

## **Studiehulp**

### **SCHEMA OEFENINSTRUCTIES WERKBOEK *EEN CURSUS IN WONDEREN***

#### **Toelichting vooraf**

Dit schema is bedoeld als naslag en geheugensteun wanneer je het Werkboek doet. De oefeninstructies worden hier wat overzichtelijker weergegeven dan soms in de werkboeklessen gebeurt. In het Werkboek worden bovendien soms instructies voor een aantal volgende lessen gegeven. In dit schema staan ze steeds per les vermeld.

Dit schema vervangt niet de tekst in de werkboeklessen zelf, waarin alle instructies in meer uitgebreide vorm worden beschreven en toegelicht. Bovendien geeft de tekst van de werkboeklessen een belangrijke context voor je oefeningen.

De oefeninstructies zijn in dit schema zo kort en overzichtelijk mogelijk weergegeven. In de tekst van de les staan vaak nuanceringen of extra aandachtspunten of richtlijnen, die hierbij moeten worden meegenomen.

Hoewel niet steeds in het schema vermeld, is het de bedoeling dat de gehele werkboekles wordt gelezen vóór de eerste toepassing van de les. De oefeninstructies worden gegeven voor de gehele dag, vanaf het wakker worden tot aan het slapen gaan. Het is dus in feite de bedoeling om de les zo spoedig mogelijk na het wakker worden te lezen. In de praktijk kan dat, vooral bij de langere lessen, praktisch niet mogelijk of te tijdrovend zijn. Een oplossing kan dan zijn de avond ervoor de les al in zijn geheel door te lezen, en de volgende ochtend meteen te beginnen met oefenen.

In deel I van het Werkboek komen 6 perioden van herhalingslessen voor. Deze worden telkens voorafgegaan door een Inleiding. Het is de bedoeling om deze door te lezen vóór je aan de herhalingslessen begint.

De tijdsduur die in het schema staat betekent altijd: ongeveer. Het is beslist niet de bedoeling om tijdens het oefenen op de klok te kijken of de wekker te zetten! De tijdsduur is alleen een indicatie van wat de bedoeling is.

Hoewel het niet altijd expliciet in elke les staat, beveelt het Werkboek in het algemeen aan om je ogen te sluiten tijdens de (langere én kortere) oefenperioden, indien dit mogelijk is binnen de omstandigheden. De ogen sluiten geeft meer concentratie op je gedachtewereld of denkkeest. (Uiteraard geldt dit niet voor oefeningen waarin je om je heen moet kijken en oefenen met wat je ziet.)

In de Inleiding op het Werkboek vind je de aanwijzing niet meer dan één les per dag te doen. Je kunt als je wilt een werkboekles wat langer dan één dag met je meenemen. Je doet dan iets langer dan een jaar over het Werkboek. Denk echter niet dat je pas door kunt of door mag naar een volgende les als je het gevoel hebt een les helemaal begrepen te hebben of 'goed' te hebben toegepast. Werk rustig en gestaag het hele Werkboek door, zonder onderbrekingen. In feite komen alle thema's in alle lessen steeds weer terug.

Naast de *lange oefenperioden* (vaak 2 of meer per dag) worden meestal *korte oefenperioden* door de dag heen gevraagd. Wanneer in het schema achter het aantal lange oefenperioden ‘*mo – av*’ staat, betekent dit dat in de les benadrukt wordt dat de lange oefeningen zo snel mogelijk na het wakker worden en zo kort mogelijk voor het slapen gaan gedaan moeten worden. Met een *korte oefenperiode* wordt een vaste structuur op een vast tijdstip (bijv. elk uur) bedoeld. *Toepassingen* zijn daarentegen niet op een vast tijdstip: dit betekent dat je het werkboekidee toepast telkens als je het nodig hebt. Dit noemt het Werkboek ook wel: ‘antwoord op verleidingen’. Het is altijd zo dat gevraagd wordt de hele dag door je werkboekidee toe te passen in voor jou moeilijke situaties. Deze toepassingen in de praktijk van alledag zijn in feite belangrijker dan de formele oefeningen. De formele oefeningen vormen echter de basis voor je toepassingen in de praktijk van alledag. Jezus gaat er overigens van uit dat je in het begin nog vaak vergeet je werkboekles toe te passen, en pas in de loop van het jaar hier meer in getraind raakt. Bijna geen enkele Cursusstudent is in staat om vanaf het begin de hele dag aan het werkboekidee te denken en dit te blijven toepassen. Maar het doel is dat je aan het einde van het Werkboek hier volledig in getraind bent.

Met *werkboekidee* wordt de titel van de werkboekles bedoeld, zoals die boven aan de les vetgedrukt staat.

Het woord *meditatie* wordt slechts een paar keer gebruikt in de Cursus, maar er wordt in het Werkboek regelmatig inhoudelijk aan gerefereerd. De oefeningen zou je meditaties kunnen noemen: het nemen van stille tijd, volgens de specifieke constructies van die dag. In het schema wordt korthedshalve vaak het woord ‘meditatie’ of ‘mediteren’ gebruikt.

