun je ervan uitgaan dat alles wat er gebeurt altijd in het hoogste belang van jou en alle anderen is. Het zorgt voor groei en brengt jou en je leven op een hoger plan.

### Citaat

'Hoe angstaanjagend is God dan voor je geworden, en welk groot offer geloof jij dat Zijn Liefde eist! Want totale liefde zou een totaal offer eisen. En zo lijkt het ego minder van je te eisen dan God, en word het van beide als de minste van twee kwaden geacht... Jij denkt dat iedereen buiten jou een offer van je eist, maar je ziet niet dat alleen jij een offer eist, en alleen van jezelf' (T15.X.7:1-3, 8:1).

### **3. Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk**

Dit werkboekidee (WdI.5) is heel behulpzaam om in alle situaties toe te passen waarin je onvrede voelt. Onvrede kan verschillende vormen hebben, zoals onrust, angst, twijfel, boosheid, oordelen, irritatie, spanning etc.

Waarom voelen we *nooit* onvrede om de reden die we denken? Omdat wij denken dat de oorzaak van onze onvrede buiten ons ligt: in omstandigheden, het gedrag van een ander persoon of de toestand van ons lichaam (het lichaam is ook buiten ons!). Maar dat is niet zo. Of wij vrede of onvrede voelen wordt maar door één ding bepaald: de keuze die wij zelf maken in onze denkkeest. We kiezen altijd óf voor de Heilige Geest, of voor het ego. Wanneer we voor de Heilige Geest kiezen (het wonder, vergeving) zullen we innerlijke vrede voelen, wát er ook buiten ons gebeurt. Wanneer we voor het ego kiezen, kiezen we onbewust voor angst en schuld (want we voelen ons afgescheiden, en deze gedachte brengt altijd angst en schuld voort). Deze gevoelens van schuld en angst projecteren we vervolgens op personen en dingen die buiten ons lijken te zijn. Zo plakken we onze eigen 'angstplaatjes' en nu denken we dat die plaatjes, die we zelf geplakt hebben, de oorzaak zijn van onze onvrede. Anderen lijken nu 'schuldig' en wij daarmee 'onschuldig'. Deze ego-oplossing werkt uiteraard niet, want onze innerlijke onvrede neemt zo alleen maar toe. De enige manier om vrede te voelen is om onze projecties terug te nemen en te kiezen voor de Heilige Geest, die onze beelden van angst en schuld corrigeert.

### Citaat

Ik heb je eerder al gezegd dat jij bepaalt wat je projecteert of uitbreidt, maar één van de twee moet je doen, want dat is een wet van de denkkeest, en je moet naar binnen kijken voor je naar buiten kijkt. Wanneer je naar binnen kijkt, kies je met welke gids je wilt zien. En dan kijk je naar buiten en zie je zijn getuigen. Dat is reden waarom je vindt wat je zoekt. Wat jij in jezelf wenst zal door jou worden gemanifesteerd, en je zult het aannemen van de wereld, want jij hebt het daar neergelegd door het te wensen (T.12.VII.7:1-4).

### **4. Het wonder als omslag in waarneming**

Wanneer je kiest voor de Heilige Geest in je denkkeest, ontstaat een omslag in waarneming. Het ego (onjuiste gerichtheid-van-denken) ziet schuld en koestert grieven, de Heilige Geest (juiste gerichtheid-van-denken) ziet alleen de waarheid. De waarneming van het ego komt voort uit de gedachte van afscheiding en daarmee is *schuld* altijd de oorzaak van de waarneming vanuit het ego. Het is deze schuld in onze denkkeest die ons onvrede geeft, niet iets of iemand buiten ons.

