

WAT IS EEN CURSUS IN WONDEREN? ONTSTAAN, THEORIE EN PRAKTIJK

*In dit artikel vind je inleidende informatie over Een cursus in wonderen. Je kunt lezen hoe de Cursus is ontstaan, wat de opzet en de verschillende onderdelen van het boek zijn en waarom de Cursus zo'n specifiek taalgebruik heeft. Vervolgens ga ik kort in op de metafysica (onderliggende filosofie) die de basis is van het spirituele pad dat je gaat als Cursusstudent. De manier om dat pad te gaan, de weg van vergeving, wordt vervolgens aangeduid en we kijken naar de rol van Jezus hierbij. Tot slot volgen praktische tips voor wie wil beginnen met de Cursus.**

Het ontstaan van de Cursus

In de jaren zestig van de vorige eeuw namen twee mensen, Helen Schucman en William Thetford, een gezamenlijke beslissing. Ze waren allebei psycholoog en als collega's werkzaam aan een universiteit in New York. Hun relatie met elkaar was zeer moeizaam en hun omgeving vol met conflicten. Op een dag zei Bill dat hij genoeg had van al die boosheid en agressie, en hij riep uit: "Er moet een andere weg zijn!" En bijna tot haar eigen verbazing zei Helen dat ze hem wilde helpen die andere weg te vinden.

Kort daarna kreeg Helen symbolische dromen. Vervolgens hoorde ze een innerlijke stem die bleef herhalen: 'Dit is *Een cursus in wonderen*. Maak alsjeblieft aantekeningen.' De innerlijke stem die Helen hoorde was die van Jezus. Hij gaf de Cursus door aan Helen als een innerlijk dictaat en zij schreef op wat zij hoorde en zoals het haar door Jezus verteld werd. Dat was een proces dat zeven jaar in beslag zou nemen. Hoewel ze vaak weerstand voelde, schreef Helen precies op wat de 'innerlijke stem' haar dicteerde. Bill ondersteunde haar en typte de aantekeningen uit.

In 1976 kwam het tot een eerste uitgave in boekvorm. In de gepubliceerde uitgave zijn alleen enige persoonlijke boodschappen van Jezus aan Helen weggelaten. Ook zijn door Helen, i.s.m. Kenneth Wapnick, hoofdstuk- en paragraaftitels e.d. toegevoegd. De Cursus is inmiddels in vele talen vertaald. In 1999 verscheen de Nederlandse vertaling.

De ontstaansgeschiedenis van de Cursus is uitgebreid beschreven in het boek van Kenneth Wapnick, *Absence from Felicity, The Story of Helen Schucman and Her Scribing of A Course in Miracles*.

Opzet

Een cursus in wonderen komt dus van Jezus en handelt over liefde. Het gaat over hoe wij kunnen terugkeren naar onze werkelijkheid, die liefde is. Het is een boek voor zelfstudie dat drie delen bevat.

Het eerste deel, het *Tekstboek*, geeft een omschrijving van de theorie van de Cursus en van alle begrippen die erin voorkomen. Dit deel zet het denksysteem van de Cursus uiteen. Het is de theoretische fundering van het pad van de Cursus. Het is noodzakelijk dit deel door te nemen wanneer je het pad gaat; je kunt dit niet doen zonder het Tekstboek te lezen.

Het tweede deel is het *Werkboek*. Dit bevat 365 lessen, één voor elke dag. Dit deel is bedoeld om te oefenen en in praktijk te brengen wat je in het Tekstboek gelezen hebt. Er wordt je gevraagd de werkboeklessen toe te passen in de specifieke situaties in je dagelijkse leven en op die manier te oefenen in vergeving. Het Werkboek is belangrijk, want de Cursus is een praktijkweg, het is geen theoretisch pad. De vertaalslag naar je dagelijks leven en je relaties is essentieel.

Het derde deel is het *Handboek voor leraren*. Dit deel geeft een samenvatting van de belangrijkste punten uit het Tekstboek en Werkboek. Het geeft ook richtlijnen voor leraren

die de Cursus onderwijzen en leerlingen hebben die de Cursus bestuderen. Het Handboek voor leraren is bedoeld voor gevorderde studenten, die de basis van de Cursus al beheersen. Zij zijn leraren van God omdat zij door hun vergeving in staat zijn liefde uit te breiden in de wereld.

Nadat het dictaat van de Cursus beëindigd was, zijn twee aanvullingen gedictieerd aan Helen Schucman over specifieke onderwerpen. De titels zijn: *Psychotherapie. Doel, proces en praktijk*, en: *Het lied van het gebed. Gebed, vergeving, genezing*. Deze zijn gepubliceerd in een apart boekje, dat in het Nederlands vertaald is onder de naam: *Aanvullingen op Een cursus in wonderen*. Ze zijn als aanvulling bedoeld en niet als inleiding op de Cursus. Je kunt ze dan ook het beste lezen wanneer je de Cursus al kent en op de hoogte bent van de begrippen die de Cursus hanteert.

