

LIEFDE KOESTERT GEEN GRIEVEN

'Liefde koestert geen grieven' (WdI.68.t). Dat is de titel van les 68 uit het Werkboek. Je kunt zeggen dat in de Cursus in elk deel het geheel zit, en zo is het ook bij deze les. Zelfs voor de titel geldt dat: eigenlijk wordt alles wat de Cursus ons wil leren al uitgedrukt in de titel van de les. Laten we de les eens gaan verkennen en beginnen bij de titel. Op de eerste plaats valt mij het woord 'grief' op. Dat is een wat ouderwets woord. In mijn woordenboek staat bij 'grief': smartelijke ervaring, en verder o.a.: kwelling, ergernis, bezwaar tegen iemand, reden tot ontevredenheid, en ook nog: rimpel - de 'grieven der smart'.

Vasthouden aan grieven

Een grief is dus een bezwaar dat we tegen iemand koesteren, een reden om ontevreden over iemand te zijn, om geërgerd te zijn of gewoon boos. En als we een beetje thuis zijn in de Cursus, dan is het niet moeilijk om in te zien dat een grief dus in feite een oordeel is over iemand. Als we een grief koesteren wil dat zeggen dat we vinden dat iemand iets verkeerd heeft gedaan, en dat ons daardoor iets is aangedaan. De Cursus heeft het behalve in enkele werkboeklessen niet zo vaak over grieven, maar heeft het wel vaak over oordelen. We kunnen in dit verband gerust 'grieven' en 'oordelen' gelijkstellen. De Cursus maakt daarbij ook duidelijk dat kleine of grote onvrede, een licht of zwaar oordeel, allemaal hetzelfde zijn. Ook een heel klein griefje tegenover iemand is voor de Cursus gewoon een grief.

Het is opvallend dat Jezus het heeft over grieven *koesteren*. Koesteren doe je gewoonlijk met iets dat je dierbaar is, bijvoorbeeld je kind. Je wilt er goed voor zorgen, je houdt ervan, je wilt het niet kwijt. De titel suggereert dat wij onze grieven koesteren. Jezus wil duidelijk maken dat wij *houden van* onze grieven, van onze oordelen, onze redenen tot ontevredenheid. Iets waar je van houdt, dat wil je niet kwijt. Je wilt het vasthouden. Met andere woorden: wij hebben de neiging aan onze grieven en oordelen vast te houden.

Ik denk dat iedere Cursusstudent dit wel herkent. Je leert in de Cursus dat het opgeven van je oordelen nodig is om je weer thuis te brengen, terug bij God. En toch merk je keer op keer dat niet-oordelen nu juist het moeilijkste is wat er is. Mensen om je heen lijken gewoon steeds iets te doen wat je oordelen weer oproept. En voor je het weet ben je weer allerlei grieven aan het koesteren.

We betalen een hoge prijs voor grieven

In deze les wil Jezus ons motiveren om serieus te proberen onze oordelen, grieven, op te geven. Hij doet dat op de eerste plaats door ons erop te wijzen wat voor geweldig grote gevolgen onze grieven hebben. Laten we het begin van de werkboekles eens beter bekijken:

Jij die door liefde werd geschapen als zichzelf, kunt er geen grieven opna houden en je Zelf kennen. Een grief koesteren is vergeten wie jij bent. En grief koesteren is jezelf zien als een lichaam. Een grief koesteren is het ego laten heersen over je denkkeest en het lichaam ter dood veroordelen. Misschien besef je nog niet ten volle wat het vasthouden aan grieven je denkkeest precies aandoet. Het lijkt je af te splitsen van je Bron en je anders te maken dan Hij. Het doet je geloven dat Hij is zoals jij denkt dat jij geworden bent, want niemand kan zich zijn Schepper voorstellen als anders dan zichzelf.

