

Studiehulp

DE DRIE STAPPEN VAN VERGEVING

*“Het geheim van de verlossing is slechts dit: dat jij dit jezelf aandoet”
(T27.VIII.10:1).*

Vergeving is de praktijkweg van de Cursus. Het is dan ook een heel breed begrip, met diverse ingangen en aspecten. In essentie gaat het om het voorbijzien aan – en daarmee doorzien van – alle illusies. Inclusief de illusie van het valse zelf, waarmee we ons geïdentificeerd hebben. Dat is een geleidelijk proces, omdat anders onze angst te groot wordt. Door middel van vergeving krijg je steeds weer ervaringen van je ware Zelf. Door deze ervaringen vermindert je angst, zodat je tenslotte alle illusies, ook die van je valse zelf, geheel kunt loslaten.

Hoe breed het begrip ook is, tegelijkertijd biedt de Cursus vergeving ook aan als een heel concreet en toepasbaar handvat voor elke situatie die je onrust geeft. Een gevoel van onvrede - of gebrek aan innerlijke vrede - over wát dan ook (een situatie, gedrag van anderen of jezelf, een lichamelijk verschijnsel) is altijd een signaal dat er een vergevingsles op je pad is gekomen: een les *voor jouzelf*. Dat houdt ook in dat je je voldoende gewaar moet zijn van hoe jij je voelt, en soms vraagt dat training en bewustwording. Want als je niet bij jezelf opmerkt wanneer je uit je innerlijke vrede wordt gehaald, weet je ook niet wanneer je iets te vergeven hebt. Rationalisatie, wegduwen van gevoelens of ontkenning zijn zeker niet behulpzaam. Emoties en gevoelens hebben een belangrijke signaalfunctie binnen het vergevingsproces.

De drie stappen van vergeving worden heel kort aangeduid in onderstaande passage uit het Werkboek:

*“Deze verandering [van waarneming] vereist eerst dat de oorzaak herkend en daarna losgelaten wordt, zodat die kan worden vervangen. Bij de eerste twee stappen in dit proces is jouw medewerking vereist. Bij de laatste niet. Jouw beelden zijn al vervangen. Door de eerste twee stappen te zetten zul je zien dat dit zo is”
(WdI.23.5:2-5).*

De drie stappen zijn:

- 1. Projecties terugnemen**
- 2. Naar binnen kijken**
- 3. Overdragen aan de Heilige Geest**

Stap 1: Projecties terugnemen

Vergeving behelst dat je op de eerste plaats je eigen projecties terugneemt van de ander en je gaat realiseren dat jijzelf de oorzaak, de ‘projector’, hiervan bent geweest. ‘Projectie’ is een belangrijk begrip om te begrijpen wat de Cursus met vergeving bedoelt. Projectie gebeurt altijd vanuit het ego in de denkgeest, die gaat fungeren als een soort filmprojector. Projectie betekent dat je iets buiten je plaatst: iets waarvan je meent dat het binnenin je zit en dat je niet

wilt, zie je nu buiten jezelf in plaats van binnenin jezelf. Wat de denkkeest meent dat binnenin hem zit, is schuld (over de denkbeeldige afscheiding van God) en dit vindt hij zo ondraaglijk dat hij het grotendeels onbewust maakt en het naar buiten projecteert. Nu zie je het buiten je, en je denkt dat het niets meer met jou te maken heeft. Maar in feite heb je zelf de beelden gemaakt. Je hebt als het ware jouw schuldplaatjes geplakt op alles en iedereen. Het is jouw *projectie* die je onrust geeft. Als je uit je innerlijke vrede raakt, kun je zeker weten dat er sprake is van projectie. Verder is het zo dat projectie altijd gepaard gaat met oordelen over jezelf en/of anderen. Dus ook oordelen zijn altijd een teken van projectie.