Een cursus in wonderen is een compleet spiritueel pad. De Cursus is opgezet als een ervaringsgerichte training, om je te leren anders te denken en anders naar dingen te kijken. Onder leiding van je innerlijke leraar, Jezus of de Heilige Geest, voert het pad van de Cursus je uit je ervaringen van angst naar de universele ervaring van liefde, die je enige werkelijkheid is.

De Cursus geeft zelf aan dat er naast hemzelf nog ‘vele duizenden’ spirituele leerwegen bestaan (H1.4:2). Hij is dus niet ‘de enige’, of ‘de beste’. Hij zegt echter ook dat iedereen ooit de leerweg van angst naar liefde moet gaan: dit is een onvermijdelijke scholing voor ieder mens. Voor sommigen van ons kan de Cursus hierin een gids zijn.

Het taalgebruik van de Cursus

Kenmerkend voor de Cursus is het christelijk taalgebruik. De ‘christelijke’ termen worden echter wezenlijk anders ingevuld dan binnen het traditionele christendom. Veel mensen ervaren de taal in het begin als een struikelblok en moeten er erg aan wennen. Het taalgebruik heeft echter binnen het pad van de Cursus een belangrijke functie in het kader van vergeving. De begrippen en namen die in de Cursus gebruikt worden, zijn voor veel mensen symbolen van angst geworden, ook voor wie niet religieus is opgevoed. De Cursus kan je helpen ze tot symbolen van liefde te maken. Wanneer je jezelf de kans geeft te wennen aan de taal, zul je gaandeweg bemerken dat wat deze begrippen in jou oproepen, jouw vergevingslessen zijn. Wanneer je meer vertrouwd raakt met de woorden en begrippen, en met hun betekenis binnen het denksysteem van de Cursus, worden ze je wellicht steeds dierbaarder. Je gaat de woorden dan anders ervaren, want ze wijzen de weg naar liefde.

Nog een opmerking over de taal van de Cursus: het is belangrijk in te zien dat het taalgebruik *metaforisch* is. Daarmee wordt bedoeld dat je de namen en begrippen symbolisch moet zien en niet letterlijk nemen. De metafysica van de Cursus (zie hieronder) geeft duidelijk aan dat de enige werkelijkheid *volmaakte eenheid* is, zonder enige differentiatie. Daarbuiten bestaat er niets. Geen enkele taal kan de werkelijkheid beschrijven of benoemen. De Cursus wil ons echter bereiken in de toestand waarin wij denken te zijn: op het niveau van tijd, ruimte, waarneming, lichamen, verschijnselen en vormen. En dus gebruikt hij een *dualistische* taal, met als enig doel ons te brengen naar onze werkelijkheid als geest, die volkomen abstract en vormloos is. De Cursus is dus een *non-dualistische* leer die gebruik maakt van dualistische taal.

Zo gebruikt de Cursus de namen God, Christus, de Heilige Geest en Jezus om de toestand van de Hemel te beschrijven. Hij maakt daarbij gebruik van begrippen uit de westerse traditie waarmee we vertrouwd zijn en die bij ons ‘binnenkomen’. Je moet deze taal echter niet letterlijk nemen. Er zijn geen verschillende ‘Personen’ in de Hemel: ze verwijzen naar een toestand van volmaakte eenheid. Datzelfde geldt ook voor beschrijvingen waarin God een

Persoon lijkt die een Plan maakt voor onze verlossing waarin Jezus en de Heilige Geest een actieve rol spelen. Ook dat is metaforisch taalgebruik, bedoeld om ons te bereiken. De Heilige Geest is de herinnering van God in onze denkkeest. Jezus is Zijn manifestatie, wiens naam het symbool is van de transformatie die ons terugbrengt naar de liefde en naar God. *Zij* doen niet letterlijk iets, *wij* richten ons steeds meer op Hen, aanwezig als licht in onze denkkeest. Het taalgebruik als *vorm* is dus symbolisch, maar het verwijst rechtstreeks naar de *inhoud* van liefde: de enige werkelijkheid. Jezus' abstracte liefde wordt zo in de Cursus uitgedrukt in een vorm die wij kunnen begrijpen en langzamerhand steeds meer aanvaarden. Daarom spelen de woorden, namen en begrippen een belangrijke rol binnen het pad van de Cursus om je verder te voeren naar de liefde.

Metafysica: het theoretische fundament

De metafysica of onderliggende filosofie van de Cursus is het theoretische fundament van de weg van vergeving. Daarom is het als student van de Cursus belangrijk de metafysica te begrijpen. Alleen dat maakt duidelijk wat vergeving inhoudt en waarom vergeving noodzakelijk is om te ontwaken.