Het wonder zet dit recht. De Heilige Geest kan geen afscheiding en dus ook geen schuld zien, want deze zijn niet werkelijk. Wanneer de illusoire oorzaak (schuld) is verdwenen, verdwijnt het gevolg ook (iemand als schuldig zien). Nu kijk je niet meer naar een ander door je eigen bril van schuld, maar kijk je zoals de Heilige Geest kijkt en zie je de weerspiegeling van de

werkelijkheid. Hij ziet maar één Oorzaak: God, onze Bron, Liefde. En maar één Gevolg: ieder is een schepping van God en schuldeloos. Het wonder heft dus de denkbeeldige *oorzaak* op die onze waarneming bepaalt: schuld, en daarmee ook angst. En geeft een nieuwe waarneming die alleen voortkomt uit liefde.

#### Citaat

‘Het wonder doet niets. Al wat het doet is: het maakt ongedaan... Het voegt niets toe, maar neemt alleen weg [nl. schuld]’ (T28.I.1:1-2,4).

### **5. Het gelaat van Christus**

Het gelaat van Christus in de ander zien betekent dat je de ander ziet met de ‘visie van Christus’. Je kijkt aan het lichaam en het ego van de ander voorbij, en ziet zo zijn of haar onschuld. Je ziet de ander zonder jouw projecties van schuld bij hem of haar te leggen. Je ziet altijd de ander zoals je jezelf ziet. Wanneer je dus de onschuld in een ander ziet, zie je ook de onschuld in jezelf. Het gaat hier om een geestelijke blik – kijken vanuit liefde – en niet om iets wat je fysieke ogen zien. Een geestelijke blik betekent dat je de ander ziet in zijn werkelijkheid en niet als lichaam of ego. Dat is illusie, en je kijkt hieraan voorbij.

#### Citaat

Vergeving maakt dat de sluier wordt opgelicht die het gelaat van Christus verborgen houdt voor wie de wereld niet met vergevingsgezinde ogen bekijkt. Ze laat jou de Zoon van God herkennen en bevrijdt je geheugen van alle dode gedachten, zodat de herinnering van je Vader kan opkomen boven de drempel van je denkgeest (WdI.122.3:1-2).

### **6. Ik ben zoals God mij geschapen heeft.**

Dit is een kernzin uit de Cursus en een werkboekidee dat verschillende keren herhaald wordt (zie les 94, 110, 112, 120, 162 ). Wij *zijn* zoals God ons geschapen heeft. Wat God geschapen heeft, is onveranderlijk. Het is dus onmogelijk dat wij onszelf veranderen. Je kunt niet veranderen wat je *bent*. God heeft ons geschapen zoals Hijzelf, uit liefde, en dat blijft altijd zo, tot in eeuwigheid.

Wát wij zijn, is wat God is, want scheppen is uitbreiden. Dus zijn we zoals God: liefde, onschuld, licht, kracht, één met elkaar en met onze Schepper.

De afscheiding kan dus nooit hebben plaatsgevonden, want dat zou betekenen dat wij onszelf veranderd hebben en dat kan niet. Zonde en het ego (= verandering) bestaan dus niet (dit is een droom, illusie). Dit weten – als concept - is niet voldoende. We moeten het weer gaan *ervaren*. Onze werkelijkheid weer ervaren is het doel van de Cursus. Dit gebeurt doordat we onschuld en liefde *in de ander* zien door aan zijn of haar lichaam en ego voorbij te kijken. Zoals we de ander zien, zo zien we onszelf en zo ervaren we onze eigen onschuld weer. Dit is vergeving, het wonder, visie of ware waarneming.

#### Citaat

‘Jij bent één in jezelf, en één met Hem [God]. Aan jou is de eenheid van de hele schepping. Je volmaakte eenheid maakt verandering in jou onmogelijk. Je aanvaardt dit niet en slaagt er niet in te begrijpen dat het zo moet zijn, alleen maar omdat jij gelooft dat je jezelf al veranderd hebt’ (WdI.95.1:2-5).

## 7. Er is niets wat mijn heiligheid niet kan

Dit is het werkboekidee van les 38, één van een reeks werkboeklessen met 'heiligheid' als onderwerp. Met onze 'heiligheid' bedoelt de Cursus onze onschuld en zondeloosheid, onze heilheid ('heilig' en 'heel' zijn als woord verwant), onze ware Identiteit die wij vervangen menen te hebben door het valse zelf van het ego. Dit valse zelf geeft altijd (bewust of onbewust) gevoelens van kleinheid, minderwaardigheid en schuld.