Projectie op anderen, op je lichaam of op je valse zelf

Hoewel wij met name op anderen projecteren, is het ook mogelijk dat je op je eigen lichaam projecteert. Je legt je (denkbeeldige) schuld dan als het ware op je lichaam, en dat kan zich uiten in allerlei ziekten en lichamelijke kwalen. Daarnaast is het mogelijk op jezelf te projecteren. Dit is óók projectie, omdat je je schuld op je *valse zelf* legt. Je maakt eerst een vals beeld van jezelf (bijvoorbeeld als iemand die slecht is, tekort schiet, minderwaardig is etc.) en op dat valse zelfbeeld leg je je schuld. Dat dit ook een projectie is kun je weten doordat het altijd met oordelen over jezelf gepaard gaat. Je bent bezig jezelf op de kop te geven en te veroordelen. Dat is iets heel anders dan bewust contact maken met wat in jezelf speelt (stap 2, zie verder), omdat dit laatste altijd oordeelloos is.

Soms projecteer je tegelijkertijd zowel op anderen als op je zelf (en/of op je lichaam).

Het terughalen van je projecties houdt in dat je je realiseren wilt dat het werkelijke probleem niet in de ander, de situatie, je lichaam of jouw valse zelfbeeld zit. Het werkelijk probleem bevindt zich in je eigen denkkeest. Zoals de Cursus het benoemt: alles blijft altijd *in* de bron. De projecties (plaatjes) van de denkkeest blijven gewoon in de denkkeest, want “ideeën verlaten hun bron niet”.

“Ideeën verlaten hun bron niet, en hun gevolgen lijken er alleen maar los van te staan. ... Wat naar buiten is geprojecteerd en schijnbaar buiten de denkkeest ligt, is helemaal niet buiten, maar een gevolg van wat zich vanbinnen bevindt, en zijn bron niet heeft verlaten” (T26.VII.4:7,9).

Stap 2: Naar binnen kijken

Nu je je projecties teruggenomen hebt en weet dat het probleem zich in je eigen denkkeest moet bevinden, ga je je bezighouden met wat er in jouzelf geraakt is. De vraag is dus: wat gebeurt er eigenlijk precies in me, wat is er nu precies in mij geraakt? Dit doe je uiteraard, net als de andere stappen, samen met je innerlijke leraar, Jezus of de Heilige Geest. Dat betekent: met liefde, mildheid, zonder oordelen over jezelf, zonder angst voor wat je tegenkomt (want de Heilige Geest kan alles corrigeren, daar kun je vast op vertrouwen).

Het is goed hierbij in gedachten te houden dat wat er in je geraakt is, een pijnlijke plek binnenin jouw eigen denkkeest moet zijn; een plek waar de liefde nog niet aanwezig is. Die pijnlijke plek was er al voordat de gebeurtenis plaatsvond die de bron van je onvrede *leek* te zijn. Dat was alleen de trigger, dát wat de pijn omhoog gehaald heeft. Je kunt dit vergelijken met wanneer je een blauwe plek hebt, bijvoorbeeld op je arm, en lichtjes met je arm langs een muur schuurt. Dan voel je je blauwe plek, maar de pijn komt doordat er al een blauwe plek zat, en de muur is daar niet de oorzaak van. Precies zo is het met de ‘blauwe plekken’ in je denkkeest. Die waren er al, en de gebeurtenissen die je onvrede of pijn geven, hebben een blauwe plek blootgelegd, maar zijn er niet de oorzaak van. Juist door het blootleggen en de bewustwording, kun je het laten genezen.

Een emotie komt voort uit een overtuiging

Je gaat niet alleen op zoek naar de emotie(s) die zijn opgekomen (en benoem deze specifiek, zoals angst, pijn schuld, woede etc.), maar ook naar de overtuiging die hieraan ten grondslag ligt. In de emotie(s) zit ergens een gedachte of overtuiging verborgen. Emoties komen altijd voort uit een gedachte; dat is de werkelijke bron ervan. Wanneer je de gedachte of overtuiging kunt vinden die je in je onbewuste meedroeg, en deze kunt blootleggen, is dat heel behulpzaam omdat je die vervolgens kunt laten corrigeren door de Heilige Geest. Soms kom je meerdere overtuigingen tegen, als het ware diverse lagen onder elkaar.