Zoals Kenneth Wapnick aangeeft, is de Cursus geschreven op twee verschillende niveaus. Net als hij benoemt ik deze als 'niveau één' en 'niveau twee'. Deze twee niveaus worden niet als zodanig benoemd in de Cursus, maar het is behulpzaam te zien dat de Cursus een *theoretische laag* en een *praktische laag* heeft. Wanneer er bijvoorbeeld staat: 'Mijn lichaam is iets volkomen neutraals' (WdII.294) verwijst dat naar het praktische niveau. In werkelijkheid is er helemaal geen lichaam (niveau één), maar binnen de vergevingsweg van de Cursus (niveau twee) krijgt het lichaam óf het doel van het ego óf van de Heilige Geest.

Niveau één vertelt duidelijk en compromisloos wat waar is en wat niet waar is. Het maakt onderscheid tussen werkelijkheid (volmaakte eenheid) en illusie (afscheiding). Dit is het compromisloze non-dualistische fundament van de Cursus. Maar de Cursus laat het daar niet bij, want hij wil een praktische weg aanbieden. Daarom kent de Cursus een tweede niveau. Niveau twee concentreert zich op de illusoire wereld van het ego en van afscheiding: de wereld van waarneming, tijd en ruimte. Hierbinnen hebben we de keuze tussen de onware waarneming van het ego en de ware waarneming van de Heilige Geest. Deze laatste is de 'brug' die ons terugvoert naar huis: de vormloze werkelijkheid van liefde. Door deze twee niveaus combineert de Cursus een zuivere metafysica met een zeer praktische weg die begint waar wij denken te zijn: als een 'persoon' in een lichaam, levend in een wereld vol andere personen.

Hieronder volgen de belangrijkste elementen uit de metafysica van de Cursus.

Niveau een

De enige werkelijkheid is de eenheid van God. Niets buiten dat bestaat. God is totale liefde. God en Zijn Zoon, Christus, zijn volkomen één en niet van elkaar te onderscheiden. Binnen deze eenheid is er een voortdurende uitbreiding van liefde. God breidt zich uit tot Christus, en ook Christus breidt zich uit. Dat zijn de scheppingen van God en van Christus. In onze huidige staat van bewustzijn kunnen wij niet echt begrijpen wat volkomen vormloze eenheid is.

In contrast hiermee is er de illusoire droom van het ego waarin wij ons menen te bevinden. *Deze is onmogelijk en nooit gebeurd.* De Cursus beschrijft het als een droom in de denkkeest (Engels: *mind*) van de (ene) Zoon van God, die begon met een onware en onmogelijke gedachte:

‘In de eeuwigheid, waar alles één is, sloop een nietig dwaas idee binnen waarom de Zoon van God vergat te lachen. Door dit te vergeten werd de gedachte een serieus idee, in staat tot zowel verwezenlijking als werkelijke gevolgen’ (T27.VIII.6:2-3).

Wat er vervolgens gebeurde beschrijft de Cursus als een mythe van het ego die in werkelijkheid nooit heeft plaatsgevonden, maar waarvan wij denken dat het echt is gebeurd. In de denkkeest van de Zoon lijkt het werkelijk, en verklaart het hoe wij hier gekomen zijn, in een lichaam en in de wereld.

De mythe van het ego komt in het kort hierop neer:

In de denkkeest van de Zoon van God sloop de gedachte binnen dat hij zich zou kunnen afscheiden van Zijn Schepper. Omdat de Zoon de gedachte serieus neemt lijkt zijn denkkeest nu gesplitst in drie delen: het ego (het geloof afgescheiden te zijn van God), de Heilige Geest (de herinnering van God die nog altijd aanwezig is) en een deel dat kiest of hij luistert naar het ego of naar de Heilige Geest (de keuzemaker). Het ego gaat nu functioneren als een soort ‘persoon’ die zijn eigen voortbestaan veilig wil stellen. Dat doet het door de Zoon twee leugens voor te spiegelen. De eerst leugen is dat de afscheiding van zijn Vader mogelijk is en ook echt gebeurd. Om afgescheiden te zijn heeft hij echter wel God moeten vernietigen. Nu is hij voor eeuwig een zondige en schuldige moordenaar. De tweede leugen is dat God niet volledig is vernietigd: Hij is woedend en uit op wraak op de Zoon. De Zoon wordt hierdoor doodsbang voor de vernietigende straf van zijn Vader en ziet Hem nu als een enorme bedreiging.

Het ego vertelt dit om te voorkomen dat de Zoon terugkeert naar zijn Vader, wat het einde van het ego zou zijn. Maar het ego bouwt een extra ‘veiligheid’ voor zichzelf in. Hij wil dat de Zoon met zijn bewustzijn de denkkeest verlaat. De denkkeest is immers de plaats waar niet alleen het ego zetelt, maar ook de Godsherinnering – de Heilige Geest. Daarmee is het de plaats waar de keuze gemaakt wordt naar wie de Zoon luistert. Zolang hij met zijn bewustzijn binnen de denkkeest is, is de keuze voor de Heilige Geest nog altijd binnen handbereik.

