

HET PROCES AANGAAN. WIL JE JE EGO BLOOTLEGGEN OF AFDEKKEN?

De essentie van vergeving is dat je kijkt naar je eigen ego: naar de egobewegingen die worden opgeroepen door een 'trigger' buiten je. Alleen door ze te zien kun je ze laten corrigeren door de Heilige Geest. Het is echter heel verleidelijk om te proberen het Cursuspad te gaan terwijl je je ego afschermt. Op die manier kan er geen werkelijk proces plaatsvinden. Maar op welke wijze leg je je ego bloot? Of dek je het juist af?

Laat geen enkele pijnlijke plek voor Zijn licht verborgen blijven, en doorzoek je denkkeest zorgvuldig op elke gedachte die je misschien niet aan het licht durft te brengen. Want Hij zal iedere nietige gedachte die je behouden hebt om jezelf te kwetsen, genezen en zuiveren van haar nietigheid, waardoor ze wordt teruggebracht tot de grootsheid van God (T13.III.7:5-6).

Egodynamiek: ontkenning en projectie

Om te begrijpen wat vergeving inhoudt, is het nodig om inzicht te hebben in de dynamiek van het ego. Het ego houdt zichzelf in stand door alle 'duistere' aspecten van zichzelf die hij niet wil aanvaarden, te ontkennen. Maar wat je in jezelf ontkent, dat moet je projecteren. Wat je niet in jezelf wilt zien, zie je vervolgens buiten je. Het grootste deel van het ego is dan ook onbewust, en dit geldt met name voor de duistere 'kern' van het ego: zonde, schuld, haat en aanval. Deze aspecten hebben we gecensureerd en zien we niet of maar ten dele in onszelf. In plaats daarvan zien we ze in anderen en in een wereld buiten ons.

De aanvallen van het ego komen voort uit de enorme angst, schuld en pijn die de gedachte van afscheiding van God – waarvan het ego gelooft dat die werkelijk is - teweeg brengt. Wanneer je heel veel angst en pijn ervaart, ontstaat de neiging die als het ware 'van je af te slaan'. En dat is precies wat het ego doet. Zo leidt zijn angst en pijn tot een enorme agressie. De aanvallen van het ego moeten beletten dat je de welhaast ondraaglijke angst en pijn ervaart. En omdat elke aanval tot nieuwe schuld en angst leidt, ontstaat een gesloten kringloop van steeds toenemende schuld en aanval. Die kan alleen doorbroken worden door vergeving: door naar binnen te kijken en de onbewuste lagen van je eigen ego bloot te leggen, in plaats van ze af te reageren op anderen.

Wij voelen echter een grote weerstand en angst om echt bij onszelf naar binnen te kijken. Omdat het ego ons verteld heeft dat de afscheiding echt is, vrezen wij heel veel schuld in onszelf tegen te komen en die durven we niet onder ogen te zien. Vanuit onze ego-identificatie menen we dat wij 'de woning zijn van slechtheid, duisternis en zonde' (WdI.93:1-1). En in plaats van hier naartoe te gaan en onze overtuigingen te onderzoeken, haasten we ons deze lagen te ontkennen en af te dekken. Zo blijft de duisternis in ons in stand, hoewel die volkomen illusoir is.

De duisternis naar het licht brengen

Het vergevingspad van de Cursus is precies het tegenovergestelde hiervan. Hij vraagt ons de dynamiek van ontkenning en projectie ongedaan te maken, door de duisternis (alle gedachten van zonde, schuld, angst, pijn en aanval) naar het licht van de waarheid te brengen, waar de Heilige Geest in ons ze kan weg schijnen. Dat betekent dat het onbewuste bewust gemaakt moet worden - de Cursus doen is dan ook een bewustwordingsproces. Alleen wat gezien wordt kan genezen, maar wat afgedekt blijft in het donker geneest niet. Zoals een wond sneller geneest als hij is blootgesteld aan droge lucht, en sommige bacteriën doodgaan wanneer ze in het zonlicht komen.

