

DE CURSUS ALS PAD NAAR VERLICHTING

‘Een cursus in wonderen’ is een spiritueel pad dat naar verlichting voert. De meeste studenten weten dat, maar tegelijk kan ‘verlichting’ of ‘ontwaken’ een vaag, ver of onbereikbaar doel lijken. En wat betekent het eigenlijk om verlicht te raken?

Ons enige doel

Volgens *Een cursus in wonderen* hebben we maar één werkelijke behoefte: wakker worden uit de droom en ontwaken tot onze werkelijkheid. We zijn één met elkaar en met God, in een staat van volmaakte liefde en volkomen eenheid. Alleen dat is waar. Daarom heeft de Cursus ook maar één doel: ons laten ontwaken uit onze droom.

*‘De Heilige Geest leidt me naar Christus,
En waarheen zou ik anders willen gaan?
Welke andere behoefte heb ik dan te ontwaken in Hem?’ (T13.VII.14.2-3)*

In onze droom zijn we allemaal aparte lichamen die rondlopen in een wereld waarvan we ons afhankelijk voelen. Ons aardse bestaan, vol problemen, ellende en pijn, eindigt onherroepelijk in de dood. Maar hoe echt dit ook lijkt, volgens de Cursus is het allemaal illusie; een droom die de denkkeest van de Zoon van God gaat dromen op het moment dat hij doet alsof hij afgescheiden is van zijn Bron. Het is de droom van het ego. Het ego is de gedachte van afscheiding in de denkkeest van de Zoon. Zolang we in de droom van het ego gevangen zitten, is er geen enkele hoop op werkelijk en blijvend geluk, want we kunnen de Liefde van Christus en van God dan niet meer ervaren. En dus wil de Heilige Geest - de weerspiegeling van Gods Liefde binnen onze droom – dat we wakker worden.

Het doel van de Cursus is dus ons ontwaken. Ontwaken betekent dat je helemaal aan je ego voorbij gaat, dat je doorziet dat dit een vals zelf is en er definitief niet meer voor kiest. Hierdoor verdwijnt het ego. Dat houdt ook in dat je de wereld van vormen en verschijnselen doorziet: je herkent ze als illusie, als beelden die geprojecteerd zijn vanuit de onware gedachten van het ego. En doordat je beseft wat er níet is, herken je eindelijk wat er wél is: de liefde en volmaakte eenheid van God en van Christus.

Ontwaken betekent hetzelfde als verlichting, of het bereiken van de werkelijke wereld. De Cursus zet een heel precies pad uit om je – stap voor stap - naar verlichting te voeren.

Het pad van de Cursus

Waarneming bestaat alleen in onze droom van tijd en ruimte, want het veronderstelt afstand tussen de waarnemer en dat wat wordt waargenomen. In de Hemel – volmaakte eenheid – is alleen kennis. We worden echter niet in één keer uit onze droom gehaald. De Cursus maakt een tussenstap: eerst verandert onze waarneming *binnen* onze droom. De angstdromen worden gelukkige dromen.

Waarneming komt voort uit de gedachten in onze denkkeest, die we naar buiten projecteren. Het ego weet niet dat de afscheiding niet werkelijk is. Daarom projecteert het de schuld die het hierover voelt en ziet zo een wereld vol schuld. Het ego ziet de schuld buiten zich, en daarmee een wereld die hem angst inboezemt. De Cursus wil dat we deze waarneming inwisselen voor die van de Heilige Geest. Hij weet dat er geen afscheiding is en dus ook geen schuld. De gedachten van de Heilige Geest in de denkkeest weerspiegelen de werkelijkheid. Het zijn gedachten van onschuld en liefde. En dus is dát wat je buiten je ziet wanneer je kijkt met Zijn ogen. Je ziet alles als een uiting van liefde óf als een roep om liefde. Elke keer

wanneer je de Heilige Geest of Jezus om hulp vraagt om anders te zien - vergeving of het wonder – vindt de omslag plaats naar deze waarneming. Op dat moment ben je even buiten je ego. Maar dat duurt niet lang, want voor je het weet ben je er weer in teruggeschoten.

Zo ga je lange tijd steeds maar heen en weer tussen de waarneming van het ego en die van de Heilige Geest. Dat heen- en weergeschuif kan knap vermoeiend zijn, maar toch is het een kwestie van volhouden. Want elke keer dat je vergeeft wordt je ego als het ware kleiner en zwakker. De Heilige Geest schijnt steeds meer licht in de duisternis van het ego, en waar licht is, daar verdwijnt het duister. Een bekend beeld is dat van het ego als een ‘ui’ die langzaam maar zeker wordt afgepeld. Als je doorgaat met vergeven, verdwijnt uiteindelijk het laatste stukje van de ‘ego-ui’. En dát is nu precies de bedoeling.