Wanneer hij echter uit de denkkeest is en zelfs vergeet dat hij een denkkeest heeft, lijkt er geen keuze meer te zijn. En daarmee heeft het ego zijn eigen voortbestaan veiliggesteld. Dus besluit het ego de Zoon te verleiden om de denkkeest te ontvluchten, en wel naar het niveau van het lichaam.

Daarom vertelt het hem dat hij moet vluchten voor God. De Zoon – die de afscheiding nog altijd heel serieus neemt, en nu dus denkt in termen van zonde, schuld en straf - slikt het verhaal van het ego voor zoete koek, evenals de oplossing die het aanreikt. Dus volgt hij het plan van het ego: wegvluchten uit de denkkeest naar het niveau van het lichaam.

Deze *denkbeeldige* vlucht (want in feite blijft de Zoon gewoon in de denkkeest) gebeurt door middel van projectie. Projectie betekent dat iets waarvan wij denken dat het *in* de denkkeest is daarbuiten wordt gezien. Deze vlucht van de Zoon uit de denkkeest is gelijk te stellen aan de *Big Bang*, wat wetenschappers zien als het ontstaan van het universum. Tegelijk hiermee vindt er een versplintering plaats in talloze fragmenten. De ene denkkeest van de Zoon versplintert (schijnbaar) en zo lijkt door middel van projectie een universum te ontstaan, met een enorm aantal vormen en verschijnselen, waaronder wij mensen. Toch bevat elk deel nog altijd het geheel.

De Zoon van God ziet zichzelf nu als een lichaam, aangestuurd door een brein. Dat kun je zien als een enorme verlaging van het bewustzijn.

En hier vinden wij onszelf dus terug: als een lichaam, met een wereld vol andere lichamen en een enorm universum buiten ons. En met – meestal volkomen buiten ons bewustzijn – ieder een individuele denkkeest, een fragment van de ene denkkeest van de Zoon. Onze individuele

denkgeest bevat echter nog altijd de herinnering aan het geheel: de Heilige Geest. En *dit* is de sleutel tot onze terugkeer.

De wereld waarin we denken te leven weerspiegelt heel getrouw de staat van onze denkgeest. Door ons geloof in de mythe van het ego – onze ‘moord’ op God en Zijn dreigende wraak - is onze denkgeest een slagveld geworden vol strijd. En dus zien wij een wereld vol strijd buiten ons. Zonde, schuld en angst (voor straf) ervaren wij als lineaire tijd: zonde staat voor het verleden (toen de zonde begaan werd), schuld voor het heden (nu voelen we ons schuldig), en angst staat voor de toekomst (we zijn bang voor de straf die onvermijdelijk zal volgen). In onze wereld van tijd loop alles uiteindelijk uit op de dood: de ultieme straf. Onze denkbeeldige strijd met God leidt in de wereld tot het principe van ‘de een of de ander’: er zijn altijd winnaars en verliezers, en om iets te krijgen moet altijd iets of iemand worden opgeofferd, zoals wij denken dat we God hebben geofferd om ons individuele bestaan te verkrijgen.

Het ego is bijzonder succesvol in zijn strategie. De plaats van keuze, de denkgeest, is uit ons bewustzijn gewist. Het lichaam en de wereld om ons heen lijken maar al te echt. Toch is niets van dit alles waar. De Cursus wil dat we ons dat gaan realiseren. Het is uitsluitend projectie, een droom *binnen de denkgeest*, zoals onze nachtelijke dromen zich binnenin ons hoofd afspelen. Wij zijn in werkelijkheid nog altijd op het niveau van de denkgeest. De denkgeest is als een projector, de wereld met allerlei lichamen daarin is de film die geprojecteerd wordt. Wanneer we ons dat weer bewust worden kunnen we terugkeren naar de plaats (de denkgeest) waar we alsnog kunnen kiezen voor de Heilige Geest. De weg die de Cursus aanbiedt om opnieuw voor Hem te kiezen – wat leidt tot het ontwaken uit de droom – is niveau twee van de Cursus.

Niveau twee: het egodenksysteem

Dit niveau gaat over de illusoire afgescheiden egowereld. Dit is ons leer- en werkerrein, want hier denken we te zijn. Het egodenksysteem dat ten grondslag ligt aan de wereld wordt in de Cursus uitgebreid beschreven. Daartegenover wordt het denksysteem van de Heilige Geest gezet. Dit corrigeert het egodenksysteem. Deze correctie wordt vergeving of het wonder genoemd. Vergeving vindt dus plaats binnen onze illusoire wereld, maar leidt ons er uiteindelijk helemaal *uit*. Het scherpe contrast tussen beide denksystemen helpt ons te beseffen dat we een keuze moeten maken tussen het ego en de Heilige Geest.