Dit schema is bedoeld als een hulpmiddel om – ten minste één maal en naar behoefte vaker – het gehele Werkboek zo veel mogelijk te doen zoals Jezus het bedoeld heeft. Het gaat echter altijd om de inhoud en nooit om de vorm! Het is dus van belang te blijven beseffen dat het doel niet is om het Werkboek – in de vorm – ‘perfect’ proberen te doen. En het is ook een valkuil je schuldig te voelen, of te denken dat je tekortschiet, als je instructies niet goed volgt, oefenperioden vergeet etc. In de praktijk van het dagelijkse leven zal dat onvermijdelijk gebeuren en dat is helemaal niet erg. Waar het om gaat is de *intentie* (de aandacht of gerichtheid) waarmee je het Werkboek doet, en de *motivatie* om je waarneming en denken d.m.v. de oefeningen te laten veranderen. Het opkomen van weerstand hiertegen is onvermijdelijk. Die weerstand (in welke vorm ook) moet je onder ogen zien en hier kun je dan weer de werkboeklessen op toepassen. Je weerstand dient dus naar het licht te worden gebracht. In diverse werkboeklessen gaat Jezus in op wat er gebeurt wanneer je het Werkboek doet, op het vergeten van oefenperioden etc.

Globaal is het Werkboek op de volgende wijze opgebouwd:

Deel I: Het ongedaan maken van het egodenksysteem en van de waarneming van het ego.

Uiteenzettingen over Cursusthema’s en onderricht vind je met name in deel I.

Binnen dit deel ligt in de vroege lessen de nadruk op hoe weinig wij begrijpen en weten, en hoezeer onze waarneming niet klopt.

Deel II: Hierin vind je relatief weinig uitleg en onderricht (behalve de themabesprekingen), en gaat het vooral om versterking van de nieuwe (in deel I aangeboden) ideeën, d.m.v. gebed en overwegingen. Het gaat hier om het aanleren en bekrachtigen van de ware waarneming en de juiste gerichtheid-van-denken.

## **Vooraf:**

Lees de Inleiding van het Werkboek aandachtig door.  
Desgewenst kun je deze regelmatig herlezen.

## **Werkboek Deel 1**

### **Les 1 Niets wat ik ... zie betekent iets.**

2x (mo - av), 1 min.

Oef: Pas het werkboekidee toe op wat je om je heen ziet.

### **Les 2 Ik heb alles wat ik ... zie alle betekenis gegeven die het voor mij heeft.**

2x, 1 min.

Oef: Pas het werkboekidee toe op wat je om je heen ziet.

### **Les 3 Ik begrijp niets wat ik ... zie.**

2x, 1 min.

Oef: Pas het werkboekidee toe op wat je om je heen ziet.

### **Les 4 Deze gedachten betekenen niets. Ze zijn net als de dingen die ik ... zie.**

3 - 4x (gespreid over de dag), 1 min.

Oef: Onderzoek je denkkeest en pas op elke gedachte het werkboekidee toe in deze vorm:  
*Deze gedachte over ... betekent niets. Het is net als de dingen die ik in deze kamer [straat enz.] zie.*

### **Les 5 Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk.**

3 - 4x, 1 min.

Oef: Onderzoek je denkkeest op alles wat jou verstoort. Pas op elke verstoring het werkboekidee specifiek toe (benoem 'bron' van onvrede en je emotie). Bijv: *Ik voel me niet kwaad op ... om de reden die ik denk.*

Toepassingen: desgewenst bij onvrede het werkboekidee specifiek toepassen.

### **Les 6 Ik voel onvrede omdat ik iets zie wat er niet is.**

3 - 4x, een paar minuten.

Oef: Onderzoek je denkkeest op alles wat jou verstoort. Pas op elke verstoring het werkboekidee specifiek toe (benoem 'bron' van onvrede en je emotie). Bijv: *Ik voel me kwaad op ... omdat ik iets zie wat er niet is.*

Toepassingen: bij elke onvrede.

### **Les 7 Ik zie alleen het verleden.**

3 - 4x, 1 min.

Oef: Kijk om je heen en pas het werkboekidee specifiek toe op alles wat je ziet.

### **Les 8 Mijn denkkeest is voortdurend bezig met voorbije gedachten.**

4 - 5x, evt. 3 - 4x, een paar minuten.

Oef: Sluit je ogen. Onderzoek 1 min. de gedachten in je denkkeest op deze wijze:  
*Ik schijn te denken aan..., aan..., enz.* (Benoem een persoon, voorwerp of emotie.)  
Sluit af met: *Maar mijn denkkeest is voortdurend bezig met voorbije gedachten.*

**Les 9 Ik zie niets zoals het nu is.**

3 - 4x

Oef: Kijk om je heen, terwijl je het werkboekidee specifiek toepast op alles wat je ziet.

