

GA MEE MET VERANDERING

We maken een tijd door van snelle veranderingen. Terwijl ik dit schrijf kelderen de beurskoersen. Banken vallen om en in Amerika vinden enerverende presidentsverkiezingen plaats. Maar ik hoor ook van veel mensen in mijn directe omgeving dat er dingen in hun leven zich wijzigen. Het is tijd voor verandering!

Toch zijn deze uiterlijke ontwikkelingen alleen maar een afspiegeling van wat zich afspeelt binnen het denken, in de denkkeest. Zoals de Cursus het zegt: “[De wereld] getuigt van de staat van jouw denkkeest, de uiterlijke weergave van een innerlijke toestand”(T21.In.1:5). De echte veranderingen vinden dus plaats binnenin ons, in ons denken. Op allerlei manieren kunnen veranderingen voelbaar worden. Uiterlijke veranderingen in je persoonlijke leven zijn een weergave en een gevolg van veranderingen in je denken. Verandering is nodig, maar wanneer je ermee te maken hebt komt er vrijwel altijd angst op.

Het ego is bang

De Cursus zegt dat je voortdurend kiest naar welke stem je luistert: die van het ego of die van de Heilige Geest. Angst voor veranderingen komt altijd van het ego. Het ego wil dat alles hetzelfde blijft. Zijn doel is altijd om zichzelf in stand te houden. Wanneer er niets verandert, blijft het ego intact. Daarom ziet het elke verandering als bedreigend. Wanneer je je vereenzelvigd met het ego zullen veranderingen angst en verzet oproepen.

De Cursus zegt het zo:

“Velen waken over hun ideeën omdat ze hun denksysteem willen bewaren zoals het is, en leren betekent veranderen. Voor wie afgescheiden zijn is verandering altijd beangstigend, omdat ze die niet als een stap naar het genezen van de afscheiding kunnen zien. Ze zien die steeds als een stap naar verdere afscheiding, omdat de afscheiding hun eerste ervaring van verandering was. Jij gelooft dat je vrede zult vinden als je geen verandering in je ego toelaat” (T4.I.2:1-4).

Leren betekent veranderen, zegt de Cursus. Voor het ego is dat heel bedreigend. Want er valt maar één ding te leren: niet meer luisteren naar de stem van het ego. Ons leren is vooral *afleren*.

Maar er is nog een onderliggende oorzaak van onze diepe angst voor veranderingen. Op de bodem van de denkkeest, geheel onbewust, ligt het oertrauma van de afscheiding. De afscheiding heeft nooit plaatsgevonden, maar onder leiding van het ego geloven wij dat het werkelijk gebeurd is. We denken dat we ons hebben losgemaakt van God, dat we Hem hebben vernietigd en Zijn plaats ingenomen. Die gedachte leidt tot enorme schuld en angst in onze denkkeest. De denkbeeldige afscheiding leek een plotselinge verandering ten opzichte van de Hemelse staat van eenheid waarin we verkeerden. Het was een grote schok en een traumatische ervaring. Nu staat in onze denkkeest gegrift dat verandering betekent dat er iets verschrikkelijks gebeurt. We associëren veranderingen onbewust met schuld, angst en straf en ervaren ze daarmee als bedreigend. Daarbij zien we alleen het verleden; een verleden dat nooit heeft plaatsgevonden, alleen in de fantasie van het ego. Het ego houdt de mythe van afscheiding en schuld in stand, om ons bang te maken voor alle veranderingen en daarmee zijn eigen bestaan veilig te stellen.

Wanneer je te maken hebt met innerlijke of uiterlijke veranderingen, is het dus heel normaal dat er angst opkomt. Dat kan zich manifesteren in allerlei vormen, variëren van een ongemakkelijk gevoel tot ware doodsangst. Het is goed je te realiseren dat het *ego* bang is en zich bedreigd voelt in zijn voortbestaan. Het zijn niet de veranderingen op zich die je bang

maken, het is de angstige interpretatie van het ego die zorgt voor je emoties. Wanneer je dat weet, kun je rustig naar je emoties kijken. Zonder ze te verdringen, maar ook zonder je erdoor te laten bepalen. Want we hebben een andere Leraar in onze denkgeest, en die heeft een heel andere kijk op de zaak.

