

## DE VICIEUZE CIRKEL VAN HET EGODENKEN

*Het ego denkt in kringetjes. Bijna iedereen herkent dat wel op een of andere manier. Wanneer je in je ego zit, blijf je steeds maar in hetzelfde kringetje ronddraaien. De vicieuze cirkel van je denken leidt tot een vicieuze cirkel van emoties en vervolgens ook van gedrag. Zelfs al snapt 'je hoofd' dat het anders moet, je lijkt er maar niet aan te kunnen ontsnappen.*

Een cursus in wonderen geeft echter wel degelijk een uitweg aan. Die houdt in dat je de basis van je gedachtecronkels blootlegt, hier inzicht in krijgt, en vervolgens hulp vraagt van buitenaf, dus niet aan je ego. Dit artikel legt de fundamentele gedachtekring van het ego bloot: de vicieuze cirkel van schuld en aanval.

“Als jij je niet schuldig voelde, zou je niet kunnen aanvallen, want veroordeling is de wortel van de aanval. Het is het oordeel van de ene denkgeest over de andere *dat hij liefde onwaardig is en straf verdient*” (T13.Inl.1:1-2, cursief toegevoegd).

### Schuld en aanval

Wanneer je zicht probeert te krijgen op de vicieuze egocirkel van schuld en aanval, is het op de eerste plaats behulpzaam te beseffen dat zowel schuld als aanval door het ego bedekt en verhuld worden. Je legt een onderlaag bloot die door het ego weg gecensureerd was, omdat hij veel te lelijk en agressief is om naar te kijken. Toch vraagt de Cursus je wel degelijk om deze lelijke onderlagen bloot te leggen, want zolang ze bedekt aanwezig zijn, blijf je erin gevangen zitten. Als in een verraderlijke onderstroom die je steeds dieper het modderige water intrekt. De schuld zit dus meestal niet aan de oppervlakte van onze persoonlijkheid, maar min of meer weggestopt. Ook de aanval wordt verhuld, en door het ego zorgvuldig verpakt als een ‘noodzakelijke verdediging’: het ego rechtvaardigt zijn aanvallen met allerlei oordelen, zodat ze geen aanval lijken te zijn. Maar dat zijn ze wel. Je dient dit te gaan doorzien in jezelf. De vicieuze cirkel begint bij de schuld die wij voelen omdat wij menen ons daadwerkelijk te hebben afgescheiden van God. Deze schuld wordt door het ego in onszelf ontkend (omdat hij te ondraaglijk is om helemaal bewust gevoeld te worden) en tegelijkertijd naar buiten geprojecteerd. Om iets naar buiten te projecteren, moet er wel iets ‘buiten’ ons zijn. Daarom heeft ego een wereld vol andere personen/lichamen geprojecteerd, die buiten onszelf lijken te zijn, om hier onze schuld op kwijt te kunnen.

En dus projecteren wij onze eigen onbewuste schuld op anderen en beoordelen hen vervolgens als schuldig aan ‘iets’ - het maakt niet uit wat. En wie schuldig is verdient straf. Dus dat gebruiken we als rechtvaardiging om hen aan te vallen (in gedrag, woord of gedachte). We voelen ons echter (meestal onbewust) wel degelijk schuldig over onze aanval. Dus deze aanval vergroot alleen maar de onbewuste schuld die we toch al voelden. En die nog grotere schuld in onszelf geeft de ‘noodzaak’ tot een volgende aanval, die onze schuld opnieuw vergroot, wat opnieuw tot een aanval leidt, et cetera. Elke uiterlijke aanval vermeerdert dus de innerlijke schuld, en dat leidt noodzakelijkerwijs telkens weer tot een nieuwe aanval (omdat het ego immers schuld ondraaglijk vindt en dus móet projecteren, ofwel aanvallen). Door de toenemende schuld worden de aanvallen van het ego steeds sterker, tot zelfs totale razernij en letterlijk moordlust.

Dit verklaart waarom het ego zo gewelddadig is. Wanneer je weer eens hoort of leest over een buitensporige gewelddaad, en je afvraag hoe iemand toch ‘in godsnaam’ zo ver kan komen om een klas vol leerlingen neer te schieten, zijn gezinsleden te doden of een gifgasaanval uit te voeren, dan is dit het antwoord. Hij of zij heeft dit kunnen doen door een steeds maar oplopende, niet onderbroken, vicieuze cirkel van schuld en aanval.