Een goede vraag is dan ook *hoe* het onbewuste bewust gemaakt kan worden. En het antwoord is, dat dat alleen kan met *jouw* medewerking. Het is iets waar je zelf voor kiezen moet:

Je vraagt je misschien af waarom het zo cruciaal is dat jij je haat in ogeschouw neemt en de volle omvang ervan beseft. Je denkt misschien ook dat het voor de Heilige Geest een klein kunstje moet zijn jou die te laten zien, en hem te verdrijven zonder dat jij je daarvan bewust hoeft te maken (T13.III.1:1-2).

Bewustwording is een belangrijke stap binnen het vergevingsproces, die je niet kunt overslaan. Je kijkt naar een deel van je ego dat weliswaar illusoir is, maar dat je voor jezelf echt hebt gemaakt. Door dit onbewust te houden, blijf je het voor jezelf echt maken en erin geloven, ook al heb je misschien ‘met je hoofd’ begrepen dat jij het ego niet bent.

Werken in je eigen ego

Het proces van de Cursus houdt in dat er *binnenin* je ego wordt gewerkt. De buitenkant van het ego vormt een harde schil. Het is een pantser waarop alles afketst, met de functie het ego intact te houden. Zolang je je ego gesloten houdt, laat je geen enkele liefdevolle, genezende of corrigerende invloed echt bij je binnenkomen.

Vergeven betekent dat je toelaat dat je ego zich ‘opent’ en niet langer afgedekt blijft. Hierdoor kan de Heilige Geest, als je innerlijke Leraar, zachtjes binnen je ego gaan werken. Zo kan Hij licht laten schijnen in de duisternis. Jij bent het echter altijd zelf die de beslissing neemt of je je ego wel of niet opent voor de inwerking van de Heilige Geest – wij zijn zelf de baas over ons ego!

Toelaten dat de Heilige Geest in je ego werkt, houdt in praktijk in dat je – elke keer dat je merkt dat je geraakt of getriggerd wordt door iets dat van buitenaf lijkt te komen – meteen de hulp van je Leraar inroept. Je bent bereidwillig om te kijken naar wat er in jouzelf gebeurt. Je kijkt naar je onvrede, naar de emoties die zijn opgeroepen, maar *zonder* je ermee te identificeren. Je neemt ze dus alleen waar. Je kijkt ook naar je gedachten, overtuigingen en oordelen. Emoties komen voort uit je gedachten en overtuigingen. Doordat je op een open manier kijkt, zonder oordelen of schuldgevoel, kan de Heilige Geest de valse overtuigingen corrigeren, waardoor ook de bijbehorende emoties verdwijnen. Op die manier wordt –meestal stukje bij beetje – het ego afgepeld, inclusief zijn kern van zonde, schuld en angst. En wanneer je steeds maar doorgaat met vergeven, verdwijnt het ego tenslotte helemaal.

Het is dus van het grootste belang dat het ego wordt blootgelegd door de bereidheid *in* jezelf te kijken, in plaats van je voortdurend bezig te houden met wat jij meent dat anderen verkeerd doen. Want door je aandacht op anderen te richten, houd je je ego gewoon intact en stevig verankerd, en gebeurt er in feite helemaal niets. Datzelfde geldt voor de gedachte dat *jijzelf* het allemaal verkeerd doet. Dat is net zozeer een verdediging die je ego intact houdt. Wanneer je dit gelooft, ben je *in* je valse ego-overtuiging over jezelf gaan zitten en heb je je met dit valse zelfbeeld geïdentificeerd. Dit is geen zelfreflectie of vergeving, maar een projectie op jezelf. Ook daar kun je samen met de Heilige Geest naar kijken, zodat je er los van kunt komen en Hij dit kan corrigeren.

Het proces voltrekt zichzelf

He proces waarin de Heilige Geest in je ego werkt en het stukje bij beetje afpelt en laat verdwijnen, voltrekt zich in wezen vanzelf. Althans, als *jij* het niet tegenhoudt door je ego op een of andere manier af te scherm. Het genezingsproces waarin het licht van de waarheid de duisternis van de illusie weg schijnt, is iets heel natuurlijks. Het enige wat van jou wordt gevraagd is *toe te laten* dat het plaatsvindt door steeds weer bereidwillig te zijn in jezelf te kijken en te kiezen tegen je ego en voor de correctie van de Heilige Geest.

