

## MIJN VERLOSSING KOMT VAN MIJ

*‘Mijn verlossing komt van mij (WdI.70.t).’ Dat is de titel van werkboekles 70. Blijkbaar gaat de Cursus ervan uit dat ik verlost wil worden. Maar wat is dat eigenlijk, verlossing? Waar wil ik van verlost worden? En wat is de manier om verlossing te bereiken?*

### **Op zoek naar verlossing**

Ik wil beginnen met een paar persoonlijke ervaringen, mijn verhaal van ‘zoeken naar verlossing’ en de rol die de Cursus daarin voor mij speelt. Eigenlijk ben ik mijn hele leven op zoek geweest naar verlossing. Ik had het gevoel dat het geluk me steeds weer ontglipte. Terwijl ik toch zo hard werkte en zo vreselijk mijn best deed om gelukkig te worden. Ik zette echt mijn beste beentje voort: in relaties, in mijn werk... maar op een of andere manier leek niets echt voor mij te werken. Het was om moe en wanhopig van te worden.

Ik zocht ‘iets’. Maar, zoals zo velen van ons, ik wist niet wáár ik het zoeken moest.

De Cursus kwam in mijn leven in een periode waarin ik het gevoel had dat zo’n beetje alles wat ik ondernomen had in mijn leven mislukt was. Dat was een jaar na een moeilijke scheiding. Er was op dat moment een gespannen verhouding met mijn ex-partner rond de zorg voor onze zoon die nog een baby was. Maar dat was niet alles. Ik was ook vastgelopen in mijn baan en overspannen geworden. Door de scheiding was ik mijn huis kwijtgeraakt, en ik had ook geen eigen inkomen meer. Het was geen wonder dat ik me vaak boos voelde, verdrietig, gedesillusioniseerd, gespannen en vooral erg moe.

De Cursus kwam als een antwoord op mijn onderliggende vraag om hulp, mijn vraag om verlossing. Terugkijkend zie ik dat ik in aanraking met de Cursus kwam op een moment dat ik het gevoel had met lege handen te staan. Ik had geen eigen oplossingen meer. Blijkbaar was ik daardoor open genoeg om een antwoord te aanvaarden dat niet van mijzelf kwam.

En wat ik nu ook zie, is de vórm waarin het antwoord kwam. Ik snakke naar rust, vrede en geluk. Het antwoord kwam niet als een plotselinge en constante vrede, die als een toverslag al mijn problemen, onvrede en onrust deed verdwijnen. Nee, het antwoord kwam als een *weg* die me werd aangereikt voor mijn verlossing. Een weg die me laat zien hoe ik vrede kan hebben, wanneer *ik* daarvoor kies. Een weg die mijn keuze tussen onvrede en vrede helder maakt en vervolgens de keuze aan *mij* laat, elk moment opnieuw. Want *ik* ben de enige die *kan* kiezen. Mijn verlossing komt van mij!

### **De valkuil: zelf naar verlossing zoeken**

In het Werkboek staat een mooi gebed:

*‘Wat is verlossing, Vader? Ik weet het niet. Zeg het mij, opdat ik het begrijp’  
(WdI.72.10:6-8).*

Blijkbaar wordt ons hier gevraagd niet zélf in te vullen wat verlossing is en hoe we dat kunnen bereiken. Meestal menen wij namelijk maar al te goed te weten waar we onze verlossing kunnen vinden. Wij hebben sterk de neiging een oplossing te zoeken waar ze niet is. Wij zoeken onze verlossing telkens weer op de verkeerde plaats. We zoeken haar buiten onszelf, in personen of omstandigheden buiten ons. En dat werkt niet. De Cursus wil dat we dat eerlijk onder ogen zien.

De neiging buiten onszelf te zoeken is bijzonder groot. Wanneer we enige vorm van onvrede voelen, is meestal het eerste dat wij denken: iets of iemand moet anders. Maar in werkboekles 5 leren we al: ‘Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk’ (WdI.5.t). Ik denk dat mijn onvrede door iets of iemand buiten me komt, en dus dat daar ook de verlossing vandaan komt.

Ik maak me, ten onrechte, afhankelijk van wat buiten me lijkt te zijn en waar ik meestal geen invloed op heb. Hoe kan ik nu verlost worden?