Jezus beschrijft het denksysteem van het ego tot in zijn gruwelijke details. Een groot deel van het ego is onbewust omdat we de lagen van agressie, pijn en angst niet volledig in ons bewustzijn kunnen verdragen. De Cursus wil echter dat we het ego helemaal onder ogen zien, met als doel dat we er niet langer meer voor kiezen. Het ego doet zich voor als onze grootste vriend en raadgever. Maar dat is alleen de oppervlaktelaag. De beschrijvingen van de diepere lagen van ons ego kunnen behoorlijk confronterend zijn en natuurlijk biedt het ego hier veel weerstand tegen. Het is echter een essentieel onderdeel van het pad van de Cursus hiernaar te kijken.

Hieronder volgen de belangrijkste elementen van het egodenksysteem.

Als ego's, levend in een lichaam in de wereld, blijven we met elkaar het spel van projectie spelen. Immers: ik wil wél een afgescheiden, individueel bestaan, maar ik wil níet de bijbehorende kwellende schuld. Dus die schuld leggen we nu bij anderen, met het idee er dan zelf vanaf te zijn. Schijnbaar zijn we allemaal verschillende personen (of andere ‘bezielde’ of ‘onbezielde’ wezens), dus hebben we voortdurend de mogelijkheid onze onbewuste schuld op anderen af te schuiven. We projecteren op alles en iedereen: mensen, volkeren, landen, dieren, dingen, de natuur, het weer, God. Dat doen we door aanleidingen te zoeken – al dan niet

denkbeeldige vergissingen van anderen – zodat we hen ‘gerechtvaardigd’ kunnen beschuldigen. Dat is het schuldspel van het ego.

Dat betekent (en we hebben een enorme weerstand dat te erkennen!) dat wij allemaal een investering hebben in slachtofferschap. We *koesteren* heimelijk ons slachtofferschap en *willen* ‘onrechtvaardig behandeld’ worden, omdat we denken dat dat ons vrijpleit van onze schuld. Want als anderen schuldig zijn, dan zijn wij onschuldig, zo redeneert ons ego. Ons lichamenlijk bestaan is daarmee een constante cyclus van aanvallen op anderen vanuit schuld.

Onze aanvallen kunnen verschillende vormen aannemen, die de Cursus onderscheidt als speciale haatrelaties en speciale liefdesrelaties. Speciale haat betekent dat ik openlijk agressief ben en aanval, met altijd een ‘rechtvaardiging’, zodat ik onschuldig lijk en de ander de boosdoener is. Speciale liefde gaat subtieler te werk. De dynamiek van speciale liefde zit in alle ontmoetingen en relaties – niet alleen liefdesrelaties - onder leiding van het ego. Het uitgangspunt is emotionele afhankelijkheid van de ander. Ik voel een tekort in mijzelf (in werkelijkheid veroorzaakt doordat ik me Gods Liefde niet meer herinner), en het ego vertelt me dat wat ik mis wel gestolen móet zijn door de ander. Een van de ‘wetten’ van het ego is namelijk dat alles wat ik mis van mij geroofd is door een ander (T23.II). Dat is een afspiegeling van de gedachte dat wij ons individuele bestaan gestolen hebben van God. Mijn onderliggende gevoel is dus altijd dat ik beroofd ben, en daarom heb ik het recht van een ander terug te pakken wat me ontnomen werd. In een speciale liefdesrelatie doe ik dat door ruilhandel: ik wil dat de ander me geeft wat ik meen nodig te hebben (dat kan van alles zijn: geld, erkenning, waardering, liefde...) en in ruil geef ik hem of haar wat de ander wil (maar liefst zo weinig mogelijk). Ik ‘geef’ dus uitsluitend om te krijgen, om de ander te ‘verplichten’ ook aan mij te geven en zo door schuld aan mij te binden.

Speciale liefde betekent dus dat elke ontmoeting en elke relatie gebaseerd is op individueel eigenbelang en egoïsme (het principe van: de een of de ander) waarbij ik onderhuids de ander gebruik en aanval, en dit verpak in een ‘sociaal aanvaardbare’ vorm. Geen wonder dat onze (privé- en werk)relaties vaak een slagveld zijn! Het is een ontluisterend beeld dat de Cursus schetst van onze relaties *zolang ze onder leiding van het ego staan* (want verderop zullen we zien dat dat gelukkig kan veranderen).

Onze voortdurende aanvallen op anderen bevrijden ons niet bepaald van onze schuld, zoals het ego vertelt. Integendeel, ze versterken die alleen maar. Bovendien worden we bang voor wie we aanvallen, want we verwachten een tegenaanval. Nu moeten we ons verdedigen tegen anderen, tegen de vijanden die we buiten ons menen te zien. En zo ontstaat een bijna eindeloze cyclus van aanval en verdediging, waarin onze uitgeputte en doodsbanige denkgeest voorgoed gevangen lijkt te zitten.