In essentie gaat het om schuld

De Cursus onderwijst dat al onze overtuigingen in wezen terug te voeren zijn op schuld (en die schuld gaat ten diepste over de denkbeeldige afscheiding van God). ‘Schuld’ is in de Cursus een soort verzamelbegrip, want schuld vertaalt zich in een heleboel negatieve gedachten over onszelf. Gedachten als: ‘ik ben slecht’, ik heb het verkeerd gedaan’, ‘ik kan het niet’, ik ben niets waard’. Wanneer je op zoek gaat naar de onderliggende overtuigingen, kom je heel vaak varianten hiervan tegen. Dat zijn in feite allemaal schuldgedachten. Wanneer je de overtuiging(en) gevonden hebt, is het van belang er zoveel mogelijk ook gevoelsmatig contact mee te maken. Wanneer je alleen maar rationeel opmerkt: “Hé, ik denk dat ik minderwaardig ben”, maar niet echt gaat voelen hoe het is om zoiets van jezelf te denken, maak je er eigenlijk nog niet echt contact mee. En dat is wel nodig om het te kunnen loslaten en te laten genezen. Dat betekent echter niet dat je helemaal ín je gevoelens duikt en je ermee gaat identificeren. Je neemt het waar en je voelt wat het met je doet, dat is voldoende.

Onderstaand citaat duidt aan dat we echt moeten kijken en blootleggen wat er in ons speelt:

“Wanneer we angst hebben overwonnen – niet door die weg te stoppen, niet door die te bagatelliseren, en evenmin door de volle draagwijdte ervan op enige wijze te ontkennen – is dit [liefde] wat je werkelijk zult zien. Je kunt de beletselen voor ware visie niet opzijschuiven zonder ernaar te kijken, want opzijschuiven [ontkennen] betekent ertegen oordelen. Als jij wilt kijken, zal de Heilige Geest oordelen, en Hij zal waarlijk oordelen. Maar wat jij verborgen houdt, kan Hij niet met zijn licht doen verdwijnen, want je hebt het Hem niet gegeven, en Hij kan het niet van jou wegnemen” (T12.II.9:5-8).

Stap 3: Overdragen aan de Heilige Geest

De derde en laatste stap is dat je deze overtuiging(en) overdraagt aan je innerlijke leraar, de Heilige Geest of Jezus, om deze zo te laten corrigeren. Je eigen aandeel in deze stap is dat je besluit of je de overtuiging (en bijbehorende emoties) *wilt* loslaten. Wil je deze kwijt? Misschien wil je haar liever nog een tijdje vasthouden of koesteren, omdat je meent dat het je voordeel oplevert of je veiligheid verschaft. Jijzelf bent de enige die hierover kan beslissen en de Heilige Geest wacht geduldig tot je zover bent. Zogauw je beseft hoe verschrikkelijk veel pijn deze overtuiging je doet, wordt het overdragen aan de Heilige Geest een zeer aantrekkelijke optie. En Hij zal dit alles van harte van je aannemen. Het overdragen kan op alle manieren die voor jou goed voelen: door simpelweg de bereidheid in jezelf te voelen, door een werkboekidee te gebruiken (zoals in onderstaande oefening), door een visualisatie of op welke wijze ook. Na dit overdragen hoef je niets meer te doen – en kún je ook niets doen. Wacht af en vertrouw. De Heilige Geest leidt jouw proces en dat zal Hij

uitstekend doen. Misschien voel je meteen iets in jezelf veranderen of verschuiven. Er kan rust ontstaan, of een inzicht komen, of er gebeurt iets anders. Misschien lijkt er eerst helemaal niets te gebeuren, maar merk je pas later een verandering op, na een dag, of na een maand... Het proces voltrekt zich vanzelf, wanneer je dit niet (vanuit het angstige ego) probeert tegen te houden of te blokkeren door je oordelen en projecties. De pijnplekken in je denkkeest zijn plekken waar nog geen liefde is. Maar waar de liefde nog niet is, daar wil de liefde naartoe stromen, helemaal uit zichzelf. En wanneer je er niet tussenkomt, gebeurt dat natuurlijkerwijze en helemaal vanzelf.

Wanneer je geen verandering opmerkt, vraag je je misschien af of je het echt aan de Heilige Geest hebt gegeven, en of je het moet herhalen. Wanneer je hieraan twijfelt, kun je rustig nogmaals alle stappen langsgaan. Diepere egopatronen kun je so wie so meestal niet in één keer vergeven; dit gebeurt stukje bij beetje. Steeds weer als iets of iemand je raakt kijk je wát het precies is wat geraakt wordt in jou en dan vergeef je dat. In die zin is vergeving een proces.