Afgesloten van Zichzelf, dat zich bewust blijft van Zijn gelijkenis met Zijn Schepper, schijnt je Zelf te slapen, terwijl dat deel van je denkkeest dat in zijn slaap illusies

weeft, wakker lijkt. Kan dit alles ontstaan door grieven te koesteren? Jazeker! Want wie grieven heeft, ontkent dat hij door liefde werd geschapen, en in zijn droom van haat is zijn Schepper voor hem angstaanjagend geworden. Wie kan van haat dromen en niet bang zijn voor God? (WdI.68.1,2)

Als we een grief koesteren, vergeten we wie we zijn, zegt de eerste zin van deze les. In de lessen hiervóór wordt juist ingegaan op dit thema: onze werkelijkheid. 'Liefde schiep mij als zichzelf', leren we in de les ervoor, les 67. Ik ben dus *liefde*. En in les 61 is onze geleerd: 'Ik ben het licht van de wereld'. Ik ben dus *licht*.

In deze les, les 69, wordt ons verteld dat het besef van wie we zijn onmiddellijk teniet wordt gedaan wanneer we een grief koesteren. Een grief ons lijkt af te splitsen van onze Bron (God, Liefde, onze Schepper). Een grief sluit ons af van ons ware Zelf. En een grief maakt ons bang voor God. Wie heeft er nog zin om grieven te koesteren en te oordelen, als hij weet dat dit de prijs is die hij betaalt?

Elke grief is een oordeel over onszelf

Om goed te begrijpen wat hier staat en waaróm het koesteren van grieven zulke enorme gevolgen heeft, is het goed er even langer bij stil te staan. We hebben de uitleg uit andere delen van de Cursus nodig om dit te begrijpen. De Cursus legt uit dat elk oordeel (dus elke grief) een projectie is. Dat betekent dat wat wij menen te zien in een ander, in feite iets is wat wij menen te zien *in onszelf*. De eerst stap van ongedaan maken (vergeving) is dan ook te beseffen dat elke grief jegens een ander om iets in onszelf gaat. Ons oordeel betreft onszelf, omdat wij onszelf op dat moment zien als afgescheiden van onze Bron, van God en ook van elkaar.

Deze onwaarheid, de illusie van afscheiding, geeft ons zoveel schuld en angst, dat we die onmiddellijk naar buiten projecteren. De schuld komt nu bij iemand anders te liggen die zogenaamd iets fout doet. In feite hebben we dus helemaal geen last van wat die ander heeft gedaan. Wat ons werkelijk kwelt is onze onbewuste schuld die in onszelf aanwezig is en het gevolg is van onze afscheidingsgedachten. We proberen onze schuld kwijt te raken door deze bij een ander te leggen, en zoeken naar iets waar we die ander van kunnen beschuldigen. Een werkelijke of denkbeeldige vergissing van een ander is nu welkom, omdat we een aanleiding hebben om de schuld nu bij de ander te leggen. Maar onze schuld wordt alleen maar sterker door deze aanval op de ander.

En daarnaast we doen nog iets. We projecteren onze schuld niet alleen op anderen, maar ook op God. We moeten wel denken dat Hij is zoals wij, en dat Hij dus ernstige grieven koestert tegenover ons. 'Het [de grief] doet je geloven dat Hij is zoals jij denkt dat jij geworden bent, want niemand kan zich zijn Schepper voorstellen als anders dan zichzelf. ... Wie kan van haat dromen en niet bang zijn voor God?' (WdI.68.1:7,2:5). Onze grieven geven ons dus een diep gevoel van onveiligheid. We zien allerlei 'slechte' anderen om ons heen, en hebben daarnaast waanbeelden van een straffende en wrekende God.

Dat is de positie waarin onze grieven en oordelen ons brengen. Nu kunnen we nergens meer terecht: niet bij anderen, niet bij ons Zelf, niet bij God. Grieven koesteren maakt eenzaam, oordelen scheiden af. Hierdoor blijven wij onszelf als afgescheiden ervaren. Terugkeer naar onze Bron lijkt onmogelijk. En in onze afgescheiden staat kunnen wij onszelf, ons ware Christus Zelf, nooit kennen.