Jezus wil ons leren naar onszelf te kijken zoals hij naar ons kijkt. We zien dan weer de grootsheid waarin we geschapen zijn en zijn weer verbonden met de Bron.

Het betekent *niet* dat als we ons onze heiligheid herinneren, we alles kunnen 'oplossen' wat in deze wereld met onszelf of een ander lijkt te gebeuren. Of dat we nooit meer problemen zullen tegenkomen. De Cursus gaat nooit over oplossingen op het niveau van de wereld, omdat dit illusie is. Het betekent dat we kunnen waarnemen door de ogen van de Heilige Geest en hierdoor *ervaren* dat niets buiten ons werkelijk macht heeft over onszelf óf een ander. Het heeft geen macht over onze ware Identiteit en de liefde van God die altijd in ons is. En hierdoor kunnen we altijd in vrede zijn.

### Citaat

'Jouw heiligheid draait al de wetten van de wereld om. Ze overstijgt elke beperking van tijd, ruimte en afstand en iedere soort grenzen. Jouw heiligheid is in haar macht volkomen onbegrensd, omdat ze jou bekrachtigt als Zoon van God, één met de Denkgeest van Zijn Schepper' (WdI.38.1).

## 8. Geven en ontvangen zijn één

Dit is een belangrijk transformerend idee uit de Cursus. Het verzoent schijnbare tegenstellingen. Dat brengt ons bij een eenduidige staat van denken en leidt ons uit het dualisme naar de eenheid.

De Cursus leert ons alles aan allen te *geven*, zodat we alles zullen *ontvangen* (de eerste les van de Heilige Geest, zie T6.V.A). Alles geven betekent: iemand anders zien in zijn werkelijkheid, als Christus (vergeven, zegenen), en dus voorbij zien aan de overtuigingen die deze persoon wellicht over zichzelf heeft.

Deze waarheid heeft twee kanten, want hetzelfde geldt als we voor het ego kiezen. Een ander beschuldigen betekent *jezelf* schuldig voelen, een ander kwetsen of tekort doen betekent *jezelf* pijn doen en een gemis ervaren. Met de keuze voor het ego doen we dus altijd onszelf pijn (maar dát vertelt het ego er niet bij!).

Waarom komt alles wat we geven bij ons terug? Omdat we één van denkgeest zijn.

Lichamelijk lijken we van elkaar gescheiden, maar in werkelijkheid, op het niveau van de denkgeest, zijn we allemaal met elkaar verbonden.

### Citaat

'De Heilige Geest communiceert alleen wat ieder aan allen kan geven. Hij neemt nooit iets terug, omdat Hij wil dat jij het behoudt. Daarom begint Zijn onderricht met deze les: *Wil je hebben, geef alles aan allen*. Dit is een allereerste stap, en de enige die je zelf moet zetten' (T6.V.A..5:10-13, 6:1).

## 9. Het doel van de Heilige Geest

Het doel van de Heilige Geest is om in alles een vergevingsles te zien. In dat licht bekijkt Hij alles. Hij ziet één doel en dat maakt de waarneming stabiel. Het ego ziet steeds wisselende doelen, afhankelijk van zijn eigen interpretatie. Dat geeft een angstige waarneming van alles omdat het veranderlijk is. Het ego kijkt of iets aan zijn doel beantwoordt – dat doel is altijd afscheiding – en gebruikt alles voor zijn eigen doel.

### Citaat

‘Alleen een bestendig doel kan gebeurtenissen toerusten met een stabiele betekenis... Een gemeenschappelijk doel [vergeving] is het enige middel waarmee de waarneming kan worden gestabiliseerd, en aan de wereld en alle ervaringen hier één interpretatie kan worden gegeven... Je hoeft niet te oordelen, want jij hebt geleerd dat alles één betekenis heeft gekregen [onschuld zien], en je bent blij die overal te zien... Het doel van de Heilige Geest geeft één interpretatie, die voor jou en voor jouw broeder betekenis heeft. Zo kun jij met hem, en hij met jou communiceren’ (T30.VII.3:1,4:1, 3, 6:2,3).