Jezus legt in de Cursus uit dat de ‘oplossing’ van een probleem *nooit* ligt in omstandigheden of personen die moeten veranderen. Maar hij weet ook hoe hardnekkig wij – onder leiding van ons ego – blijven geloven dat dat wel zo is. Bijna eindeloos blijven we vrede, vervulling en geluk zoeken in een wereld die buiten ons lijkt te zijn. De Cursus noemt dát buiten ons waarin wij onze verlossing zoeken een afgod. We hebben allemaal vele afgoden gemaakt:

‘Zoek niet buiten jezelf. Want dat is tot mislukken gedoemd en je zult tranen storten elke keer dat een afgod valt. ... Zoek niet buiten jezelf. Want al je pijn komt simpelweg voort uit een vruchteloze speurtocht naar wat je wilt, waarbij je hardnekkig volhoudt te weten waar dat te vinden is. En wat als het daar niet is? Wil je liever gelijk hebben of gelukkig zijn?’ (T29.VII.1:1-2,6-9)

Zolang we gelijk willen hebben, blijven we buiten onszelf zoeken. Dat betekent dat we onze verlossing zoeken in omstandigheden, personen, werk of juist niet werken, bezittingen. Maar ook in rollen die we onszelf aanmeten, manieren waarop we onszelf graag zien, onze zelfbeelden. Dit alles brengt ons geen verlossing. In les 70, ‘Mijn verlossing komt van mij’, wordt beschreven hoe wij in het verleden op allerlei plaatsen naar verlossing hebben gezocht – en deze niet gevonden hebben. Zolang we hieraan vasthouden en ons identificeren met rollen, bezittingen, werk of dat wat onze relaties ons moeten geven, doen we onszelf en onze werkelijkheid op een enorme manier tekort. En dus doen we onszelf pijn. Die pijn wordt groter en groter, tot het moment dat die pijn zo groot wordt, dat we eindelijk open staan voor een andere visie, voor een oplossing die niet van onszelf afkomstig is.

In de periode dat de Cursus in mijn leven kwam – toen ik het gevoel dat alles wat ik in mijn leven ondernomen had, mislukt was – was ik op het punt gekomen dat mijn pijn zo groot was dat ik open stond voor een andere visie. Wanhopig was ik op zoek geweest naar verlossing, maar altijd op de verkeerde plek: buiten mezelf. En dus had ik haar niet gevonden. Geen enkele relatie, opleiding, werkkring, verhuizing hadden me verlost en blijvend geluk geschonken. En dat gold zelfs voor het moederschap. Hoe blij ik ook was met mijn zoon, de omstandigheden waren moeilijk en de fysieke en emotionele belasting hoog. Niets buiten me, zelfs niet het moederschap, kon me blijvend geluk en vreugde schenken. Dát was het wat de Heilige Geest me liefdevol probeerde duidelijk te maken: ‘Er is een ander weg...’ Maar zolang ik de boodschap niet doorhad, ervoer ik mijn situatie en mijn leven als bijzonder pijnlijk en zwaar, en bij tijden als hopeloos.

### **Een omkering van denken**

We willen dus in eerste instantie zelf voor onze verlossing zorgen, en dat doen door de hardnekkige gewoonte de oplossing van al onze problemen buiten ons te zoeken. Dat gebeurt bij kleine en bij grote dingen, en we moeten leren dit waar te nemen en onder ogen te zien.

Want er is een ware omkering van denken nodig om los te komen van deze verslaving.

Als treinreiziger krijg ik regelmatig prachtige kansen om mijn reacties waar te nemen en te leren dat niets buiten mij mijn vrede kan verstoren. Wanneer ik in een trein zit die vertraging heeft en plotseling in de weilanden blijft stilstaan, is meestal mijn eerste reactie : ‘O nee, we gaan toch niet stilstaan!’ Ik verzet me tegen wat er gebeurt en mijn innerlijke vrede ebt al weg. Vervolgens kijk ik op mijn briefje hoeveel overstaptijd ik heb op het volgende station. Als dat een kwartier is dan ‘mag’ de trein van mij maximaal tien minuten stilstaan. Ik zoek mijn eigen oplossing, maar helaas... Meestal trekt de trein zich daar erg weinig van aan! Dit is het moment om me les 5 te herinneren: ‘Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk’. *Ik*

heb de keuze of ik mijn vrede wil laten verstoren door het al dan niet rijden van een trein. En dus kan ik in vrede in een stilstaande trein zitten, wanneer ik daarvoor kies!

Ook in grotere dingen merk ik vaak hoe verleidelijk het is je verlossing buiten jezelf te zoeken. De Cursus zegt dat ook de rollen die je jezelf aanmeet, je geen verlossing brengen. Op het moment dat ik me bijvoorbeeld identificeer met mijn werk of mijn relatie, dan zit ik weer in die valkuil. Dan heb ik me weer afhankelijk gemaakt van iets of iemand buiten me, van iets veranderlijks. Dat brengt geen innerlijke vrede, maar angst! Ook een fantastische partner of leuk werk gaan doen waar je hart ligt, is *op zich* geen verlossing.