“Het aanvaarden van schuld in de denkkeest van Gods Zoon was het begin van de afscheiding, zoals het aanvaarden van de Verzoening het einde daarvan is. De wereld die je ziet is het waansysteem van hen die gek geworden zijn van schuld. Kijk nauwlettend naar deze wereld, en je zult inzien dat dit zo is” ( T13.Inl.2:1-3).

### **Vormen van aanval**

Laten we nog wat beter kijken naar wat de Cursus onder ‘aanval’ verstaat, want dit begrip wordt door Jezus veel ruimer gehanteerd dan wij gewend zijn. Omdat alles in wezen in het denken plaatsvindt, gaat aanvallen in essentie om een wijze van denken, waar al dan niet emoties en/of gedrag uit voortvloeien. Een aanval is alles wat niet liefde is: iets is liefde ofwel een aanval. Die twee sluiten elkaar uit, want liefde valt nooit aan, in welke vorm ook. Het is goed hier nog eens bij stil te staan, want dit weerspreekt de vele traditionele godsbeelden die aangeven dat God zou straffen en aanvallen ‘voor ons bestwil’. De Cursus maakt uiteraard zeer duidelijk dat een liefdevolle God dat nooit zou doen.

Liefde betekent dat wij onszelf en anderen zien in onze werkelijkheid als Christus: zondeloos, onschuldig en heel. Want alleen dat is waar. Elke keer wanneer je jezelf of anderen niet in jouw of hun werkelijkheid ziet, ben je volgens de Cursus aan het aanvallen. Je doet een aanval op de waarheid, op God en op je eigen werkelijkheid. Het begrip ‘aanval’ moet dus heel ruim worden opgevat en behelst ook veel ogenschijnlijk minder ernstige zaken dan een openlijke gewelddaad. Het is bijvoorbeeld ook een aanval wanneer je een ander wilt gebruiken om in jouw behoeften te voorzien, wanneer je iemand als slachtoffer of als hulpbehoevend ziet, of juist als dader omdat je meent dat hij of zij iets onrechtmatigs heeft gedaan en daarmee jou van iets beroofd (geld, je auto, je partner, je innerlijke vrede). Dit zijn allemaal aanvallen op de (en jouw) werkelijkheid. Je hebt geen behoeften die een ander dient te vervullen, je kunt niet beroofd worden van wat God Zelf je gegeven heeft, en als kind van God is elk beeld van dader- of slachtofferschap - van jezelf of anderen - een illusie.

Elke keer wanneer je aanvalt, ook in deze vorm, vergroot je dus je onbewuste schuld en voel je je ‘genoodzaakt’ opnieuw aan te vallen. Misschien herken je de malende gedachten die dit kan opleveren en niet te stoppen lijken. Je ziet steeds méér argumenten waarom die ander het allemaal verkeerd gedaan heeft, je ziet jezelf steeds kleiner en gefrustreerder worden, als een machteloos slachtoffer. Aanval op aanval op aanval...

### **Aanval op jezelf of op je lichaam**

Het ego heeft drie doelwitten voor zijn aanvallen en projecties. Op de eerste plaats zijn dit ‘de anderen’, en dan vooral je favoriete speciale relaties die het in jouw ogen altijd gedaan hebben. Je partner (of ex) die overal de schuld van krijgt, je hulpbehoevende vriendin die jij meent te moeten ‘redderen’, je ouders die door hun opvoeding jouw leven lijken te hebben bepaald. Ook projecteren we op instanties, het weer, de regering, de natuur, God. Daarnaast is ons eigen lichaam een favoriet doelwit voor aanval. Wanneer je ego zijn schuld op je lichaam projecteert, uit zich dat in allerhande lichamelijke pijn, ziekten en uiteindelijk de dood van het lichaam. Je straft jezelf via het lichaam omdat je je schuldig voelt, vergroot hierdoor je schuld en houdt zo de cirkel van schuld en nieuwe aanvallen in stand.