## 10. Afzonderlijke belangen of gezamenlijk belang

Het ego ziet altijd afzonderlijke belangen. Onze belangen lijken met elkaar in conflict. Het ego redeneert dat als de een wint, de ander wel moet verliezen. Er wordt altijd van iemand een offer gevraagd. De metafysische basis hiervan is de (denkbeeldige) afscheiding van God: wij (als afgescheiden ego) hebben ‘gewonnen’ van God. We moesten God ‘offeren’ om een individueel bestaan te verkrijgen. Dit principe wordt weerspiegeld in onze relaties in de wereld.

De Heilige Geest corrigeert deze zienswijze. Hij ziet altijd maar één gezamenlijk belang van iedereen: verlossing. Dat betekent in praktijk dat we elkaars onschuld en onze eenheid met elkaar herkennen (vergeving). Ons gezamenlijke belang zien weerspiegelt onze werkelijke eenheid als Zoon van God.

### Citaat

Verlossing is de wedergeboorte van het idee dat niemand kan verliezen, wil iemand winnen. En *iedereen* moet wel winnen, wil wie dan ook een winnaar zijn. Hier wordt wijsheid hersteld (T25.VII.12.1-3).

## 11. Kijken naar het ego

Binnen het vergevingspad van de Cursus is het essentieel om je eigen angst, pijn, woede etc. eerlijk onder ogen te zien: kijken naar je ego. Je kijkt samen met je innerlijke Leraar, Jezus of de Heilige Geest, en zonder oordelen over jezelf. Wanneer je steeds weer naar je ego kijkt zonder eraan te willen vasthouden, kan stukje bij beetje genezing plaatsvinden. In praktijk betekent dat dus dat het heel belangrijk is je angst, pijn etc. niet te bedekken! Dat doen we maar al te gauw. Angst of pijn bedekken doe je bijvoorbeeld door je werkboekjes als affirmatie te gebruiken: je legt een ‘positieve’ gedachte bovenop een ‘negatieve’ gedachte. Daarmee druk je de ‘negatieve’ gedachte in je onbewuste en dat houdt het ego in stand. De werkboekjes zijn bedoeld om heel precies te kijken naar alles wat speelt in je denkgeest en dienen als steun om een nieuwe keuze te maken: niet meer luisteren naar de stem van het ego maar naar die van de Heilige Geest.

### Citaat

Niemand kan ontsnappen aan illusies tenzij hij ernaar kijkt, want door er niet naar te kijken worden ze beschermd... We zijn klaar om het denksysteem van het ego nader te bekijken, want samen [d.w.z. met Jezus] hebben we de lamp die het zal verdrijven, en aangezien je beseft dat jij het niet wilt, moet je wel klaar zijn... De 'dynamiek' van het ego zal een tijd onze les zijn, want we moeten hier eerst naar kijken om erdoorheen te kunnen zien, aangezien jij het werkelijkheid hebt verleend. We zullen deze dwaling samen in stilte ongedaan maken, en vervolgens naar de waarheid kijken die erachter ligt (T11.V.1:1,3,5,6).

## **12. De vicieuze cirkel van schuld en aanval**

Dit egomechanisme betekent dat je je (onbewuste) schuld op anderen projecteert, hen daardoor als schuldig ziet en aanvalt. Die aanval leidt tot meer onbewuste schuld in jezelf, wat de 'noodzaak' tot een nieuwe aanval geeft, wat weer extra schuld geeft en zo verder. Schuld leidt tot aanval leidt tot schuld etc. Door de toenemende schuld worden de aanvallen van het ego steeds sterker, tot zelfs totale razernij en letterlijke moordlust. Dit verklaart het geweld van het ego. Je kunt ook jezelf aanvallen (gevoelens van minderwaardigheid) of je lichaam (lichamelijke ziekte). Het ego verhuult zijn aanvallen als een 'noodzakelijk verdediging' tegen de ander, om zo zijn eigen verantwoordelijkheid voor zijn keuze voor afscheiding en dus schuld te ontlopen. Je ziet anderen, je 'slechte' zelf of je lichaam nu als vijand. Door je schuldig te voelen over je aanvallen (je egogedrag in welke vorm ook) versterk je ze juist. Vergeving doorbreekt de vicieuze cirkel, doordat je je ego in actie waarneemt zónder schuldgevoelens (zonder oordeel), en deze vergissing laat corrigeren.