Ook is het mogelijk dat je telkens diepere lagen en nieuwe overtuigingen ontdekt. Dat betekent dat je in steeds diepere lagen van je ego terechtkomt en dat is uitstekend. Je hoeft niet in één keer tot de diepste laag te komen. Vergeef dát waarmee je bewust contact kunt maken en pas de drie stappen opnieuw toe telkens wanneer je weer getriggerd of geraakt wordt. Uiteindelijk merk je dat er geen trigger meer is, en dat je innerlijke vrede niet meer, of slechts oppervlakkig, wordt aangetast wanneer er iets gebeurt dat je vroeger erg moeilijk vond. Dat betekent dat deze pijnlijke plek in jou nu helemaal geheeld is.

De derde stap, waarvoor alleen onze bereidwilligheid nodig is omdat de Heilige Geest de rest doet, wordt weergegeven in dit citaat:

“Wees dan ook bereid al wat je buiten de waarheid hebt gehouden aan Hem te geven die de waarheid kent, en in wie alles tot waarheid wordt gebracht. ... Bekommer je helemaal nergens om behalve om je bereidwilligheid om dit tot stand te laten brengen” (T17.I.6:1,3).

OEFENING

Onderstaande oefening kun je gebruiken om de drie stappen van vergeving in praktijk te brengen. Dit is alleen een voorbeeld. Je kunt het op je eigen manier doen, zolang de drie stappen er maar in voorkomen.

Om stap twee te doen (ontdekken wat er in je speelt), kan het ook erg behulpzaam zijn om te gaan schrijven over wat er in je omgaat. Al schrijvende kom je vaak in een diepere laag. Daarna kun je stap drie toepassen (overtuigingen en emoties aan de Heilige Geest geven).

Oefening op basis van werkboekles 62: Vergeving is mijn functie als het licht van de wereld

Ga rustig zitten, en ontspan. Lees onderstaande tekst door en sluit je ogen op de momenten dat je naar binnen keert en je binnenwereld onderzoekt, en ook wanneer je stap drie toepast.

Vraag vooraf hulp aan je innerlijke leraar, Jezus of de Heilige Geest.

Neem een specifieke situatie in gedachten die jij als moeilijk ervaart of onvrede of onrust in je oproept. Het kan iets groots of iets kleins zijn.

Denk zo concreet mogelijk na over de situatie en maak er gevoelsmatig contact mee:

Benoem het thema.

Kijk welke emoties hierin bij je opkomen.

Wie zijn er allemaal bij betrokken?

Welke oordelen en gedachten heb je over de andere betrokkenen?

Welke oordelen en gedachten heb je over jezelf in deze situatie?

Nu ga je de drie stappen van vergeving toepassen.

Kijk eens wie in deze situatie de persoon is waar jij het meest op projecteert. Dat kun je weten door te kijken welke persoon de meeste gedachten en emotionele lading bij je oproept. Het is ook mogelijk dat je het meeste projecteert op je eigen lichaam, of op jezelf.

Ga na of je je projectie wilt terughalen door je te realiseren dat het werkelijke probleem niet zit in die persoon (of in je lichaam, of jouw valse zelfbeeld). Het probleem zit in je eigen denkgeest. Ben je bereid je aandacht te richten op jezelf in plaats van op de ander?

Ga eens na, samen met je innerlijke leraar, wát precies in jou geraakt is.

Wat precies is de pijnlijke plek in jouw denkgeest?

Neem hier even de tijd voor...

Probeer nu de overtuiging op het spoor te komen die hieraan ten grondslag ligt. Welke gedachte zit hier?

Wanneer je deze overtuiging vindt, probeer hier dan ook gevoelsmatig contact mee te maken.

Ben je bereid deze overtuiging los te laten? Als dat zo is, draag deze dan over aan je innerlijke leraar (als je geen overtuiging gevonden hebt, draag dan je emoties en onvrede over).

Gebruik het werkboekidee:

Vergeving is mijn functie als het licht van de wereld.

Ik zal mijn functie vervullen, opdat ik gelukkig ben.

Wacht dan rustig af terwijl je je blijft openen voor de Heilige Geest, en word je gewaar wat er in je gebeurt. Na een tijdje sluit je de meditatie af.