Leren is veranderen

Die andere Leraar is de Heilige Geest. Hij ziet veranderingen als uitermate behulpzaam en noodzakelijk. Leren betekent veranderen. En dus zul je, als student van de Cursus, voortdurend met veranderingen te maken hebben. Veranderingen zijn een goed teken, al zijn ze niet altijd comfortabel. *Jij* bent degene die aan het veranderen is. Je denken verandert naarmate je minder naar de stem van de angst luistert en meer naar de Stem van de liefde, de Heilige Geest.

Wanneer je het pad van de Cursus gaat kom je in een transformatieproces. Dat betekent dat je voortdurend verandert – soms langzaam, soms ineens heel snel. Die veranderingen in jezelf duiden op groei en bewustwording. Ze hebben ook gevolgen voor je relaties, voor hoe je omgaat met anderen en met jezelf. Veranderingen in je denken zijn de oorzaak van uiterlijke veranderingen (en niet andersom).

Jouw proces heeft invloed op mensen om je heen. Zij maken zelf de keuze hoe ze hierop reageren. Vanuit hun ego zullen ze dit als bedreigend ervaren. Vanuit de Heilige Geest zullen ze het echter zien als bron van inspiratie voor hun eigen proces. Je hebt geen invloed op hoe anderen op je reageren, maar je kunt altijd vergeven en inzien dat de ego-angst van een ander alleen een roep om liefde is. Net zoals je eigen ego-angst.

Een liefdevolle Gids

Terwijl je het pad van de Cursus gaat, gebeuren er dus twee dingen. Je verandert onvermijdelijk, want je bent aan het leren en je laat meer liefde toe. Maar hoe meer je verandert, hoe groter de weerstand en het verzet van je ego daartegen. Het ego zal op allerlei manieren proberen je van verdere transformatie af te houden. Het kan reageren met diepe angst of depressie. Misschien slaat het toe met lichamelijke ziekte of duiken er ineens allerlei ‘problemen’ op die je aandacht afleiden. Het ego projecteert bovendien jouw angst op anderen, en vaak zijn dat mensen die dichtbij je staan. Je denkt dan dat jouw verdere groei wordt belemmerd door mensen in je omgeving of door omstandigheden. Projectie is een truc van het ego om te voorkomen dat je naar je *eigen* angst kijkt en deze door de Heilige Geest laat corrigeren, zodat je verder kunt.

De angst waar je doorheen moet is onvermijdelijk, en dus heb je een liefdevolle Gids nodig om je er veilig doorheen te loodsen. Hiervoor moet je leren vertrouwen op de Heilige Geest of op Jezus, die altijd bij je zijn. Zij weten wat behulpzaam is, leiden je en zorgen ervoor dat alles goed afloopt. Veranderingen zijn altijd behulpzaam. Door steeds weer te kiezen voor de leiding van je Leraar en Gids, heeft de angststem van het ego geen vat meer op je. Zo kun je je open stellen voor nieuwe dingen die op je weg komen en ze in vertrouwen verwelkomen. Veranderingen voelen dan niet meer bedreigend, maar kunnen je een prettig gevoel van opwinding en energie geven. Je voelt de liefdevolle en genezende stroom die je optilt en meeneemt.

Lessen in vertrouwen

In het Handboek voor leraren staat dat vertrouwen een fundamentele eigenschap is die de leraar van God (de gevorderde Cursusstudent) moet leren (zie H4). Het ontwikkelen van vertrouwen is een proces waarin innerlijke en uiterlijke veranderingen een grote rol spelen. Jezus beschrijft in deze paragraaf verschillende perioden van ‘ongedaan maken’, ‘schiften’,

‘loslaten’ en ‘destabilisatie’. Dat klinkt niet erg rustig, en dat is het in de praktijk ook meestal niet!

Leren vertrouwen betekent dat je gaat inzien dat alle veranderingen *altijd* behulpzaam zijn. Het kan heel veel moeite en tijd kosten dat werkelijk zo te gaan zien. Want je denkt al snel dat je waardevolle dingen kwijtraakt of moet offeren, en dat doet pijn.

“Het lijkt alsof er dingen worden weggenomen, en aanvankelijk wordt zelden begrepen dat men slechts hun gebrek aan waarde begint in te zien” (H4.I.A.3:3).

De Heilige Geest ziet het echter anders. Wat wegvalt of verandert is wat voor jou op dit moment geen waarde meer heeft. Het is *nu* niet meer in je hoogste belang, ook al was dat vroeger misschien wel zo. En ook het nieuwe dat ervoor in de plaats komt zal misschien na verloop van tijd wegvallen, omdat je het niet meer nodig hebt. Door jouw innerlijke groei blijven veranderingen komen en dus is het goed je steeds weer open te stellen voor het nieuwe.