### Citaat

Veiligheid is het volledig afzien van alle gewelddadigheid. Hierin is geen compromis mogelijk. Onderwijs enige vorm van aanval, en je hebt die geleerd, en die zal jou kwetsen (T6.III.3:7-9).

## **13. Projectie maakt waarneming**

Dit belangrijke begrip betekent dat ons *denken* de oorzaak is van wat we *zien*. Dus: denken = zien; zien = denken. Wat we uiterlijk waarnemen is een weergave van onze innerlijke denkstaat. Projectie betekent dat onze gedachten verschijnen als beelden buiten ons. Die beelden hebben wij dus zelf gemaakt, maar ze lijken geheel los van ons te bestaan, als krachten buiten ons die ons beïnvloeden. Het ego gebruikt projectie om dat wat je in jezelf niet wilt onderkennen (n.l. de schuld die voortkomt uit de afscheidingsgedachte) buiten je te zien. Je ziet de schuld, en daarmee ook angst, zonde, haat etc. nu buiten je. Zo kun je je afgescheiden blijven voelen, zonder verantwoordelijkheid te nemen voor de bijbehorende schuld: anderen zijn nu 'schuldig' en jij bent een 'onschuldig slachtoffer'. In feite versterkt projectie alleen maar je (onbewuste) schuld en verankert je verder in je ego. Vergeving betekent dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen projecties vanuit schuld, en deze laat corrigeren.

### Citaat

Projectie maakt waarneming. De wereld die jij ziet is wat jij haar gegeven hebt, niets meer... Ze getuigt van de staat van jouw denkgeest, de uiterlijke weergave van een innerlijke toestand... Waarneming is een gevolg, geen oorzaak (T21.inl.1:1,2,5,8).

#### **14. Heilig ogenblik**

In het heilig ogenblik ben je in het heden, het nu, en daarmee raak je de eeuwigheid. Je kiest voor de Heilige Geest in je denkgeest. Doordat je los bent van het verleden vallen grieven en wraakgevoelens weg. In plaats daarvan ervaar je de Liefde van God en de eenheid met elkaar. Kiezen voor het heilig ogenblik vraagt alleen ‘een beetje bereidwilligheid’.

##### Citaat

In het heilig ogenblik is niemand speciaal, want je persoonlijke behoeften dringen zich aan niemand op om je broeders verschillend te doen lijken. Zonder de waarden uit het verleden zou je hen allen als eender zien, en gelijk aan jezelf ( T15.8:2-3)

#### **15. Het lichaam**

Wanneer de Cursus het over het lichaam heeft, wordt daarmee niet alleen het fysieke lichaam bedoeld. De Cursus bedoelt daar ook het psychische zelf mee, dat aan het lichaam is gekoppeld. Dit psychische zelf (dat uit gedachten, overtuigingen en herinneringen bestaat) brengt emoties voort. Met ‘lichaam’ wordt dus het fysieke, emotionele en psychische zelf bedoeld, wat samen het valse zelf vormt, waarmee we ons ten onrechte geïdentificeerd hebben.

De Cursus wil je voorbij het lichaam brengen naar je werkelijkheid, die geest is. Daarvoor is het belangrijk op het niveau van de denkgeest te komen (de gespleten denkgeest die meent afgescheiden te zijn), omdat hier de keuze voor de Heilige Geest i.p.v. voor het ego kan worden gemaakt, en daarmee de keuze voor het ontwaken.