**Les 10 Mijn gedachten betekenen niets.**

5x, 1 min. of minder.

Oef: Sluit je ogen. Begin met: *Mijn gedachten betekenen niets. Dit idee zal helpen mij te bevrijden van alles wat ik nu geloof.* Onderzoek je denkgeest en pas op elke gedachte het werkboekidee specifiek toe.

Toepassingen: Desgewenst bij elke onvrede.

**Les 11 Mijn betekenisloze gedachten laten mij een betekenisloze wereld zien.**

3 - 5x, 1 min.

Oef: Sluit je ogen. herhaal het werkboekidee langzaam. Open je ogen, kijk om je heen en herhaal het werkboekidee. Sluit je ogen en herhaal het werkboekidee langzaam.

**Les 12 Ik voel onvrede omdat ik een betekenisloze wereld zie.**

3 - 4x, 1 min. of minder.

Oef: Kijk heel langzaam om je heen en zeg: *Ik denk dat ik een beangstigende wereld zie, een gevaarlijke wereld, een goede wereld, een ... wereld, enz.* ('negatieve' en 'positieve' termen). Sluit af met: *Maar ik voel onvrede omdat ik een betekenisloze wereld zie.*

**Les 13 Een betekenisloze wereld baart angst.**

3 - 4x, 1 min. of korter.

Oef: Sluit je ogen en herhaal het werkboekidee. Open je ogen, kijk om je heen en zeg een paar keer: *Ik kijk naar een betekenisloze wereld.* Sluit je ogen en zeg: *Een betekenisloze wereld baart angst omdat ik denk dat ik wedijver met God.*

**Les 14 God heeft geen betekenisloze wereld geschapen.**

3 - 4x, 1 min. of langer.

Oef: Sluit je ogen en denk aan gruwelen in de wereld, jouw leven of dingen waar je bang voor bent. Benoem ze specifiek. Zeg bij elk: *God heeft ... niet geschapen, en dus is het (hij, ze) geen werkelijkheid.* Sluit af met het werkboekidee.

Toepassingen: Desgewenst bij onvrede.

**Les 15 Mijn gedachten zijn beelden die ik heb gemaakt.**

3 - 4x, 1 min. of minder.

Oef: Herhaal het werkboekidee en pas het specifiek toe op alles wat je om je heen ziet.

Toepassingen: Naar behoefte.

**Les 16 Ik heb geen neutrale gedachten.**

4 - 5x, evt. 3x, 1 min. of korter.

Oef: Sluit je ogen en herhaal het werkboekidee. Onderzoek je denkgeest op (ook 'kleine') gedachten. Houd elke gedachte even vast terwijl je zegt: *Deze gedachte over... is geen neutrale gedachte.*

Toepassingen: Bij elke gedachte die je opmerkt die onbehagen wekt.

**Les 17 Ik zie geen neutrale dingen.**

3 – 4x, 1 min. of korter.

Oef: Zeg (met open ogen) tegen jezelf: *Ik zie geen neutrale dingen, want ik heb geen neutrale gedachten.* Kijk dan om je heen, waarbij je het werkboekidee specifiek toepast op elk alles waar je blik op valt.

**Les 18 Ik ben niet de enige die de gevolgen ervaart van mijn zien.**

3 – 4x, 1 min. of korter.

Oef: Kijk om je heen en pas het werkboekidee specifiek toe op alles waar je blik op valt. Besluit met het herhalen van het werkboekidee.

**Les 19 Ik ben niet de enige die de gevolgen ervaart van mijn gedachten.**

3 – 4x, 1 min. of korter.

Oef: Sluit je ogen en herhaal het werkboekidee. Onderzoek je denkkeest en pas op elke gedachte het werkboekidee specifiek toe.

**Les 20 Ik ben vastbesloten te zien.**

Elk half uur.

Oef: herhaal het werkboekidee langzaam.

Toepassingen: gebruik het werkboekidee bij elke onvrede.

**Les 21 Ik ben vastbesloten de dingen anders te zien.**

5x, 1 min.

Herhaal het werkboekidee, sluit je ogen en doorzoek je denkkeest op situaties (huidige, voorbije en verwachte) die je kwaad maken (in welke mate ook). Pas op elke situatie het werkboekidee specifiek toe: *Ik ben vastbesloten ... [naam van persoon, of duid situatie nader aan] anders te zien.*

**Les 22 Wat ik zie is een vorm van wraak.**

5x of vaker, 1 min. of langer.

Oef: Kijk naar de wereld om je heen, langzaam, terwijl je voor jezelf uitspreekt: *Ik zie alleen het vergankelijke. Ik zie niets wat duurzaam is. Wat ik zie is niet werkelijk. Wat ik zie is een vorm van wraak.* Besluit de oefenperiode met: *Is dit de wereld die ik werkelijk wil zien?*

**Les 23 Ik kan ontsnappen aan de wereld die ik zie door aanvalgedachten op te geven.**

5x, 1 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee langzaam terwijl je om je heen kijkt. Sluit dan je ogen.