Dát punt, waar het laatste stukje ego verdwijnt, is waar we moeten komen. Dat is het punt waarop je verlicht wordt, of ontwaakt uit je droom. Bereik je dat punt zomaar? Nee, niet bepaald. De Cursus legt uit dat we sterk de neiging hebben ons ego vast te houden. Dus willen we juist níet vergeven, maar onze oordelen en grieven vasthouden, om te voorkomen dat we dit punt bereiken. Ons ego kwijtraken betekent afscheiding kwijtraken - het gevoel een aparte, individuele identiteit te hebben. Met het ego raken we ons ‘ik’ kwijt. Lange tijd denken we dat dat een ramp is. Tot we in de gaten krijgen dat het alleen een vals zelf is dat we zo hardnekkig beschermen. Dan ontdekken we dat het juist een zegen is ons ‘ik’ in te ruilen voor het ware Zelf. Want in de herkenning van ons Zelf, herkennen we de eenheid met elkaar én met God. En dat is, vertelt de Cursus, onze énige behoefte.

Om dit punt te bereiken, is het dus nodig te gaan herkennen dat je liever je echte Zelf wil dan je valse ik. En die keuze ook echt waar te maken door bereid te zijn leiding te vragen en alles te vergeven wat op je weg komt. Hoe lang die weg duurt in de tijd, is voor ieder verschillend. Dat is afhankelijk van de keuzes die ieder voor zichzelf steeds weer maakt – voor het ego dan wel voor de Heilige Geest. Maar uiteindelijk móet iedereen op dit punt komen. De illusie is gewoon niet eeuwig houdbaar.

Een nieuwe waarneming

Op het moment dat je dat punt bereikt, en dus je laatste stukje ego loslaat, word je verlicht. Je ontwaakt uit de droom. Wat er dan gebeurt, is dat je waarneming diepgaand en voorgoed verschuift. Zolang er een ego is, ben je verankerd in de waarneming van het ego. Zoals we hiervoor zagen, wordt dat doorbroken wanneer je voor het wonder kiest, want dan kom je tijdelijk in de waarneming van de Heilige Geest. Maar dat is voor even. Pas wanneer al je onbewuste schuld (de wortel van het ego) helemaal is vergeven en opgelost, schiet je niet meer terug in de egowaarneming.

De Cursus noemt de waarneming van het ego ‘op z’n kop waarneming’. Het ego kijkt immers altijd vanuit schuld en angst (illusie). Angst is de ontkenning van liefde (werkelijkheid). Het ego ziet dus als waar wat niet waar is, en ziet als niet waar wat juist wel waar is. Oftewel: het maakt illusie tot werkelijkheid, en het maakt de werkelijkheid tot illusie. Het ego ziet onze droomwereld dan ook als waar en echt en stabiel, maar de Hemel en God als een ‘mooi’ maar vals sprookje. Het lichaam is volgens het ego echt, terwijl het de denkkeest ontkent. In werkelijkheid is het precies andersom. De Hemel is echt. God is echt. Christus is echt. Wij zijn geest en geen lichaam.

Dat de egowaarneming op z’n kop staat, merken wij niet, omdat we eraan gewend zijn. Wanneer je ego echter helemaal verdwijnt, wordt deze op z’n kop waarneming weer rechtgezet, voorgoed. Je hebt nu constant de waarneming van de Heilige Geest: ware waarneming of visie. Dat is de verschuiving die plaatsvindt op het moment dat je verlicht raakt. Die verschuiving gaat beslist niet ongemerkt aan je voorbij. Dat is belangrijk om te weten, want het betekent dat je niet ongemerkt verlicht kunt raken. Het is een valkuil van het

ego om je te doen geloven dat je verlicht bent, terwijl juist de diepere en meest heftige lagen van het ego er gewoon nog zijn - diep weggestopt en ontkend.

Deze verschuiving in waarneming is tevens een verschuiving in bewustzijn, want beide komen voort uit de denkkeest. Vanaf dat moment heb je dan ook een heel ander bewustzijn. De Cursus vertelt over deze verschuiving: 'Wanneer deze valse steunpunten [de illusies van het ego] worden opgegeven, wordt het evenwicht tijdelijk als onstabiel ervaren. Niets echter is minder stabiel dan een op z'n kop staande oriëntatie' (T1.V.6:5-6).