De Heilige Geest wil het lichaam gebruiken om je de lessen van de liefde te leren, d.w.z. dat je geen lichaam bent maar een kind van God, en daarom moeten we leren te vergeven en ons weer met elkaar te verbinden.

##### Citaat

Naarmate jij je door de Heilige Geest laat onderwijzen hoe je het lichaam louter voor communicatiedoeleinden kunt benutten, en niet langer de bruikbaarheid ervan voor afscheiding en aanval erkent die het ego erin ziet, zul jij leren dat je in het geheel geen lichaam nodig hebt. In het heilig ogenblik zijn er geen lichamen en ervaar je alleen de aantrekkingskracht van God (T15.IX.7:2).

#### **16. De tijd als projectie van zonde, schuld en angst**

De kern van het egodenksysteem wordt gevormd door: zonde (de afscheiding van God), schuld (het gevoel dat zonde oproept) en angst (schuld vraagt om straf, en dit geeft angst). Het ego projecteert *zonde-schuld-angst* als tijd: *verleden-heden-toekomst*. Zonde wordt gezien in het *verleden*, schuld wordt in het *heden* ervaren, angst projecteert een *toekomst* waarin straf zal volgen.

Door dit idee van lineaire tijd houdt het ego zichzelf in stand. Het doet dit door vast te houden aan ‘zonden’ in het verleden: niet alleen die van jezelf, maar vooral (opnieuw door projectie) door grieven te koesteren over de ‘zonden’ van anderen. Wat in het verleden ligt kan nooit meer veranderd worden, dus blijven ook schuld en angst bestaan. Het gevoel ‘gestraft’ te worden (door anderen, door moeilijke omstandigheden of door God) ‘bewijst’ eveneens het bestaan van tijd en daarmee van het ego.

De Heilige Geest geeft een heel andere waarneming. Hij laat zien dat de zonden uit het verleden niet bestaan: noch de afscheiding van God, noch de vele andere zonden die je in

jezelf of je broeders ziet. Er is geen schuld, alleen onschuld. En daarmee geen reden voor straf, dus angst verdwijnt. Wanneer je het verleden - dus de gedachten van zonde en schuld – loslaat, ben je in het ‘nu’, iets wat voor het ego onmogelijk is. In dit ‘heilig ogenblik’ wordt geen schuld en angst meer ervaren, maar uitsluitend liefde.

#### Citaat

Toch is de tijd alleen maar een nieuwe fase van iets wat niets doet. Hij werkt hand in hand met alle andere attributen waarmee jij de waarheid over jezelf verborgen probeert te houden. De tijd kan wegnemen noch teruggeven. En toch maak jij er een vreemd gebruik van, alsof het verleden het heden had veroorzaakt, dat dan slechts een gevolg is waarin geen verandering kan plaatsvinden, omdat de oorzaak ervan is verdwenen [want deze ligt in het verleden] (T28.I.1-4).

### **17. Ideeën verlaten hun bron niet**

Dit thema staat centraal in het denksysteem van de Cursus. Ideeën (gedachten) verlaten nooit hun bron: de denkgeest die ze heeft gedacht. Ofwel: oorzaak en gevolg kunnen nooit van elkaar gescheiden worden. Dit geldt zowel voor de werkelijkheid als voor de droom.

*Werkelijkheid:* wij zijn een Gedachte in de Denkgeest van God en hebben onze Bron nooit verlaten. Christus is één met God. Afscheiding is onmogelijk. Dit is het Verzoeningsprincipe.

*Droom/afgescheiden denkgeest:* de wereld van lichamen en vormen is een illusie: dit zijn projecties van gedachten die ín onze denkgeest zijn. Alles bevindt zich altijd in de denkgeest, daarbuiten is er niets. Dat betekent:

- ego (onjuiste gerichtheid-van-denken): Schuld buiten je zien door projectie vermeerdert de schuld in je denkgeest.

- Heilige Geest (juiste gerichtheid-van-denken): Vergeving - Christus/Gods Liefde in anderen zien - versterkt het gewaarzijn van Christus/Gods Liefde in jezelf.