De Cursus zegt het zo:

‘De ogenschijnlijke prijs voor het accepteren van het idee van vandaag [‘Mijn verlossing komt van mij’] is deze: het betekent dat niets buiten jou je kan verlossen, niets buiten jou je vrede kan geven. Maar het betekent ook: niets buiten jou kan je kwetsen, je vrede verstoren, of jou op enige manier van streek maken’ (Wd1.70.2:1,2)

### **Het werkelijke probleem bevindt zich in ons**

Waarom kan iets wat buiten ons is ons nooit verlossen en werkelijke vrede geven? De reden hiervoor is dat het probleem niet buiten ons ligt. De oplossing moet daar zijn waar ook het probleem is. En het probleem ligt niet buiten ons, maar *in* ons. Het antwoord ligt dus ook in ons.

Wij zoeken de verlossing buiten ons omdat wij onszelf zien als afgescheiden individuen in een lichaam, met ontelbare behoeften om te kunnen overleven. We denken dat we leven in een wereld (bestaande uit andere mensen en omstandigheden) waarvan wij afhankelijk zijn. Die wereld moet zorgen voor onze fysieke overleving en ons emotionele en psychische welbevinden. Dus wij denken dat we eten, water en zuurstof nodig hebben, een huis, een veilige omgeving, een liefdevolle partner, een sociaal leven, aandacht, waardering en bevestiging. Ons lichamelijk bestaan lijkt elke seconde onze behoefte te bevestigen, bij elke ademhaling, vanaf het moment dat we geboren worden. Hoe kunnen we, met die totale fysieke en psychische afhankelijkheid, ooit verlost worden? Hoe kan mijn verlossing ooit ‘van mij’ komen?

Dat kan alleen door onszelf op een grondige en radicale manier anders te zien. En dat is precies het oogmerk van de Cursus. Dát is wat Jezus ons wil leren: onszelf totaal anders gaan zien. We zijn géén lichaam, we zijn niet behoeftig en we hebben geen enkel tekort in ons. Dat alles is alleen verkeerde waarneming, verder niets. Alles is *in* ons en ons door God gegeven. Alles is één, en er kan dus nooit iets buiten ons zijn. Er is geen wereld buiten ons. Wij zijn *alles*, als de ene Zoon van God met wie we één zijn. Wij zijn geest. We zijn een schepping van God, Liefde die door Liefde geschapen is. Er *is* niets anders.

Dat is inderdaad een radicaal andere kijk op onszelf. Het is de verlossingsweg die Jezus ons aanbied. Wanneer we dit besef van onze werkelijkheid weer terug krijgen – niet als concept maar als *ervaring* – dan zijn we verlost. Het is de *enige* manier om verlost te worden, zegt de Cursus. En alleen dan vinden we vrede.

Het werkelijke probleem bevindt zich dus niet in een denkbeeldige wereld buiten ons, maar in ons denken over onszelf. De wereld die buiten ons lijkt te zijn is alleen een projectie van de gedachten in onze denkgeest. Als we verlost willen worden van onze problemen, zullen we ons tot onze denkgeest moeten richten. En dit is precies de weg die Jezus ons aanbiedt: als je verlossing zoekt, ga met je aandacht naar binnen en kijk naar je eigen denkgeest. Kijk wat zich daar bevindt. Je zult daar het ‘probleem’ tegenkomen, maar ook het antwoord.

### **Eén probleem, één oplossing**

Er lijken ontelbare problemen buiten ons te zijn, ontelbare stoorzenders die onze vrede teniet doen en waarvan we maar al te graag verlost zijn. Maar wanneer we naar binnen kijken, blijkt dit allemaal terug te voeren op maar één probleem. Alle ‘problemen’ die we buiten ons menen te zien zijn een uiterlijke weergave van dat ene probleem in onze denkgeest. Dat probleem is dit: er is een onware gedachte binnengeslopen die ons vertelt dat we afgescheiden zijn, afgescheiden van onze Schepper en Bron, afgescheiden van elkaar. Een deel van de denkgeest – het ego - is die gedachte gaan geloven. Het andere deel is verbonden gebleven met zijn Bron, en bevat de herinnering aan God: de Heilige Geest. We hebben een gesplitste denkgeest die met zichzelf in conflict is, want waarheid en illusie kunnen niet naast elkaar bestaan. De onware gedachte van afscheiding probeert zichzelf koste wat kost in stand te houden en de herinnering aan de waarheid in onze denkgeest te bestrijden. De Heilige Geest vecht niet terug. Hij weet dat er niets is om tegen te vechten. Er is alleen waarheid en alle illusie zal in het licht van de waarheid oplossen. Maar zolang we ons identificeren met het ego lijkt onze denkgeest in oorlog te zijn. Alle oorlogen en conflicten in wat de wereld buiten ons lijkt te zijn, zijn projecties van dit innerlijke conflict. Dát is ons werkelijke probleem, en dáár ligt onze verlossing. Ons enige probleem is afscheiding, en de enige oplossing is te herkennen en aanvaarden dat er geen afscheiding is. De Cursus formuleert het heel kernachtig:

‘Als jij bereid bent je problemen te zien, zul je inzien dat je geen problemen hebt. Jouw ene kernprobleem is opgelost en je hebt geen ander. Daarom moet je wel in vrede zijn. Verlossing hangt daarom af van het zien van dit ene probleem en het begrijpen dat het is opgelost. Eén probleem, één oplossing. De verlossing is volbracht. Vrijheid van conflicten is jou gegeven. (WdI.80.1:1-7)

Ons probleem is dus al opgelost! Er is geen afscheiding van onze Schepper. We zijn voor altijd in onze Bron, in God. Hij heeft ons alles gegeven, voor altijd. Geen behoeften, geen problemen, geen dood. We hebben eeuwig Leven en zijn voor eeuwig in vrede.

### **Alleen vergeving brengt verlossing**

Kunnen we dat in één keer volledig accepteren? Meestal niet. Het staat zó ver af van hoe wij onszelf zijn gaan zien, dat we in de praktijk een weg nodig hebben om deze omslag stapje voor stapje te maken. De Cursus biedt die weg. Het doel ervan is verlossing. Het middel om de weg te gaan is vergeving.

We kunnen pas vergeven als we beseft hebben dat de oplossing niet buiten ons ligt maar in onszelf. Leren onze aandacht naar binnen te richten in plaats van naar buiten is dus een grote en noodzakelijke stap in de richting van verlossing. Elke keer wanneer we ook maar enige onvrede voelen, dienen we naar binnen te kijken. De oplossing van ons probleem – het antwoord van de Heilige Geest – ligt daar in ons te wachten, maar dit zal niet het eerste zijn wat we tegenkomen. Wat we eerst tegenkomen is wat er ‘bovenop’ ligt: de blokkades die voor de waarheid liggen. Hier is ons werkelijke probleem en onze werkelijke bron van onvrede, en dit is wat vergeven moet worden.

Vergeving betekent: kijken naar deze blokkades en naar het ego, om er zo uiteindelijk aan te kunnen voorbij zien. Binnenin ons komen we de illusies van het ego over onszelf tegen die we zijn gaan geloven. Dit zijn valse zelfbeelden, die ver afstaan van onze glorieuze en grootse werkelijkheid als schepping van God. Alle vergeving is eigenlijk zelfvergeving. Hoe dieper we naar binnen kijken, hoe meer we ontdekken dat we in de grond heel negatief over onszelf denken. Onder de ‘opgepoetste’ oppervlakte van onze persoonlijkheid koesteren we allemaal een heel negatieve zelfbeeld, en dragen we gevoelens van minderwaardigheid met ons mee. We denken te falen en hebben de diepe en angstige overtuiging niet goed genoeg te zijn. Deze

onware overtuigingen van onszelf worden in de Cursus benoemd als *zonde* en *schuld*. Zonde betekent dat we denken dat we slecht zijn. Schuld is de psychologische ervaring van de afscheiding van God waarvan we denken dat die werkelijk is. Wanneer de Cursus het over zonde en schuld heeft, verwijst hij naar onze negatieve zelfbeelden en onze gevoelens van minderwaardigheid. En die kennen we allemaal maar al te goed.

Het is goed te beseffen dat ons ego wil vasthouden aan ons negatieve zelfbeeld en dat hij onze gevoelens van minderwaardigheid heimelijk koestert. Want als wij denken dat we 'niet goed genoeg zijn', kunnen we de Liefde van God en de eenheid met Hem en met elkaar niet meer ervaren. We zijn dan in onze eigen ogen (niet in die van God!) niet goed genoeg voor de Hemel, niet goed genoeg om bij Hem terug te keren. Ons negatieve zelfbeeld levert ons dus afscheiding op, een eigen 'ikje'. En dat is precies wat het ego wil. Maar het is een grote leugen die het ego ons over onszelf vertelt.