Doorzoek je denkkeest op aanvalgedachten (waarin jij aanvalt of wordt aangevallen) en pas bij elke gedachte het werkboekidee specifiek toe.

Toepassingen: naar behoefte.

**Les 24 Ik zie niet wat mijn hoogste belang is.**

5x, 2 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee en sluit je ogen. Doorzoek je denkkeest op onopgeloste situaties waarover je bezorgd bent. Kijk bij elke situatie naar de door jou gewenste doelen en uitkomsten, m.b.v. de zin: *In de situatie met betrekking tot ... zou ik graag willen dat ... gebeurt en ... gebeurt* (enz.). Herhaal vervolgens het werkboekidee en ga door met de volgende situatie.

**Les 25 Ik weet van niets waartoe het dient.**

6x, 2 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee. Kijk om je heen en pas op alles wat je ziet het werkboekidee specifiek toe.

**Les 26 Mijn aanvalgedachten zijn een aanval op mijn onkwetsbaarheid.**

6x, 2 min. (evt. korter).

Oef: Herhaal het werkboekidee en sluit je ogen. Kijk naar onopgeloste problemen (zie les 24). Zeg bij elk: *Ik maak me zorgen over ... Ik ben bang dat er ... gebeuren zal* (benoem alle mogelijke uitkomsten). Sluit af met: *Die gedachte is een aanval op mezelf*. Ga dan naar de volgende situatie. Sluit je oefenperiode af met het werkboekidee.

**Les 27 Ik wil niets liever dan zien.**

Elk half uur of vaker.

Oef: Herhaal het werkboekidee.

**Les 28 Ik wil niets liever dan de dingen anders zien.**

6x, 2 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee. Kijk om je heen en pas het specifiek toe op alles wat je ziet.

**Les 29 God is in alles wat ik zie.**

Lange oefenperioden: 6x, 2 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee. Kijk om je heen en pas het specifiek toe op wat je ziet. Bijv: *God is in deze kleerhanger. God is in dit tijdschrift.*

Korte oefenperioden: Herhaal elk uur het werkboekidee terwijl je langzaam om je heen kijkt.

**Les 30 God is in alles wat ik zie, want God is in mijn denkgeest.**

Zo vaak mogelijk.

Oef: Herhaal het werkboekidee langzaam, terwijl je om je heen kijkt.

**Les 31 Ik ben niet het slachtoffer van de wereld die ik zie.**

Lange oefenperioden: 2x (mo – av), 4 – 5 min.

Oef: Kijk om je heen en herhaal het werkboekidee 2 – 3x. Sluit je ogen, observeer je gedachten terwijl je het werkboekidee herhaalt.

Korte oefenperioden: Zo vaak mogelijk het werkboekidee herhalen.

Toepassingen: Bij elke onvrede.

**Les 32 Ik heb de wereld die ik zie bedacht.**

Lange oefenperioden: 2x (mo – av), 3 – 5 min. of langer.

Oef: Kijk om je heen en herhaal het werkboekidee 2 – 3x. Sluit je ogen en kijk naar je innerlijke beelden, terwijl je het werkboekidee herhaalt.

Korte oefenperioden: Zo vaak mogelijk. Het werkboekidee herhalen terwijl je je uiterlijke of innerlijke wereld onderzoekt.

Toepassingen: Bij elke onvrede zeg je: *Ik heb deze situatie zoals ik die zie bedacht.*

**Les 33 Er is een andere manier om naar de wereld te kijken.**

Lange oefenperioden: 2x (mo – av), 5 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee terwijl je eerst om je heen kijkt en vervolgens je ogen sluit en je gedachten waarneemt.

Korte oefenperioden: Zo vaak mogelijk, en wanneer je vrede verstoord wordt, het werkboekidee toepassen: *Er is een andere manier om hiernaar te kijken.*

**Les 34 Ik zou in plaats hiervan vrede kunnen zien.**

3x (mo – av, 1x ertussenin), 5 min.

Oef: Sluit je ogen. Onderzoek je denkkeest op angstgedachten, situaties die je verontrusten, ‘ergerlijke’ personen, enz. Herhaal bij elke gedachte het werkboekidee en laat deze dan los.

Toepassingen: Pas het werkboekidee zo specifiek mogelijk toe bij elke onvrede.

**Les 35 Mijn denkkeest is deel van Die van God. Ik ben heel heilig.**

Lange oefenperioden: 3x, 5 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee. Sluit je ogen. Onderzoek je denkkeest op diverse beschrijvende termen van jezelf, heel specifiek, ‘positief’ en ‘negatief’ (denk aan verschillende situaties). Benoem ze in deze vorm: *Ik zie mezelf als ...* Sluit je ‘lijst’ af met: *Maar mijn denkkeest is deel van Die van God. Ik ben heel heilig.*

Korte oefenperioden: Zo vaak mogelijk. Dezelfde oefening in korte vorm, of alleen het werkboekidee herhalen.