Een derde doelwit is om jezelf aan te vallen. Dat doe je door je schuld op je eigen valse zelf te projecteren. Het is misschien iets moeilijker te begrijpen dat het ook een projectie is wanneer je jezelf overal de schuld van geeft, jezelf niets waard vindt en denkt dat iedereen het goed doet behalve jij. Toch is ook dit een projectie, want je hebt een *vals* zelf – een zelfbeeld - gemaakt, onder leiding van je ego, en hier projecteer je je schuld op. En hoe meer je jezelf aanvalt, hoe groter je schuld, wat tot nieuwe aanvallen leidt. De depressieve gedachten,

onzekerheid en angsten worden steeds beknellender, en kunnen uiteindelijk zelfs leiden tot de openlijke gewelddaad jegens jezelf die we suicide noemen.

In feite richt de aanval zich op meerdere doelwitten tegelijkertijd, want als je een ander beschuldigt, beschuldig je jezelf. Het is onmogelijk een ander te zien, los van hoe je naar jezelf kijkt. Zoals je een ander ziet, zo zie je ook jezelf. En *hier* is onze uitweg uit de gevangenis.

### **De cirkel doorbreken**

“Deze wereld *is* een uitbeelding van de kruisiging van Gods Zoon. En zolang je niet inziet dat Gods Zoon niet kan worden gekruisigd, is dit de wereld die jij ziet. Maar je zult dit pas inzien als je het eeuwige feit aanvaardt dat Gods Zoon niet schuldig is. *Hij verdient louter liefde* omdat hij louter liefde heeft gegeven. Hij kan niet worden veroordeeld omdat hij nooit veroordeeld heeft” (T13.in.4:1-5, cursief toegevoegd).

Het ego is een gesloten systeem. Een gesloten systeem van denken, en daarmee tevens van waarnemen, voelen en gedrag. Vanuit het ego kan dan ook nooit een oplossing komen. Die oplossing moet van *buiten* het systeem komen, van een alternatief denksysteem. Ook dat is in onze denkgeest aanwezig. De Cursus benoemt dit als de Stem van de Heilige Geest of van Jezus, en deze dient als onze innerlijke leraar. Door jezelf aan te leren je voortdurend te richten tot je innerlijke leraar, stap je uit de vicieuze cirkel van het ego. Wanneer je je identificeert met Jezus of de Heilige Geest, kun je je ego in actie waarnemen (als het ware als een trein die waanzinnige rondjes rijdt), maar nu van buitenaf én zonder schuldgevoelens. De Heilige Geest weet dat er geen afscheiding bestaat en ziet dus nooit schuld. Hij ziet noch jouzelf, noch anderen als schuldig. Zelfs al rijdt jijzelf, of anderen, al die waanzinnige egorondjes. Wanneer daar geen schuld meer in wordt gezien, is er geen reden meer voor verdere aanval. De schuld is weg, de aanval stopt, de vicieuze cirkel is doorbroken.

### **Praktijk: kijken zonder oordeel**

Vergeving doorbreekt de cirkel, onmiddellijk. Dat houdt in de praktijk eenvoudigweg in dat je jezelf traint om telkens te kiezen voor de Heilige Geest of Jezus in je denkgeest, en samen met Hem *zonder oordeel* kijkt naar je egobewegingen. Je vecht er niet tegen, je schrikt er niet van. Je kijkt alleen, je oordeelt niet, je ziet nergens schuld. Niet bij jezelf, niet bij anderen. De Heilige Geest ziet nooit schuld, alleen vergissingen en hulpvragen. En Hij antwoordt altijd met liefde. Liefde betekent dat je de ander weer ziet in zijn of haar werkelijkheid: een kind van God. En daarmee zul je tevens jezelf weer zien in je werkelijkheid.

Onder leiding van de Heilige Geest ‘geef’ je dus geen aanvallen meer weg, aan niemand. Niemand verdient een aanval, want niemand is schuldig. Ook jijzelf niet. Gods Zoon “*verdient louter liefde* omdat hij louter liefde heeft gegeven”. In dit citaat staat dat wij louter liefde hebben gegeven. Dat betekent dat wij God nooit hebben aangevallen door onszelf af te scheiden, want dat is nooit gebeurd. Ook hebben we elkaar nooit aangevallen door onze schuld op elkaar te projecteren. *We zijn* niet afgescheiden, en dat kunnen we ervaren. De hele cirkel van schuld en aanval was een pijnlijk en dwaas egospel, dat we in onze gedachten hoog hebben gehouden en voor onszelf echt gemaakt.

En elke keer dat we dit weer vergeten zijn, kunnen we door middel van vergeving onmiddellijk uit de egokringloop stappen, en zo de onschuld en innerlijke vrede ervaren die ons ware erfgoed is.