Vergeving betekent dat we ons verbinden met onze innerlijke leraar – de Heilige Geest of Jezus, en ons op die manier losmaken van het ego en van al zijn onware boodschappen. We geven onze oordelen over onszelf aan de Heilige Geest, die ze onmiddellijk corrigeert. Hij zal ons de verlossende waarheid vertellen over onszelf. Dat maakt ons vrij om terug te keren naar God, het enige wat we *werkelijk* willen.

### **Alles is een vergevingsles**

Vergeven moeten we steeds opnieuw doen wanneer we in ons dagelijks leven onvrede tegenkomen. De omslag in het denken over onszelf vindt niet in één keer plaats. Het grootste deel van onze negatieve zelfbeelden en onze schuld is onbewust en hebben we diep in onze denkkeest weggedrongen. Maar elke keer wanneer iets of iemand buiten ons iets *triggert*, wordt een stukje van deze onbewuste schuld omhoog gehaald. Door op dat moment te vergeven, wordt een stukje onbewuste schuld opgelost. En dat gaat zo door tot tenslotte alle schuld verdwenen is. En dan zijn we verlost.

Vergeving betekent dan ook dat we ons *onder alle omstandigheden* herinneren dat we een Schepping van God zijn en dat geen enkele situatie buiten ons kan dat veranderen. En elke keer dat we verleid worden iets anders over onszelf te denken, vragen we de Heilige Geest om hulp en laten we het corrigeren. Wanneer we ons onze werkelijkheid weer herinneren voelen we van binnen vrede. Dat is het *enige* wat vrede geeft, wat de omstandigheden ook mogen zijn.

De vergevingsweg van de Cursus betekent dan ook dat je alle grote en kleine gebeurtenissen in je leven herkent en gebruikt als vergevingsles. Dat je ziet dat de werkelijke bron van je onvrede je onbewuste schuld is die omhoog gehaald wordt, je negatieve zelfbeeld dat opkomt. Dát is wat moet worden gecorrigeerd en dat is een *innerlijk* proces.

Nu kom ik terug op het voorbeeld van de trein met vertraging. Mijn trein heeft vertraging, ik mis mijn aansluiting en kom te laat. Wanneer ik nu mijn innerlijke vrede kwijtraak, waardoor komt dat dan? Komt dat door de trein, doordat ik te laat kom? Nee, de werkelijke reden is dat de gebeurtenis mijn negatieve zelfbeeld triggert en mijn onbewuste schuld omhoog haalt. Ik verlies mijn vrede wanneer ik denk dat mijn waarde afhangt van op tijd komen. Het is mijn negatieve zelfbeeld dat de onrust geeft. Ik heb mijzelf verkeerd waargenomen. Dát is het werkelijke probleem en dát kan vergeven worden.

Alles wat zogenaamd 'mis' gaat, wordt zo een kans mijn negatieve zelfbeeld te vergeven en los te laten. Wanneer ik hulp vraag aan de Heilige Geest, brengt Hij me de waarheid over mijzelf weer in herinnering. Nu kan ik in vrede zijn, want ik herinner me wie ik ben. Een Schepping van God! Mijn waarde is niet afhankelijk van treinen die stilstaan of die rijden.

Een scheiding of afgebroken relatie kan ons negatieve zelfbeeld en onze onbewuste schuld op een intense manier omhooghalen. En daarmee is het een uitdagende en geweldige kans dit te

gaan loslaten. Ik vertelde dat de Cursus in mijn leven kwam in de moeilijke periode na mijn scheiding. Dankzij de Cursus ben ik steeds meer gaan zien dat alle betrokkenen (ikzelf, mijn ex-partner en onze zoon) onschuldige Scheppingen van God zijn die al worstelend op weg zijn naar vrijheid. Voor mij is het een enorme kans geweest om te kijken naar mijn negatieve zelfbeelden, naar de drama's in mijn leven rond mannen en relaties, naar mijn geheime investeringen in deze drama's en de keuzes die ik gemaakt heb. En daarmee kon ik besluiten niet meer te kiezen voor de stem van het ego, maar voor die van de Heilige Geest. Nu ik alles onder ogen zag kon ik opnieuw kiezen. Dat is alles, de genezing volgt vanzelf. Dat is vergeving en dus verlossing. Mijn verlossing komt van mij: het is het resultaat van mijn eigen keuze. En het heeft me opgeleverd wat ik mijn hele leven tevergeefs gezocht had: blijvende innerlijke vrede, rust en geluk.

© *Margot Krikhaar* [www.margotkrikhaar.nl](http://www.margotkrikhaar.nl)