**Les 36 Mijn heiligheid omsluit al wat ik zie.**

Lange oefenperioden: 4x, 3 – 5 min.

Oef: Sluit je ogen. Herhaal het werkboekidee een paar keer langzaam. Open je ogen en kijk rustig om je heen, pas het werkboekidee specifiek toe op wat je ziet. Herhaal tussendoor het idee een paar keer met gesloten ogen.

Korte oefenperioden: Regelmatig. Dezelfde oefening in korte vorm. Eindig met gesloten ogen.

**Les 37 Mijn heiligheid zegent de wereld.**

Lange oefenperioden: 4x, 3 – 5 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee, kijk 1 min. om je heen en pas het idee specifiek toe op wat je ziet. Sluit je ogen en pas het idee specifiek toe op elke persoon aan wie je denkt. Wissel dit af. Sluit af met een herhaling van het werkboekidee met gesloten ogen, en nogmaals met de ogen open.

Korte oefenperioden: Zo vaak mogelijk, en met name (in stilte) bij ieder die je ontmoet en wanneer iemand een vijandige reactie in je lijkt op te roepen.

**Les 38 Er is niets wat mijn heiligheid niet kan.**

Lange oefenperioden: 4x, liefst 5 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee, sluit je ogen en onderzoek je denkkeest op gevoelens van verlies of droefheid (situaties waarin jij jezelf of een ander ziet). Pas op elk het werkboekidee specifiek toe in deze vorm: *In de situatie met betrekking tot ... waarin ik mezelf zie (waarin ... zichzelf ziet), is er niets wat mijn heiligheid niet kan.* Desgewenst dit variëren met verwante gedachten bij het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Veelvuldig. Herhaal het idee, of pas het specifiek toe wanneer je een probleem op je weg vindt.

**Les 39 Mijn heiligheid is mijn verlossing.**

Lange oefenperioden: 4x of meer, 5 min. of langer.

Oef: Herhaal het werkboekidee. Sluit je ogen. Spoor je liefdeloze (angstige, schuldige) gedachten op, n.a.v. specifieke situaties en personen. Pas op elke gedachte het werkboekidee specifiek toe in de vorm: *Mijn liefdeloze gedachten over ... houden mij in de hel. Mijn heiligheid is mijn verlossing.* Sluit de oefenperiode af met het werkboekidee, gevolgd door:

*Als schuld de hel is, wat is dan het tegendeel?*

Korte oefenperioden: 3 – 4x per uur of meer. Herhaal het werkboekidee, de laatste vraag of beide.

**Les 40 Ik ben als Zoon van God gezegend.**

Korte oefenperioden: Heel regelmatig., bij voorkeur elke 10 min.

Oef: Met gesloten of open ogen. Herhaal het werkboekidee en voeg relevante eigenschappen toe. Of herhaal alleen het werkboekidee.

**Les 41 God vergezelt me, waar ik ook ga.**

Lange oefenperiode: 1x, 3 – 5 min. z.s.m. na het wakker worden.

Oef: Sluit je ogen. Herhaal heel langzaam het werkboekidee. Word stil en verzink in jezelf. Bij afleidende gedachten herhaal je het werkboekidee. *Opmerking:* eerste instructie voor meditatie.

Korte oefenperioden: veelvuldig. Herhaal het werkboekidee, liefst met gesloten ogen.

**Les 42 God is mijn kracht. Visie is Zijn geschenk.**

Lange oefenperioden: 2x, liefst vlak na het wakker worden en voor het slapen gaan, 3 – 5 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee langzaam en kijk om je heen. Sluit je ogen en herhaal het werkboekidee nog langzamer. Laat verwante gedachten in je opkomen, echter zonder deze actief te zoeken.

Korte oefenperioden: Hoe vaker hoe beter. Herhaal het werkboekidee.

**Les 43 God is mijn Bron. Los van Hem kan ik niet zien.**

Lange oefenperioden: 3x, 5 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee. Kijk om je heen en pas het idee specifiek toe op wat je ziet, bijv: *God is mijn Bron. Los van Hem kan ik dit bureau niet zien* (enz.) Doe dit vrij kort. Sluit je ogen, herhaal het werkboekidee en laat relevante gedachten in je opkomen.

Korte oefenperioden: Pas het werkboekidee zeer regelmatig toe gedurende de dag, en daarnaast specifiek in ontmoetingen met anderen of in situaties die jou verdriet lijken te doen.

**Les 44 God is het licht waarin ik zie.**

Lange oefenperioden: 3x of vaker, 3 – 5 min. of langer.

Oef: Herhaal het werkboekidee, sluit dan je ogen en herhaal het nog een paar keer. Word stil en verzink in jezelf. Bij weerstand of afleiding: herhaal het werkboekidee, liefst met gesloten ogen tenzij dit spanning geeft.