#### Citaat

Zoals we reeds hebben benadrukt begint ieder idee in de denkgeest van de denker.

Daarom is wat zich vanuit de denkgeest uitbreidt daarin nog steeds aanwezig, en vanuit *wat* hij uitbreidt kent hij zichzelf (T6.III.1:1-2)

### **18. Eén probleem, één oplossing**

De Cursus leert ons dat er in werkelijkheid maar één probleem is: de gedachte dat we afgescheiden zijn van God, en op onszelf en alleen. Deze gedachte bevindt zich in de denkgeest en niet buiten ons. Alle verschillende ‘problemen’ die we tegenkomen zijn een uitdrukking (projectie) van dit ene onderliggende probleem. Het gaat erom te leren herkennen dat de afscheidingsgedachte *altijd* het onderliggende probleem is.

Al onze ‘problemen’ lijken buiten onszelf te liggen. Elke grief zegt: het probleem ligt buiten me en als dit anders was zou ik vrede hebben. Dit is een doelbewuste strategie van het ego om onze aandacht af te leiden van de denkgeest, omdat we alleen in de denkgeest tegen het ego kunnen kiezen.

Wanneer we ons wenden tot de Heilige Geest in de denkgeest – de Godsherinnering – ervaren we dat er geen afscheiding is. Ons ene probleem is al opgelost. We moeten ons dat alleen steeds weer herinneren. Alleen dit geeft innerlijke vrede.

### Citaat

Niemand kan alle problemen oplossen die de wereld schijnt te bevatten. ... Ontredding en depressiviteit zijn onvermijdelijk wanneer je ze beziet. Sommige duiken onverwacht op, net wanneer je denkt dat je de vorige hebt opgelost. Andere blijven onopgelost onder een wolk van ontkenning en steken van tijd tot tijd de kop op om je te achtervolgen...

Als je zou kunnen inzien dat jouw enige probleem afscheiding is, ongeacht de vorm die het aanneemt, zou je het antwoord kunnen aanvaarden omdat je het belang ervan inzag (WdI.79.5:1,3,4,5, 6:2).

## **19. Een beetje bereidwilligheid**

Een beetje bereidwilligheid is wat de Cursus vraagt aan zijn studenten om het proces gaande te kunnen houden. Het houdt in dat je bereid bent om, geheel en al zonder eigen oordelen of eigen interpretaties, je open te stellen voor de Heilige Geest of voor Jezus in jouzelf. Dat is voldoende, want op die manier kan de Heilige Geest in jou het verdere proces voortzetten. Dat betekent tevens dat je niet méér hoeft te doen dan je open te stellen. Het is beslist niet nodig om op een of andere wijze te proberen je 'voor te bereiden' op wat de Cursus het heilig ogenblik noemt (d.w.z. dat je je opent voor de Heilige Geest om verder geholpen te worden.) Je hoeft dus niets méér te doen dan enkel en alleen de bereidheid te tonen je eigen oordelen of je eigen mening tijdelijk opzij te schuiven, dat is voldoende.

Je bereidt er je denkkeest slechts in zoverre op voor [op het heilig ogenblik] dat je erkent dat jij niets liever wilt [op dit moment]. Het is niet nodig dat je meer doet; sterker nog, het is noodzakelijk dat je beseft dat je niet meer kúnt doen. Doe geen poging de Heilige Geest te geven wat Hij niet vraagt, anders voeg je het ego aan Hem toe, en haal je de twee door elkaar (T18.IV.1:4-6).

## **20. Grootheid, kleinheid en grootheidswaan**

Het zelfbeeld van kleinheid is wat het ego ons geschonken heeft. Dit betekent dat wij o.l.v. het ego zijn gaan denken dat wij nietige en zeer kleine wezens zijn, levend in de tijd tussen geboorte en dood, en onderhevig aan de invloeden van een wereld buiten ons. En bovenal voelen wij ons zeer minderwaardig, klein, zwak en machteloos. Dit is de weerspiegeling van de onbewuste schuld over de denkbeeldige afscheiding van God, die wij in onze denkkeest met ons meedragen.