Het ego heeft zich nu verzekerd van een dubbel ‘schild van vergetelheid’, dat ervoor moet zorgen dat wij voorgoed zijn slaaf blijven. De schuld en de angst voor God in onze denkgeest vormen een schild voor de toegangsdeur naar de Hemel. Het tweede schild is de projectie daarvan: het lichaam in een wereld vol problemen en afleidingen. Die zorgen ervoor dat de Zoon constant zijn aandacht naar buiten richt, wég van het werkelijke probleem (de schuld in de denkgeest) en de werkelijke oplossing (de Verzoening).

Niveau twee: het denksysteem van de Heilige Geest

De situatie zou hopeloos zijn, ware het niet dat de Godsherinnering altijd nog in denkgeest is gebleven. En we kunnen leren hiernaar terug te keren. Dat is het doel van de Cursus. Deze herinnering – de Heilige Geest – is onze Leraar en Gids naar huis. Hij geeft een alternatief denksysteem: dat van vergeving. Wanneer onze pijn zo groot is geworden dat we uitroepen: ‘Er móet een andere weg zijn’, beginnen we de bereidheid te voelen om de stille Stem van de Heilige Geest weer te horen en Hem als Leraar aan te nemen. Meestal staan we dan pas open voor een andere waarneming.

Vergeven is precies het tegenovergestelde van projecteren. Het is de uitweg uit onze wereld van projecties. De Heilige Geest leert ons onze projecties terug te nemen, bij onszelf naar binnen te kijken, terug te keren naar het niveau van de denkgeest en Hem om correctie te vragen. Het doel van vergeving of het wonder is om weer bewust te worden van de denkgeest als bron van wat we buiten ons menen te zien: de wereld is de uiterlijke weergave van een innerlijke toestand (T21.In.1:5). Ons leed en onze pijn komen *niet* door wat anderen ons aandoen (we zijn dus nooit slachtoffer), maar door de keuze in onze denkgeest voor het ego en dus voor schuld. Die keuze kunnen we herzien door – telkens weer en uiteindelijk voorgoed - te kiezen voor de Heilige Geest. Dan kunnen we het principe van Verzoening aanvaarden: de afscheiding heeft nooit plaatsgevonden, er is geen schuld, we zijn voor eeuwig één met God en met elkaar.

Elke keer dat we kiezen voor de Heilige Geest voelen we innerlijke vrede en rust, wat er ook buiten ons lijkt te gebeuren. We hebben (op dit niveau, waar we denken te zijn) meestal geen directe invloed op wat er in ons leven gebeurt, maar we hebben *altijd* een keuze in hoe – met welke leraar - we waarnemen.

‘Waarneming’ betekent in de Cursus niet fysieke waarneming, dat wat onze fysieke ogen zien (dat verandert niet). ‘Waarneming’ betekent interpretatie. Het gaat om *hoe* je naar iets kijkt. In de waarneming (interpretatie) van de Heilige Geest zien we alleen gezamenlijke belangen en de eenheid van Gods Zoon: we delen hetzelfde ego en dezelfde Heilige Geest, ongeacht uiterlijke verschillen.

De Cursus verklaart de genezende werking van vergeving vanuit het principe van *oorzaak en gevolg*. Uitgangspunt is dat iets wat geen gevolgen heeft geen oorzaak is. Wat geen gevolgen heeft bestaat dus niet. Als iets bestaat moet het een oorzaak zijn met echte gevolgen.

Daarom betekent vergeving dat je op aanvallen reageert met een houding van volkomen verdedigingloosheid. Als jouw aanval op mij geen gevolg heeft op mij, dan is ze niet echt. Als ik niet reageer op jouw ego, is jouw ego niet echt, en is dus mijn ego ook niet echt: wat geen gevolgen heeft bestaat niet. Het ego *lijkt* alleen echt als ik het serieus neem en erop reageer, zoals de afscheiding echt leek toen we deze serieus namen en erop reageerden. (Deze houding van verdedigingloosheid staat los van je eventuele gedrag op het niveau van de vorm. Het kan noodzakelijk zijn je grenzen aan te geven, maar dat kan vanuit een *houding* van volkomen liefde en van verdedigingsloosheid. Het gaat om je manier van kijken). Wanneer ik vergeef zie ik alle aanvallen als een ontkenning van liefde. Ik herken de aanval als het illusoire dubbele schild (uiterlijke aanval, voortkomend uit innerlijke schuld) dat het ego heeft opgeworpen tegen de liefde. En dus zie ik de aanval als een roep om liefde, een roep om hulp. Dat is de waarneming van de Heilige Geest.