Maar omdat wij geneigd zijn onze veiligheid bij ons ego te zoeken, en bang zijn voor het ervaren van onze werkelijkheid en van Gods Liefde, hebben we – ook als studenten van de Cursus - de neiging dit proces te blokkeren en te saboteren, en ook dit weer te ontkennen en onbewust te maken. En dus is het goed inzicht te krijgen in de vele manieren waarop we *actief* ons ego beschermen. Wanneer we hier eerlijk over worden, kunnen we bewust kiezen of we dit werkelijk nog wel willen.

Hieronder staan een aantal manieren om je ego intact te laten en te voorkomen dat het innerlijke genezingsproces zich voltrekt. Waarschijnlijk herken wel een paar van deze egostrategieën. Onthoud dat je je hier beslist niet schuldig over hoeft te voelen, maar dat het heel behulpzaam kan zijn er samen met je Leraar naar te kijken, omdat er een andere keuze mogelijk is.

Je ego afschermen

Wanneer je vergeving in praktijk gaat brengen, zul je waarschijnlijk bemerken hoe groot de verleiding is je te richten op wat anderen verkeerd doen in plaats van op wat er in jouzelf gebeurt. Je bezig houden met anderen, met de uiterlijke wereld, met wat er in je lichaam gebeurt of met je valse zelfbeelden, is het belangrijkste wapen van het ego om je aandacht weg te houden van je innerlijk en van je denkgeest. Dit kan zich bijvoorbeeld manifesteren in het koesteren van slachtofferschap, het vasthouden aan grieven en verwijten aan anderen, en het – vaak onbewust – vasthouden aan lichamelijke ziekte en pijn. Hoe ongelukkig dit je wellicht ook maakt, onbewust is de angst groter om het proces aan te gaan van werkelijk naar binnen kijken en te zien hoezeer we aan ons ego willen vasthouden.

Door je tolerantie om jezelf als slachtoffer te zien of grieven te blijven koesteren, versterk je je ego juist, in plaats van deze te laten verzwakken. Op deze manier neem je je ego heel serieus en luister je alleen nog maar zijn stem, waardoor je Heilige Geest niet meer kunt horen. Je zit nu helemaal in je ego-identificatie, waardoor je het ego niet meer kunt waarnemen, want dat vraagt dat je van buitenaf naar je ego kijkt.

Het wegdrukken en ontkennen van gevoelens – bijvoorbeeld door zaken te rationaliseren - is een andere egostrategie. Wanneer jij je ‘rustig’ voelt omdat je je emoties niet voelt, hoef je ook niet te erkennen dat er een pijnplek in je geraakt is. Door daar niet naartoe te gaan met je aandacht, laat je een genezingskans liggen.

Een andere manier om je ego te beschermen is vergeetachtigheid of wazigheid. Je gaat ogenschijnlijk zonder focus of richting door je leven. De Cursus bestuderen of werkboekoefeningen doen is iets wat er steeds maar niet echt van komt, of je houdt het maar korte tijd vol. Het is echter wel degelijk een keuze die je maakt: namelijk om te vermijden je proces echt aan te gaan. Een variant hiervan is ‘spiritueel shoppen’: aan heel veel spirituele activiteiten even oppervlakkig snuffelen, maar zonder de diepte in te gaan.

Welke vorm het ego ook kiest, het zal altijd zichzelf legitimeren. Het kan veel inzicht geven om erop te gaan letten op welke manier jij probeert om te rechtvaardigen waarom je wel zo móet reageren en echt geen andere keuze hebt dan je in deze situatie kwaad, schuldig, depressief of verdrietig voelen, of een ander ‘voor zijn bestwil’ op een bepaalde manier te behandelen (hoewel het gewoon een aanval is). Het ego is uiterst vindingrijk in zijn rechtvaardigingen en pas als je deze echt gaat onderzoeken, begin je vraagtekens te plaatsen bij de ‘logica’ van zijn redeneringen.