Na deze overgang ben je in de werkelijke wereld. De werkelijke wereld is geen plaats, maar een toestand van de denkkeest. Dat betekent dat je nog hier 'rondloopt'. Je gaat niet dood en je wordt niet het universum in geslingerd om onmiddellijk te verdwijnen in het Hart van God. Van de buitenkant lijkt er niet zoveel te veranderen. Voor jouzelf is echter alles volkomen veranderd. Vanuit je nieuwe waarneming kijk je door alle illusie heen – je kijkt *dóór* de vormen en verschijnselen, *dóór* het egogedrag heen. Je kijkt eraan voorbij, zoals de Cursus het noemt. Daarmee zit je in een waarnemerspositie: een deel van jou kijkt van buiten af naar zowel jezelf als naar wie en wat buiten je lijkt te zijn. Dat komt omdat je jezelf niet meer in een lichaam ervaart, maar op het niveau van de denkkeest – de denkkeest die *kijkt*. Wanneer je waarneemt vanuit het niveau van de denkkeest zie je de vormen, verschijnselen en lichamen niet meer als echt (al blijven je fysieke ogen gewoon alles zien). Je ziet nu de werkelijkheid die daardoorheen schijnt. Daardoor ervaar je eenheid. Dat is het doel van de Cursus, de waarneming waar hij ons naartoe wil brengen.

Je kunt nu op geen enkele manier meer eigenbelang ervaren, want je ziet dat we allemaal één gezamenlijk belang delen, omdat we een *zijn*. Liefde, licht en onschuld zie je overal weerspiegeld. Terwijl je schijnbaar rondloopt in de wereld, in de droom, ben je je ervan bewust dat het een droom *is*. Je functioneert in de wereld, maar je weet dat je bij God bent. Zijn Liefde – de aanwezigheid van God en van Jezus – ervaar je altijd, waar je ook gaat en wat je ook doet. Er is daarmee ook voortdurend innerlijke leiding. Je gaat nooit meer alleen en doet niets op jezelf. De schuld is verdwenen: er is innerlijke vrede.

Verlichting is een denkstaat die heel bijzonder is, en tegelijk zo gewoon en natuurlijk. Maar bovenal: heel erg vreugdevol. De Cursus zegt er dit over:

'Waarom wachten op de Hemel? Zij die het licht zoeken bedekken slechts hun ogen. Het licht is *nú* in hen. Verlichting is slechts een herkenning, en allerm minst een verandering... Het licht kwam met jou mee vanuit je geboortehuis en is bij je gebleven, omdat het jou eigen is' (WdI.188.1:1-4,6).

De overgang

Mijn eigen ervaringen kunnen dit misschien concreter maken. Ik wil ze graag delen, omdat ze wellicht behulpzaam zijn voor anderen. In het najaar van 2007, nu bijna twee jaar geleden, begon er bij mij een proces plaats te vinden waarvan ik nu weet dat het om verlichting ging. Het was beslist niet zo dat ik dacht: 'Zo, *nú* ga ik eens even verlicht worden en mijn 'ik' opgeven'. Pas een paar maanden voor de laatste verschuiving begon ik me af te vragen of ik misschien verlicht aan het worden was. Het was ook niet echt nodig dat ik wist wat er gebeurde. Het was een proces dat zich begon te voltrekken, buiten mijn bewuste wil om. Ik vertel hier hoe het bij *mij* ging, maar het specifieke verloop kan natuurlijk van persoon tot persoon verschillen.

Al een jaar had ik het gevoel dat mijn bewustzijn aan het verschuiven was. Maar dat ging heel geleidelijk. Daarop volgde een proces van – zo bleek later - laatste, definitieve verschuivingen. Dat proces nam ongeveer twee maanden in beslag en werd ingeluid door een

indringende ervaring tijdens een meditatie. Op een middag kreeg ik plotseling een soort angstaanvallen, iets wat ik nooit eerder op die manier had meegemaakt. Om rustiger te worden besloot ik te mediteren en toen verscheen een beeld van mijn angst in de vorm van een zeer intensieve en heftige draaikolk. Ik realiseerde me dat ik vele levens lang in die draaikolk had gezeten en erin meegezogen was. Maar nú was ik duidelijk buiten de draaikolk; ik keek ernaar van buitenaf. Na een tijdje verdween het beeld en kwam er een grote rust. De angstaanvallen verdwenen daarna.

In die tijd had ik al een jaar lang veel last van burn-outverschijnselen. Omdat ik een eigen praktijk had, was ik zo goed en zo kwaad als het ging doorgegaan met werken. In de week die volgde op de meditatie, verergerden mijn klachten zozeer dat ik een besluit nam dat ik een jaar lang voor me uit had geschoven. Ik besloot mijn praktijk op te geven, toe te geven aan het 'ziek zijn', en op geen enkele manier nog te proberen mijn toekomst te plannen. Het opgeven van mijn praktijk en daarmee van mijn eigen plannen voelde als een enorm loslaten.

