

ANGST GENEZEN DOOR LIEFDE TE HERKENNEN

De Cursus vertelt ons dat angst en liefde de enige emoties zijn waartoe we in staat zijn. Aan al onze emoties ligt ofwel angst, ofwel liefde ten grondslag. In dit artikel beschrijf ik hoe de Cursus angst ziet, en welke remedie de Heilige Geest – de Genezer van angst – hiervoor heeft.

Wat is angst?

Angst is illusie. Weliswaar kan angst zeer echt en bedreigend aanvoelen, maar dat betekent nog niet dat wat je ervaart ook werkelijk is. De Cursus vertelt ons dat liefde de enige werkelijkheid is. God is Liefde, net zoals alles wat Hij geschapen heeft. Wij, de Zoon van God, zijn Liefde net als Hij.

Liefde is overal. Er is nergens een ‘plek’ waar liefde níet is. Maar waar de liefde niet *gezien* wordt, ontstaat in je ervaring een donkere plek of een zwart gat. Je ziet of ervaart dan een bedreigend ‘niets’. Dat is de ervaring van angst.

Omdat angst op zichzelf niet concreet of tastbaar is, ‘plakt’ de denkgeest vervolgens die angst op allerlei concrete of tastbare objecten of personen. Nu lijk je bang *voor* iets: voor een bepaald persoon, voor spinnen, voor geldnood, voor kanker. Of je lijkt bang *vanwege* een herinnering: omdat je de oorlog hebt meegemaakt, ooit fysiek bent aangevallen, als kind alleen gelaten werd. Toch zijn geen van deze zaken de oorzaak van je angst. De personen, voorwerpen of gebeurtenissen zijn alleen symbool geworden van de ervaring van angst in je denkgeest.

Angst is ontkenning van liefde

Liefde niet waarnemen betekent dat je deze ontkent. Angst is dus de ontkenning van liefde, ofwel de ontkenning van de werkelijkheid. Dit besef is de sleutel om angst te laten genezen. Jezus wil dat we leren herkennen dat óók waar jij angst ervaart, in werkelijkheid alleen maar liefde is. Ook al ervaar je die op dat moment niet, liefde is wel degelijk aanwezig. De ontkenning van liefde ziet de Heilige Geest juist als een indirecte bevestiging van liefde. Want als je iets ontkent, dan bevestig je in feite het bestaan ervan, anders hoefde je het immers niet te ontkennen:

Angst en liefde zijn de enige emoties waartoe jij in staat bent. De ene is vals, want die werd gemaakt uit ontkenning, en de ontkenning is voor haar eigen bestaan aangewezen op het geloof in datgene wat wordt ontkend (T12.I.9:5-6).

Waarom is de ontkenning van iets in feite de bevestiging daarvan? Hoe kun je weten dat er iets ontkend wordt en dat het er in werkelijk wél is? Het antwoord is: door de emotionele lading die altijd met ontkenning gepaard gaat. Denk maar eens aan een kind dat liegt. Mama vraagt: “Heb jij dat koekje gepakt?” En het kind schreeuwt: “Ik heb het niet gedaan, hoor!” De emotionele lading laat zien dat er wel degelijk iets aan de hand is en dat er een andere waarheid ligt ‘achter’ de woorden van het kind. Precies zo is het met de ontkenning van liefde door het ego. Daarom is het ego zo emotioneel (ook al worden die emoties soms weggedrukt en afgedekt). Ontkenning is een leugen. De emotionele lading getuigt van de waarheid die erachter ligt.

Een uiting van liefde of een roep om liefde

Dit uitgangspunt brengt ons bij een bekend principe uit de Cursus: alles is een uiting van liefde of een roep om hulp.

De Heilige Geest ziet uitsluitend liefde, overal en altijd, omdat alleen dit werkelijk *is*. De Cursus vraagt ons om alle anderen én onszelf te zien zoals Hij ons ziet. Waar de liefde wordt ontkend, ziet de Heilige Geest dan ook de liefde die áchter de ontkenning ligt. En dus herinterpreteert hij dit egogedrag als een roep om liefde of hulp.

Iedere liefdevolle gedachte is waar. Al het andere is een verzoek om genezing en hulp, ongeacht de vorm die het aanneemt. ... Er is maar één reactie op z'n plaats, en dat is de bereidwilligheid hem die hulp te geven, want dat is het enige waar hij om vraagt (T12.I.3:3,4,6).

Iemand die in verwarde toestand is (en wanneer je voor je ego kiest *ben* je in verwarde toestand) ontkent de liefde in zichzelf. De Heilige Geest neemt dat waar als een roep om liefde, zodat dit gecorrigeerd kan worden. Dit is wat de Cursus juiste (of ware) waarneming noemt. Overigens – heel belangrijk! – dat geldt ook voor je eigen keuze voor het ego. Ook dat ziet de Heilige Geest *uitsluitend* als een roep om liefde en hulp, omdat Hij weet dat jij in werkelijkheid liefde bent, maar verward bent geraakt over je Identiteit. Het is dus een heel goed idee niet over anderen, maar ook niet over jezelf te oordelen, maar dit over te laten aan Degene die weet en werkelijk ziet.

Alles roept alleen liefde op

Gezien vanuit de Heilige Geest, is er altijd maar één juiste respons, en dat is liefde. Als iets een uiting van liefde is, versterkt dit de liefde in jouzelf. Als iets een roep om hulp is (van een ander of jezelf) is de enige juiste respons dat je liefde geeft, in welke vorm ook – innerlijk of ook uiterlijk. Zoals water automatisch naar het laagste punt stroomt, zo vloeit liefde automatisch en heel natuurlijk naar de 'plek' of de denkgeest waar de liefde ontkend wordt en waar er dus een grote behoefte aan liefde is. Dit is de manier waarop de Heilige Geest onze angst geneest. Alles roept op die manier alleen je liefde op, waarin je angst wegsmelt. Jouw liefdevolle waarneming geneest jouzelf.

Hiermee wordt alles een kans om je angst te laten genezen en je je ware Identiteit van liefde weer te herinneren. De angstige lessen van het lichaam en de wereld zijn nu omgezet in de lessen van de liefde van de Heilige Geest.

Na je geleerd te hebben alleen liefdevolle gedachten in anderen te aanvaarden en al het andere als een roep om hulp te zien, heeft Hij je geleerd dat angst zelf een hulproep is. Dit is wat angst herkennen in wezen betekent. ... Want angst *is* een roep om liefde, in een onbewust besef van wat werd ontkend (T12.I.8: 7,8,13).