Vergeving laat zien dat geen enkele aanval effect heeft op de werkelijkheid, zoals de ‘dwaze, nietige’ afscheidingsgedachte geen enkel effect heeft op God en op onze werkelijkheid. We stoppen ermee het serieus te nemen. We kijken ernaar, herinneren ons de liefde en glimlachen.

Volledig met ons bewustzijn terugkeren naar het niveau van de denkgeest en naar de Heilige Geest als Leraar is een proces dat in praktijk tijd kost en dat we dienen te oefenen. Daarom krijgen de wereld, ons dagelijks leven en onze speciale relaties nu een nieuw doel. Ze worden onze leerschool, ons klaslokaal waarin we steeds weer de kans hebben te leren terug te keren naar de denkgeest en niet meer voor het ego te kiezen maar voor de Heilige Geest.

Wanneer onze vergeving compleet is en we de Verzoening aanvaard hebben, bereiken we de *werkelijke wereld*. Dat is ons ontwaken of verlichting en het doel van de Cursus. Het is een nieuwe staat van bewustzijn waarin de denkgeest geheeld is en buiten de egodroom van afscheiding is. Je loop nog gewoon rond in de wereld, maar je bent je ervan bewust dat het

een droom is en je bent je voortdurend bewust van de werkelijkheid, van de eenheid met elkaar én met God.

De Cursus brengt ons dus eerst *binnen onze illusoire wereld* van onware waarneming (vanuit schuld en angst) naar ware waarneming (vanuit liefde). Dat is een tussenstap. Daarna zal waarneming geheel verdwijnen, en zullen we weer worden opgenomen in de eenheid.

Praktijk: de weg van vergeving

Wat is nu de praktijk wanneer je student bent van de Cursus en het spirituele pad van de Cursus volgt? Zoals uit het voorafgaande blijkt, betekent het vooral dat je alles in je leven leert zien als een vergevingsles. Onder leiding van je innerlijke leraar (de Heilige Geest, Jezus) gebruik je het *niet* meer om de vergissing (het ego, het lichaam, de wereld) echt te maken. Integendeel, alles wat er gebeurt en wat je onvrede geeft is juist een kans om je ervan los te maken. Je identificeert je er niet meer mee. Je weet dat je dit niet *bent*.

Vergeving is in essentie altijd zelfvergeving, want wij vergeven de ander onze eigen projecties. We hebben alleen 'last' van wat een ander doet of zegt als er sprake is van projectie. We veroordelen in de ander wat we denken dat in onszelf is en daar niet onder ogen willen zien. En dát is wat we werkelijk vergeven: al onze valse zelfbeelden. We hebben veel beelden van onszelf gemaakt, van kleinheid en slachtofferschap. Op de bodem van ons ego, vaak onbewust, hebben we een heel negatief zelfbeeld en sterke gevoelens van minderwaardigheid. Zo ervaren we onze denkbeeldige zonde en schuld. Al die valse beelden van onszelf kunnen we vergeven en loslaten. Dat brengt ons tot de herkenning van onze werkelijkheid, van ons Zelf: we zijn onkwetsbare en grootse scheppingen van God.

Wanneer je vergeeft is er is geen projectie meer. Je wilt uitsluitend nog onschuld en liefde in de ander zien. Wanneer je in ieder Christus herkent – de Zoon van God – herken je dat ook in jezelf. Zoals je de ander ziet, zo zie je jezelf. Door vergeving herinner je je weer de Liefde van God die altijd in je is gebleven. In plaats van een tekort ervaar je compleetheid. Je hoeft dus niets meer bij een ander te 'halen'. In plaats daarvan wil delen en je werkelijk verbinden. Je relaties worden geheeld: de transformatie van de speciale relatie in de heilige relatie.

Wanneer je vergeeft ben je een kanaal van genezing, omdat je liefde uitbreidt.

Vergeving is een transformatieweg waarbij je ego – stukje bij beetje - oplost. Je gaat van de duisternis naar het licht. Naarmate het ego meer wordt weggeschenen komt er steeds meer licht. Door alles wat op je pad komt te blijven vergeven kom je terecht bij de diepere en meest duistere lagen van je ego. Juist hier moet naar gekeken worden: dan kan er licht op schijnen. Uiteindelijk verdwijnt het ego helemaal.

De leraar van de Cursus, Jezus, is altijd bij je. Zijn rol is belangrijk, want hij helpt je in het transformatieproces. We kunnen dat niet alleen, want dat betekent dat we vanuit het ego proberen ons los te maken van datzelfde ego. We hebben dus hulp nodig. Jezus is je innerlijke leraar, de manifestatie van de Heilige Geest in je denkkeest, en hij vraagt je een heel persoonlijke band met hem aan te gaan. Hij helpt je en leidt je, en voert je verder op je weg naar God. Voor ieder zal de weg anders zijn. Volg de weg die Jezus je aangeeft en het zal voor je kloppen.