Onmiddellijk na dat besluit kwam er een diepe vrede in me. Ik besepte dat ik nu bezig was me helemaal over te geven aan God, en dat gaf me – ondanks mijn deplorabele lichamelijke toestand – een ongekende vreugde. Er volgde nu een periode van een paar weken, waarin ik het gevoel had voortdurend heen en weer te gaan tussen de keuze het zelf te doen óf me volledig over te geven. Er leek geen enkel compromis meer mogelijk. Het was God óf het ego, en er was geen enkele buffer meer tussen mij en het maken van die keuze. Alleen volledige overgave aan God gaf rust, maar het leek wel of ik bij alles wat ik deed, zei, of zelfs maar dacht die keuze opnieuw moest maken. Het was een keuze tussen alles of niets, en met grote helderheid begon ik te beseffen dat het helemaal waar is wat de Cursus zegt: het ego is niets en God is alles. Het ego opgeven zou betekenen dat ik niets zou opgeven, om alles te krijgen.

Toch duurde het nog een paar weken voordat ik in staat was helemaal los te laten. Dat ik dat tenslotte deed, had alles te maken met de belangrijke rol die mijn innerlijke leraar – Jezus - speelde in het hele proces. In al de jaren dat ik de Cursus deed, was ik hem steeds meer als mijn leraar gaan aanvaarden. Steeds sterker ervoer ik hem als een levende aanwezigheid die altijd bij mij is. Er was een heel persoonlijke band met hem ontstaan en ik voelde hoe hij me zachtjes voortleidde op mijn Cursuspad. En nu, in deze fase, was Jezus' aanwezigheid cruciaal. Ik wist dat ik zijn hand kon vasthouden. Mijn vertrouwen in hem was inmiddels zo groot, dat ik het aandurfde het bekende los te laten. Dat leek een sprong in het diepe – en ik durfde alleen maar te springen omdat ik zeker wist dat hij me zou opvangen.

Een maand of twee nadat ik mijn praktijk had opgegeven, was er een moment dat het tot me doordrong dat ik nog aan een heel klein randje vasthield. Dat gebeurde terwijl ik in mijn dagboek aan het schrijven was over mijn proces, iets wat altijd erg behulpzaam voor me is geweest. Jezus maakte me duidelijk dat ik me gewoon kon laten vallen, en dat ik zou worden opgevangen door de liefde. Blijkbaar heb ik in de loop van die dag werkelijk losgelaten. Die avond bad ik spontaan en uit het diepste van mijn hart tot God: "Leer me mijn 'niets' op te geven voor Uw 'alles'."

In de drie dagen die daarop volgden had ik voortdurend een wat vreemd, instabiel gevoel. In golven had ik die instabiliteit al eerder ervaren, maar nu was het sterker. Het voelde als een soort energetische verschuiving, en vooral één nacht was het heel sterk voelbaar en lag ik vrijwel de hele nacht wakker. Bovendien begon ik hevige trillingen in mijn lichaam te voelen. Al een jaar lang voelde ik soms kleine schokjes in mijn nek. Maar nu werden het hevige schokken, die vanuit mijn stuitje via mijn ruggengraat omhoog gingen, alsof er enorme energiestoten door me heen gingen. Ik wist dat dit *kundalini* moest zijn, een benaming van deze energie die uit de yogatraditie stamt. Naast deze energetische verschijnselen kwamen er in die dagen ook heel heldere inzichten. Op een heel diep niveau zag ik dat ik alle anderen

ben, dat er niets en niemand buiten me is. En daarmee zag ik dat er ook helemaal geen wereld is - alleen eenheid. De aanwezigheid van Jezus werd nog veel meer voelbaar dan daarvoor. Ik wist dat mijn denkkeest nu weer was aangesloten op de geest, zijn Bron. De denkkeest kon de geest weer dienen (T1.IV.2:11).

Na drie dagen hield het verschuiven op. Ik merkte meteen dat mijn bewustzijn veranderd was. Het was heel helder, vredig, ruim en licht. En het was er constant, ik hoefde er niets meer voor te doen. Ik was de werkelijke wereld binnengegaan.