Vrij zijn van grieven en oordelen

Uit deze betreurenswaardige positie wil Jezus ons verlossen. Hij geeft ons een weg om onze onschuld daadwerkelijk te ervaren en onze schuld(plaatjes) kwijt te raken. Dat kan alleen door onze grieven en oordelen jegens elkaar los te laten. We besluiten niet naar elkaars

vergissingen te kijken, maar naar elkaars werkelijkheid. Wij zijn onschuldig. Dat geldt voor iedereen. Alleen dát is waar. Zo vinden we onze werkelijkheid terug: de weg van vergeving. Wat verderop in de les staat dan ook: ‘Het is even zeker dat wie grieven koestert, zal vergeten wie hij is, als het zeker is dat wie vergeeft, het zich herinneren zal’ (WdI.68.3:3). Jezus geeft ons hier de *garantie* dat vergeving werkt. Hij verzekert ons ook dat we onze angst voor God kunnen loslaten, stukje bij beetje. Ons beeld van Hem klopt immers niet. Er is geen afscheiding, en dus is onze schuld niet echt. Vanuit ons schuldgevoel hebben we onze eigen plaatjes op God geplakt, plaatjes van woede, straf en dood. Zonder die schuldplaatjes daagt vanzelf het inzicht: God is Liefde, en wij ook. Wanneer we elkaar vergeven, vergeven we ook God.

Maar Jezus is ook heel praktisch, en hij kent ons. Dit klinkt allemaal wel mooi, maar zijn wij niet van: eerst zien en dan geloven? Hij weet heel goed dat wij pas werkelijk gemotiveerd raken om onze zozeer gekoesterde grieven op te geven, wanneer we ervaren wat het ons kan op leveren, hier en nu. Daarom is deze les (net als alle werkboeklessen) uit op een ervaring. Hoe zou het *voelen* als we, al is het maar voor even, helemaal vrij zijn van grieven en oordelen? Daarom zegt hij: ‘Vandaag zullen we proberen erachter te komen hoe jij je zonder grieven zou voelen. Zelfs als je daar maar een heel klein beetje in slaagt, zal er nooit meer een motivatieprobleem ontstaan.’ (WdI.68.4:4-5)

Oefenen leidt tot ervaren

Deze les geeft een prachtige oefening om tot die ervaring te komen. We worden uitgenodigd alle mensen tegenover wie we grote óf kleine grieven koesteren, anders te zien:

Ik wil jou als mijn vriend zien, zodat ik me herinner dat jij deel bent van mij en ik mezelf leer kennen (WdI.68.6:3).

Dat kan ons tot deze ervaring brengen:

Liefde koestert geen grieven. Wanneer ik al mijn grieven laat gaan, zal ik weten dat ik volkomen veilig ben (WdI.68.6:8-9).

We kunnen ons dus *volkomen veilig* voelen door onze grieven en oordelen op te geven! De uitnodiging is te blijven oefenen in het loslaten van grieven en zo te ervaren wie wij zijn: onkwetsbare Scheppingen van God.

De volgende lessen borduren hier op voort. In les 69 leren we dat onze grieven het licht in ons verbergen. En wij zijn immers ‘het licht van de wereld’ (WdI.61.t), maar dat kunnen we niet ervaren zolang we grieven koesteren. In les 70, ‘Mijn verlossing komt van mij’, wordt aangereikt dat *wij* onszelf kunnen verlossen, door de keuze die *wij* telkens opnieuw kunnen maken. De verlossing is in onze hand wanneer we ervoor kiezen te luisteren naar onze innerlijke leraar: Jezus of de Heilige Geest. Elke keer dat er een oordeel over iemand opkomt, kunnen wij Hem vragen om anders te kijken. Deze omslag van waarneming heet vergeving of het wonder. Zo komen we bij les 78: ‘Laat wonderen alle grieven vervangen’. Dat is het verlossingspad dat *Een cursus in wonderen* (de naam is veelbetekenend!) ons aanbiedt. Door voor wonderen in plaats van grieven te kiezen, kunnen we onze werkelijkheid weer ervaren:

Liefde koestert geen grieven. Ik wil tot mijn Zelf ontwaken door al mijn grieven opzij te zetten en te ontwaken in Hem (WdI.68.7:5-6).