Samenvattend

Een cursus in wonderen bevat een zeer heldere en consistente non-dualistische metafysica (filosofie) waarin een scherp onderscheid wordt gemaakt tussen wat werkelijk is (God, eenheid, liefde) en al het andere dat níet werkelijk is.

De Cursus heeft een theoretisch en een praktisch niveau en gebruikt ons dagelijks leven als leerweg en werkterrein. Vergeving wordt toegepast binnen ons leven als lichaam in de wereld (de droom), waar wij menen te zijn, en heeft op dit niveau ook gevolgen (je wordt meer ontspannen en liefdevol, de angstdroom verandert in een 'gelukkige droom'). Maar de

wérkelijke gevolgen van vergeving vinden plaats binnen de denkkeest: het ego (en daarmee de onbewuste schuld) wordt stukje bij beetje ongedaan gemaakt, je ontwaakt uit de droom en keert terug naar je ware thuis in God.

Het 'wonder' is de omslag in waarneming die plaatsvindt elke keer dat we kiezen voor de Stem van de Heilige Geest en niet meer vanuit angst maar vanuit liefde waarnemen.

De theorie van de Cursus is het fundament voor de praktijk van vergeving. De Cursus is een pad van liefde. Je gaat het met elkaar, hand in hand met je broeder. Relaties en ontmoetingen met anderen zijn belangrijk. Wat een ander in je oproept, is een vergevingsles voor *jou*. Er wordt dan ook een grote bereidheid tot zelfwaarneming en zelfreflectie gevraagd: ieder moet het ego *in zichzelf* onder ogen zien, inclusief de diepere duistere lagen. Pas dan kan het stukje bij beetje worden losgelaten. Dit kan bij tijden ervaren worden als een intensief proces. Hierbij worden we echter altijd geholpen door onze innerlijke leraar, Jezus of de Heilige Geest

Hoe begin je?

Wie pas met de Cursus in aanraking is gekomen, vraagt zich vaak af: hoe begin ik? Misschien zijn onderstaande tips behulpzaam:

- Begin met wat 'snuffelen' in het boek. Lees het voorwoord (dat veel informatie geeft) en wat fragmenten uit het Tekstboek, het Werkboek en het Handboek voor Leraren. Probeer niet alles meteen te begrijpen en laat je niet afschrikken door de taal. Laat de tekst gevoelsmatig binnenkomen en voel wat het met je doet. Je kunt soms tegelijk een grote aantrekkingskracht en een enorme weerstand voelen. Dat laatste is een reactie van je ego.
- Daarna kun je wat meer gestructureerd met de Cursus aan de slag. Laat je zoveel mogelijk innerlijk leiden. Er zijn verschillende manieren om te beginnen. Sommige mensen beginnen met de oefeningen uit het Werkboek en gaan later in het Tekstboek studeren. Anderen doen dat gelijktijdig. Het is ook mogelijk met het Handboek te beginnen. Wanneer de Cursus jouw spirituele pad is zul je dat voelen. Je resoneert ermee. Vaak, als je je hiervoor opent, wordt na een tijdje het gevoel van innerlijke geleid worden sterker. Wanneer je langer met de Cursus bezig bent en meer vertrouwd raakt met de taal en begrippen, wordt hij gemakkelijker te begrijpen.
- Het is heel behulpzaam artikelen en boeken over de Cursus te lezen. Alle Nederlandse en Engelstalige Cursusboeken zijn verkrijgbaar bij Stichting Miracles in Contact (zie onder *links*).
- Hoewel de Cursus is opgezet als zelfstudie, is het over het algemeen ondersteunend met andere studenten in contact te komen en activiteiten (workshops, lezingen) van Cursusleraren te bezoeken. Daarnaast zijn er in veel plaatsen in Nederland en België lees- en studiegroepen. De invulling van een groep kan verschillen, maar meestal wordt er gezamenlijk gelezen in het boek, worden er werkboeklessen geoefend en/of ervaringen uitgewisseld. Ook op internet is allerlei informatie en ondersteuning te vinden. Stichting Miracles in Contact organiseert ontmoetingszondagen, publiceert een Nieuwsbrief en geeft informatie over activiteiten van Cursusleraren in Nederland en België, (zie onder *links*).
- Belangrijk: doe de Cursus ontspannen, maak er geen prestatie van. Probeer het niet 'te goed' te doen. Doe het niet met je ego, maar met je innerlijke leraar. Heb geduld, maar geef het wel je toewijding: het is een training die oefening vraagt. De Cursus is meestal een levenslang pad, waarin alles zich op zijn eigen tijd voor je zal aandienen.

* Noot: Voor dit artikel heb ik dankbaar gebruik gemaakt van het werk van Kenneth Wapnick, in het bijzonder zijn 'Prelude' in 'Journey through the Workbook of *A Course in Miracles*'. Dit artikel valt echter geheel onder mijn verantwoordelijkheid.

© *Margot Krikhaar* www.margotkrikhaar.nl