Onze gevoelens van kleinheid worden meestal afgedekt door andere egolagen, de zgn. 'grootheidswaan', wat inhoudt dat het ego zijn gevoelens van kleinheid probeert te overschreeuwen door zich groot te houden. Maar wanneer een crisis of probleem opdoemt, verdwijnen die lagen meestal snel en komen de onderliggende gevoelens van kleinheid boven.

### Citaat

Kleinheid is de gift die jij jezelf geeft. Je geeft die in de plaats van grootheid, en je accepteert die. Alles in deze wereld is klein, want het is een wereld die uit kleinheid is gemaakt, in de vreemde overtuiging dat kleinheid jou tevreden kan stellen. ... Wat je elke keer dat je kiest echter niet beseft, is dat je keuze jouw waardeoordeel is over jezelf (T15.III.13-5, 2:1).

## 21. Verdedigingen maken de angst echt

Door je te verdedigen maak je voor jezelf de angst echt, die je in feite voelt omdat je meent je te hebben afgescheiden van God, hoewel dat niet het geval is. Dat betekent dat je verdedigingen je verder *in* de angst voeren, in plaats van je eruit te verlossen.

Verdedigingen zijn alle mogelijke gedachten en handelingen die ertoe moeten leiden dat je anderen afweert en op ‘veilige’ afstand houdt, omdat je ze als aanvallers beschouwt. Op dezelfde wijze probeer je God zelf af te weren en op afstand te houden. Maar het enige dat dit oplevert, is dat je nog veel banger wordt voor Hem, omdat je Hem als wreed en kwaadaardig beschouwt. Dat komt omdat je je eigen vermeende wreedheid, tegen God begaan, op Hem geprojecteerd hebt en tevens op alle anderen. En daarmee beschouw je ook alle anderen als wreed en kwaadaardig.

Dat wil dus zeggen dat het noodzakelijk is je verdedigingen in ogenschouw te nemen en ze stuk voor stuk aan de Heilige Geest te geven, zodat Hij ze kan laten oplossen. Hierdoor kun je de eenheid met elkaar en met God, die liefde is, weer ervaren.

### Citaat

Vandaag leren we een les die jou meer vertraging en nodeloze ellende kan besparen dan jij je maar enigszins kunt voorstellen. Het is deze: Jij maakt zelf datgene waartegen jij je verdedigt, en door je eigen verdediging ertegen is het werkelijk en onontkoombaar. Leg je wapens neer, en dan pas zie je dat het niet echt is. (WdII.170.2:4-7, cursief verwijderd)

## 22. Rechtvaardiging van ego-aanvallen

Rechtvaardiging van aanvallen is wat het ego constant doet. Als student van de Cursus word je gevraagd om dit te doorzien en zo je rechtvaardigingen los te laten (vergeving). Door voor de Heilige Geest of Jezus in je eigen denkkeest te kiezen, worden deze vervangen door de zeer liefdevolle blik van de Heilige Geest. Hij ziet uitsluitend liefde en onschuld, in plaats van een vijand die aangevallen dient te worden.

Rechtvaardiging betekent dat je argumenten zoekt en interpretaties maakt die een aanval legitimeren. Maar in feite heb je de argumenten doelbewust gezocht, omdat je je eigen ego en ik-bewustzijn (afscheiding) in stand wilt houden. Hiervoor dien je vijandbeelden te creëren, omdat anders de onherroepelijke eenheid die Gods werkelijkheid is, meteen ervaren zou worden.

Het proces van vergeving houdt in dat je ermee ophoudt je ego-aanvallen nog te rechtvaardigen, maar dat je hier bewust naar gaat kijken. Je kunt je vooruitgang op het spirituele pad afmeten aan de mate waarin je dit al doet.

### Citaat

Het is wellicht nuttig te onthouden dat niemand kwaad kan worden op een feit. Het is altijd een interpretatie die aanleiding geeft tot negatieve emoties, ongeacht hun ogenschijnlijke rechtvaardiging door wat feiten *lijken* te zijn (H17.4:1,2).