Korte oefenperioden: Veelvuldig. Herhaal het werkboekidee met gesloten of open ogen.



#### **Les 45 God is de Denkgeest waarmee ik denk.**

Lange oefenperioden: 3x, 5 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee en sluit je ogen. Denk er kort toepasselijke gedachten bij, herhaal het werkboekidee en voeg toe: *Mijn werkelijke gedachten zijn in mijn denkgeest. Ik wil ze graag vinden.* Word stil en verzink in jezelf.

Korte oefenperioden: Regelmatig, liefst 2 min. Herhaal het werkboekidee waarbij je focust op de heiligheid van je denkgeest.

#### **Les 46 God is de Liefde waarin ik vergeef.**

Lange oefenperioden: 3x of vaker, 5 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee en sluit je ogen. Zoek in je denkgeest naar mensen die je niet vergeven hebt, en pas op ieder het idee specifiek toe (naam noemen). Na 2 min. zeg je: *God is de Liefde waarin ik mezelf vergeef.* Laat vervolgens verwante gedachten opkomen. Sluit af met het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Zoveel mogelijk. Herhaal het werkboekidee in de oorspronkelijke of een verwante vorm, en pas het specifiek toe wanneer iemand een negatieve reactie in je oproept: *God is de Liefde waarin ik jou vergeef.*

#### **Les 47 God is de kracht waarop ik vertrouw.**

Lange oefenperioden: 4x of vaker, 5 min. of langer.

Oef: Sluit je ogen en herhaal het werkboekidee. Zoek 2 min. naar situaties in je leven die je met angst beladen hebt, en zet ze één voor één van je af door het werkboekidee te herhalen. Probeer vervolgens aan al je zorgen te ontsnappen door diep in jezelf te verzinken.

Korte oefenperioden: Herhaal het werkboekidee vaak en gebruik het bij elke verstoring.

#### **Les 48 Er valt niets te vrezen.**

Korte oefenperioden:

Herhaal het werkboekidee zo vaak mogelijk gedurende de dag, indien mogelijk een paar keer, gedurende 1 min. en met gesloten ogen.

#### **Les 49 Gods Stem spreekt tot mij, heel de dag.**

Lange oefenperioden: 4x of vaker, 5 min.

Oef: Sluit je ogen en herhaal het werkboekidee. Word stil en verzink in jezelf.

Korte oefenperioden: heel vaak. Herhaal het werkboekidee, met open ogen of, indien mogelijk, terwijl je even rustig zit en je ogen sluit.

#### **Les 50 Ik word gedragen door de Liefde van God.**

Lange oefenperioden: 2x (mo – av), 10 min.

Oef: Laat het werkboekidee diep in je bewustzijn zinken, door het te herhalen, erover na te denken, verwante gedachten te laten opkomen. Houd afleidende gedachten buiten. Probeer een staat van vrede te bereiken.

Korte oefenperioden: Herhaal het werkboekidee vaak.

#### **Herhaling I Les 51 t/m 60.**

Lees de Inleiding vóór je aan de herhalingslessen begint.

Ochtend: Lees alle 5 ideeën plus toelichting.

Gedurende de dag: minimaal 5 oefenperioden van 2 min. Oefen zo vaak mogelijk en minimaal met elk idee 1x.

Oef: Lees één idee met toelichting over (volgorde zelf te bepalen) en denk erover na.

Avond: Herhaal alle 5 ideeën (met toelichting).

**Les 61 Ik ben het licht van de wereld.**

Zo vaak mogelijk (o.a. mo – av), 2 min. of langer.

Oef: Zeg tegen jezelf: *Ik ben het licht van de wereld. Dat is mijn enige functie. Dat is de reden waarom ik hier ben.* Sluit zo mogelijk je ogen. Denk erover na. Laat verwante gedachten opkomen. Herhaal het idee wanneer je afdwaalt.

**Les 62 Vergeving is mijn functie als het licht van de wereld.**

Zo vaak mogelijk (o.a. mo – av), 2 min.

Oef: Zeg tegen jezelf, liefst met gesloten ogen: *Vergeving is mijn functie als het licht van de wereld. Ik zal mijn functie vervullen, opdat ik gelukkig ben.* Denk hierover na, laat verwante gedachten opkomen. Herhaal het werkboekidee wanneer je afdwaalt en voeg toe: *Ik wil dit in gedachten houden want ik wil gelukkig zijn.*

**Les 63 Het licht van de wereld brengt elke denkkeest vrede door mijn vergeving.**

Zo vaak mogelijk (o.a. mo – av), een paar min.

Oef: Zeg tegen jezelf, liefst met gesloten ogen: *Het licht van de wereld brengt elke denkkeest vrede door mijn vergeving. Ik ben het middel dat God ter verlossing van de wereld aangewezen heeft.* Overdenk dit en laat verwante gedachten opkomen.