Wat eraan vooraf ging: een wisselende waarneming

Deze overgang was geleidelijk voorbereid. Achteraf zie ik dat het proces eigenlijk al een jaar aan de gang was. In die periode was ik al heel vaak in het nieuwe, heldere bewustzijn. Om te herstellen van mijn burn-out wandelde ik heel veel – altijd alleen. Mijn hoofd voelde sinds ik ziek was als een blok beton en denken ging daardoor moeilijk en deed letterlijk pijn. Wanneer ik wandelde of mediteerde, kwam ik na een poosje in de stille en rustige ruimte die áchter het denken ligt. Van het denken kwam ik in het ‘zijn’. Ook was ik vaak in de waarnemerspositie. Ik zág mezelf van alles doen, hoorde mezelf van alles zeggen, maar een deel van mij bleef daarbuiten en keek alleen. Soms doorzag ik de hele droom. De hele wereld van vormen en verschijnselen – inclusief de persoon die ‘ik’ was! - leek dan niet meer dan een flinterdun gordijn dat voor de werkelijkheid hing. Voor mijn geestes oog zag ik het licht dat erachter was dóór het gordijn heen schijnen.

Maar dit alles was toen nog niet blijvend. Ik ging voortdurend op en neer tussen de waarneming van het ego en die van de Heilige Geest. En de tegenstellingen werden almaar scherper. Dat voelde als een steeds moeilijker wordende spagaat, waarbij ik met één been ‘in het ego’ stond en met één been ‘in de Heilige Geest’. Mijn benen werden langzaam verder uit elkaar getrokken. Vroeg of laat zou hier een einde aan móeten komen en zou ik mijn definitieve keuze móeten maken. En aangezien ik het ego eigenlijk al doorzien had, was het onvermijdelijk dat ik voor God zou kiezen.

De voorbereiding: leiding vragen en vergeving

De overgang naar de werkelijke wereld had niet kunnen plaatsvinden zonder de vele jaren met de Cursus die eraan vooraf gingen. In die jaren had ik twee dingen in toenemende mate geleerd: vergeven en leiding vragen aan de Heilige Geest of aan Jezus. Elk moment van vergeving had me verder gebracht – een laagje van de ego-ui verwijderd. Er waren enkele grote vergevingslessen op mijn pad gekomen. Zo’n grote les was – drie jaar eerder - het loslaten van mijn zoon. Mijn ex-partner en ik voedden hem op in een co-ouderschap. Toen mijn zoon zeven jaar was wilde hij helemaal bij zijn vader wonen en bovendien geen enkel contact meer met mij hebben. In een paar maanden raakte ik het contact met hem volledig kwijt, voor vele jaren, en dat was natuurlijk een enorme les in acceptatie en loslaten en vergeven. Ook mijn lichamelijke ineenstorting toen ik burn-out raakte, en vervolgens het opgeven van mijn praktijk, waren grote lessen. Mijn vergeving hield in dat ik stopte met erover te oordelen, dat ik álle gevoelens die ik had naar boven liet komen, en dat ik leiding vroeg om er anders naar te kijken. En daarmee kon ik gaan zien dat ik dit alles niet werkelijk was: ik was het moederschap niet, noch mijn werk, noch mijn lichaam. Zo maakte vergeving de weg vrij naar de uiteindelijke herkenning en aanvaarding van mijn ware Identiteit in Christus. Daarmee nam ook mijn vertrouwen toe in de leiding van mijn Leraar, en begon ik langzamerhand steeds minder op de leiding van mijn ego te vertrouwen. Zo was er een proces ontstaan – bij tijden intens, maar ook met veel ervaringen van ontspanning, vrede en liefde – waarin ik zachtjes voortgestuwd werd op mijn weg, tot ik bij de uitgang bleek te zijn.

De brug oversteken

Die uitgang, dat is waar we willen komen – en beslist ook zullen komen. De Cursus is een pad dat ons ernaartoe kan brengen, als we daarvoor kiezen. In de paragraaf ‘De brug naar de werkelijke wereld’ vertelt Jezus wat er gebeurt wanneer we de oversteek maken:

‘Het nieuwe perspectief dat de oversteek jou zal opleveren, is het inzicht van waar de Hemel *is*. Van deze kant uit gezien lijkt hij zich buiten en aan de overkant van de brug te bevinden. Maar als je oversteekt om je ermee te verbinden zal hij zich met jou verbinden en één worden met jou. En in blije verbazing zul je bedenken dat jij voor dit alles *niets* hebt opgegeven! ... Wacht niet langer, omwille van de Liefde van God en *jouzelf*. En moge het heilig ogenblik jou voortstuwen op de weg, wat het zeker doen zal, als jij het maar tot je laat komen’ (T16.VI.11:1-4, 6,7).

© Margot Krikhaar www.margotkrikhaar.nl