‘Spirituele’ verdedigingen

Alsof dit nog niet genoeg is, heeft het ego speciaal voor mensen op een spiritueel pad nog een aantal andere manieren om zichzelf te beschermen. Deze zijn erg geniepig omdat ze er spiritueel uitzien en gebruik maken van het pad zelf – in ons geval de Cursus.

Zo denken sommige Cursusstudenten dat ze vergeving toepassen door over alles wat op hun weg komt meteen te zeggen: “O, het is niets, want alles is onschuld”, zoals immers in de Cursus staat. Wat je echter doet is proberen om in één keer naar de hoogste trap van vergeving te gaan (visie of het zien van onschuld), en de tussenliggende stappen over te slaan: die van bewustwording en het vragen om correctie. Dat lijkt een snelle weg, maar in feite gebeurt er helemaal niets omdat je niet werkelijk gekeken hebt naar wat er in jezelf getriggerd of geraakt is. Je hebt gewoon de Cursus geciteerd om niet naar binnen te hoeven gaan en naar jezelf te kijken..

Datzelfde gebeurt er wanneer je je aandacht richt op de lieflijke kanten van de Cursus, terwijl je de confronterende en oncomfortabele aspecten ervan (zoals de egobeschrijvingen uit het Tekstboek) buiten beschouwing laat. Het is gemakkelijke genoeg om een mooi gebed uit de Cursus te citeren of een prachtige werkboekles te zingen waarin jouw Hemelse werkelijkheid beschreven wordt. Maar als je je nog niet bewust bent van hoe jij eigenlijk over jezelf denkt – als minderwaardig en schuldig kind van het ego – dan ben je op deze manier alleen maar bezig je proces uit te weg te gaan en je ego af te dekken met je mooie citaat of werkboekles. Je legt als het ware een ‘spiritueel’ afdeklaagje over je ego heen, terwijl je de duistere egolagen in jezelf ontkent en dús buiten je projecteert. Je ziet vervolgens allerlei schuldige en vijandige ‘anderen’ om je heen, maar jíj - die immers zo ‘spiritueel’ bezig bent - staat daar natuurlijk mijlenver boven! Zo kan het ego je lang voor de gek houden, maar alleen zolang jijzelf ervoor kiest het echte bewustwordingsproces nog niet aan te gaan. Dit is misschien wel de grootste valkuil voor alle spirituele zoekers, omdat het zo verschrikkelijk verleidelijk is. In het Engels heet het: *sugar over shit*. In het Nederlands zeggen we dat we iets ‘met de mantel der liefde bedekken’. Dit is echter een egomantel, die niets met liefde te maken heeft. Liefde vraagt erom dat vergissingen – zonder oordelen – in alle openheid gezien en benoemd kunnen worden. Zo worden ze aan het licht gebracht en kunnen ze gecorrigeerd worden. Pas wanneer je kiest voor bewustwording, komt er spirituele groei op gang. En die leidt uiteindelijk tot spirituele rijping en volwassenheid.

Je openen voor de waarheid

Er wordt ons dus gevraagd om de Heilige Geest toe te laten in ons ego, door dit voor Hem te openen. Zo kunnen we gaan ervaren dat het niet beangstigend is, maar juist een grote opluchting. Het zondige en schuldige zelf, dat we steeds maar probeerden te ontlopen, blijkt helemaal niet te bestaan.

Waarom zou je niet overlopen van vreugde als jou wordt verzekerd dat al het kwaad dat jij denkt te hebben gedaan, nooit is gedaan, dat al je zonden niets zijn, dat je zo zuiver en heilig bent als jij werd geschapen, en dat er licht en vreugde en vrede in jou woont? Jouw zelfbeeld kan niet de Wil van God weerstaan. Jij denkt dat dit de dood is, maar het is leven. Jij denkt dat je vernietigd wordt, maar je wordt verlost (WdI.93.4).