**Les 64 Laat me mijn functie niet vergeten.**

Lange oefenperioden: minimaal 1x, 10 - 15 min.

Oef: Sluit je ogen. Overdenk deze gedachten: *Laat me mijn functie niet vergeten. Laat me niet proberen de mijne in plaats te stellen van die van God. Laat me vergeven en gelukkig zijn.* Laat verwante gedachten opkomen.

Korte oefenperioden: Frequent. Herhaal bovenstaande gedachten en probeer nergens anders aan te denken. Doe deze oefening afwisselend met gesloten ogen en terwijl je om je heen kijkt en zegt: *Deze wereld verlossen is mijn functie.*

**Les 65 Mijn enige functie is die welke God mij gaf.**

Lange oefenperiode: 1x, 10 – 15 min. (NB Aanbevolen wordt vandaag en de komende dagen (t/m les 69) deze ene langere oefenperiode rond hetzelfde, door jou vastgestelde, tijdstip te doen.)

Oef: Herhaal het werkboekidee en sluit je ogen. Neem een tijdje alle gedachten in de denkkeest waar, leg ze bloot en zet ze van je af door te zeggen: *Deze gedachte weerspiegelt een doel dat me verhindert mijn enige functie te aanvaarden.* Krijg het gevoel van een 'schone lei'. Herhaal het werkboekidee nog een paar keer en concentreer je op wat dit voor je betekent.

Korte oefenperioden: Minimaal 1x p.u. afwisselend met ogen gesloten en open. Zeg: *Mijn enige functie is die welke God mij gaf. Ik wil geen andere en ik heb geen andere.*

**Les 66 Mijn geluk en mijn functie zijn één.**

Lange oefenperiode: 1x, 10 – 15 min.

Oef: Herhaal deze gedachten: *God schenkt mij niets dan geluk. Hij heeft mij mijn functie gegeven. Dus moet mijn functie geluk zijn.* Denk na over de logica hiervan. Denk daarna over de schijnvormen die jouw functie in je denkkeest heeft aangenomen en de manieren waarop je geprobeerd hebt o.l.v. het ego verlossing te vinden. Kijk eerlijk naar wat je dat heeft gebracht. Korte oefenperioden: 2x p.u. 1 min. of korter. Herhaal langzaam: *Mijn geluk en mijn functie zijn één, omdat God ze mij beide gaf.* Denk er even over na.

### Les 67 **Liefde schiep mij als zichzelf.**

Lange oefenperiode: 1x, 10 – 15 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee en voeg gedurende een paar minuten verwante gedachten toe, zoals: *Heiligheid schiep mij heilig. Vriendelijkheid schiep mij vriendelijk.* (enz.) Probeer vervolgens alle gedachten weg te laten vallen en aan al je beelden en vooroordelen over jezelf voorbij te gaan. Bij afleidingen: herhaal het werkboekidee en voeg evt. verwante gedachten toe. Blijf proberen aan al je gedachten voorbij te gaan en te komen tot de gewaarwording van een stralend licht waarin je jezelf herkent.

Korte oefenperiodes: Zo vaak mogelijk, liefst 4 – 5x p.u. herhaal het werkboekidee.

### Les 68 **Liefde koestert geen grieven.**

Lange oefenperiode: 1x, 10 – 15 min.

Oef: Doorzoek je denkgeest op personen tegen wie je grieven koestert (van ‘ernstige’ tot ‘lichtere’) en zeg tegen ieder: *Ik wil jou als mijn vriend zien, zodat ik me herinner dat jij deel bent van mij en ik mezelf leer kennen.* Probeer de resterende oefenperiode een sterk gevoel van vrede en veiligheid te ervaren. Sluit af met: *Liefde koestert geen grieven. Wanneer ik al mijn grieven laat gaan, zal ik weten dat ik volkomen veilig ben.*

Korte oefenperiodes: Meermalen p.u. Herhaal het idee in deze vorm: *Liefde koestert geen grieven. Ik wil tot mijn Zelf ontwaken door al mijn grieven opzij te zetten en te ontwaken in Hem.*

Toepassingen: Zo gauw er een grief tegen iemand opkomt, pas je het idee toe: *Liefde koestert geen grieven. Laat ik mijn Zelf niet verraden.*

### Les 69 **Mijn grieven verbergen het licht van de wereld in mij.**

Lange oefenperiode: 1x, 10 – 15 min.

Oef: Begin met je te concentreren op het belang van wat je aan het doen bent voor jezelf en de wereld. Sluit je ogen en probeer rustig de totale inhoud los te laten van wat gewoonlijk je bewustzijn in beslag neemt. Probeer tot volkomen stilte en rust te komen. Stel je je denkgeest voor als een reusachtige cirkel, omringd door een laag donkere wolken. Besluit om nu door de wolken heen te gaan, naar binnen. Ga naar het licht. Je kunt een gevoel krijgen van opgetild en voortgedragen worden.