“Het vereist heel wat leerwerk eer begrepen wordt dat alle dingen, gebeurtenissen, ontmoetingen en omstandigheden behulpzaam zijn. Slechts in de mate waarin ze behulpzaam zijn kan er in deze wereld van illusies enige werkelijkheidsgraad aan worden toegekend. Het woord ‘waarde’ kan nergens anders op slaan”(H4.I.A.4:5-7).

Door je niet te verzetten maar mee te gaan met veranderingen, onder leiding van de Heilige Geest, ga je ervaren dat loslaten geen ramp is, maar een opluchting.

“Hierdoor leert hij dat waar hij verdriet verwachtte, hij daarentegen een opgewekte lichthartigheid ontdekt, en waar hij dacht dat er iets van hem werd gevraagd, hem juist een geschenk wordt gegeven” (H4.I.A.5:8).

Dit geldt *altijd* wanneer je iets of iemand helemaal loslaat, zelfs wanneer het om schijnbaar grote verliezen gaat. Wanneer je volledig loslaat en vergeeft, kom je na verloop van tijd altijd bij een gevoel van lichtheid, rust en vrede. Waarom? Omdat datgene wat wegviel blijkbaar iets veranderlijks was. Je zocht je veiligheid in een illusie, in iets wat veranderlijk en dus niet werkelijk is. Onbewust geeft dat altijd angst en behoefte aan controle, wat veel energie kost. Dus wanneer je – misschien ‘noodgedwongen’ – loslaat en vergeeft, verschuif je je vertrouwen van illusie naar werkelijkheid, gesymboliseerd door de Heilige Geest. Aan Hem ontleen je nu je veiligheid. Alleen dat geeft innerlijke vrede.

Dat is waar het ontwikkelen van vertrouwen om gaat. Je leert langzamerhand om je vertrouwen niet meer in uiterlijke en veranderlijke zaken te stellen. Ze zijn er niet. Je begin ook te zien dat al die verschijnselen projecties zijn van een onware gedachte in je denkgeest, het ego. Ze zijn de uiterlijke weergave van een innerlijke toestand. Dus leer je ook langzamerhand je vertrouwen weg te halen bij het ego. Je hebt een andere Leraar in je en je kunt ervoor kiezen naar Zijn Stem te luisteren in plaats van naar die van het ego. Die andere Leraar vertelt je wie je *werkelijk* bent. Om dit te kunnen leren is het nodig mee te gaan met alle veranderingen die plaatsvinden en steeds los te laten wat losgelaten moet worden. Dat is het transformatieproces dat je doormaakt. In plaats van te vertrouwen op het ego en op de veranderlijke wereld om je heen, leer je te vertrouwen op de Heilige Geest of Jezus. Je vertrouwt niet meer op de wetten van de wereld, maar in plaats daarvan op de Wetten van God - de wetten van de liefde. Zo kom je los van de wereld. Dat is het doel van de Cursus.

“De leraren van God hebben vertrouwen in de wereld, omdat ze hebben geleerd dat die niet wordt geregeerd door wetten die de wereld heeft ontworpen. Ze wordt geregeerd door een kracht die *in* hen maar niet *van* hen is. Het is deze kracht die alles geborgen houdt. Het is dankzij deze kracht dat de leraren van God een wereld zien die is vergeven” (H4.I.1:4-7).

Hierin vind je je ware Identiteit terug, die één is met God. Loskomen van de wereld betekent dat je je identiteit niet meer afhankelijk maakt van de wereld, maar van God. Daardoor vind je je vrede, die alleen in God te vinden is.

De werkelijkheid is onveranderlijk

Onder de liefdevolle leiding van je Leraar en Gids word je door alle veranderingen heen gevoerd. En zo ontdek je dat alleen het onveranderlijke waar is. Er is nooit iets veranderd in de werkelijkheid. Wat God geschapen heeft kan niet veranderd worden. Er was geen afscheiding, en schuld en angst bestaan niet. Zo keren we terug in de Hemel, en vinden onze onveranderlijke Identiteit terug in God. God heeft ons onveranderlijk geschapen en dus kunnen wij onszelf nooit veranderen. De werkelijkheid kan niet veranderd worden en is in eeuwigheid door God gewaarborgd. Dat is het *enige* wat veiligheid biedt. En laten wij dankbaar zijn dat dat zo is.

© Margot Krikhaar www.margotkrikhaar.nl