Korte oefenperiodes: Zo vaak mogelijk. Herinner je opnieuw het grote belang van deze oefening, en zeg: *Mijn grieven verbergen het licht van de wereld in mij. Ik kan niet zien wat ik verborgen heb. Toch wil ik dat het me wordt onthuld, omwille van mijn verlossing en de verlossing van de wereld.*

Toepassingen: Bij elke grief die opkomt zeg je: *Als ik aan deze grief vasthoud, zal het licht van de wereld voor mij verborgen blijven.*

### Les 70 **Mijn verlossing komt van mij.**

Lange oefenperiode: 2x, 10 – 15 min. (NB Aanbevolen wordt vandaag en de komende dagen (t/m les 80) deze langere oefenperiodes rond hetzelfde, door jou vastgestelde, tijdstip te doen.)

Oef: Herhaal het werkboekidee en voeg een uitspraak toe als: *Ze kan nergens anders vandaan komen.* Sluit je ogen en denk een paar minuten aan waar jij buiten jezelf verlossing hebt gezocht (mensen, bezittingen, situaties enz.) Erken dan: *Mijn verlossing kan van geen van deze zaken komen. Mijn verlossing komt van mij en van mij alleen.* Word dan stil en verzink in jezelf. Probeer het licht achter de wolken te bereiken.

Korte oefenperiodes: Frequent. Gebruik deze geheugensteun: *Mijn verlossing komt van mij. Niets buiten mij kan me tegenhouden. In mij ligt de verlossing van de wereld en mijzelf.*

**Les 71 Alleen Gods verlossingsplan zal werken.**

Lange oefenperioden: 2x, 10 – 15 min.

Oef: Overdenk het werkboekidee vanuit het besef: Gods plan voor jouw verlossing zal werken, en andere plannen niet. Wijd de rest van de oefenperiode eraan God te vragen Zijn plan kenbaar te maken, met de woorden: *Wat wilt U dat ik doe? Waarheen wilt U dat ik ga? Wat wilt U dat ik zeg, en tegen wie?*

Korte oefenperioden: 6 – 7x p.u., halve min. of korter. Herinner jezelf aan het werkboekidee. Toepassingen: Zeg bij elke verleiding een grief te koesteren tegen jezelf: *Vasthouden aan grieven is het tegendeel van Gods verlossingsplan. En alleen Zijn plan zal werken.*

**Les 72 Grieven koesteren is een aanval op Gods verlossingsplan.**

Lange oefenperioden: 2x, 10 – 15 min.

Oef: Probeer Gods Stem in jou te horen, door je meditatie te beginnen met de woorden: *Wat is verlossing, Vader? Ik weet het niet. Zeg het mij, opdat ik het begrijp.* Wacht in stilte op Zijn antwoord. Herhaal je vraag wanneer je bang wordt niets te horen.

Korte oefenperioden: 1 – 2x p.u., 1 min. Begin met: *Grieven koesteren is een aanval op Gods verlossingsplan. Laat ik het in plaats daarvan aanvaarden. Wat is verlossing, Vader?* Luister in stilte naar Zijn antwoord.

**Les 73 Ik wil dat er licht is.**

Lange oefenperioden: 2x, 10 – 15 min.

Oef: Begin met erkennen dat alleen Gods verlossingsplan in overeenstemming is met jouw wil. Zeg dan: *Ik wil dat er licht is. Laat me het licht aanschouwen dat Gods Wil en de mijne weerspiegelt.* Stel de rest van de oefenperiode o.l.v. God en jouw Zelf.

Korte oefenperioden: Een paar keer per uur, en wanneer je een grief dreigt te koesteren, zeg je: *Ik wil dat er licht is. Duisternis is niet mijn wil.*

**Les 74 Er is geen Wil dan Die van God.**

Lange oefenperioden: 2x, 10 – 15 min.

Oef: Herhaal met aandacht enkele malen deze gedachten: *Er is geen Wil dan Die van God. Ik kan niet in conflict zijn.* Besteed enkele minuten aan het toevoegen van verwante gedachten. Pak mogelijke conflictgebieden meteen aan, door te zeggen: *Er is geen Wil dan Die van God. Deze conflictgedachten betekenen niets.* Als zich een bepaald moeilijk conflictgebied aandient, denk je er kort concreet over na, en zeg dan: *Er is geen Wil dan Die van God. Ik deel die met Hem. Mijn conflicten over ... kunnen niet werkelijk zijn.* Sluit dan je ogen en verzink in vrede. Verwar dit niet met 'afzijdigheid', herhaal als je dit bespeurt het werkboekidee.

Korte oefenperiode: Regelmatig, met van tevoren bepaalde tussenpozen. Suggestie: elk half uur 2 min. met gesloten ogen. Zeg tegen jezelf: *Er is geen Wil dan Die van God. Vandaag zoek ik Zijn vrede.*

**Les 75 Het licht is gekomen.**

Lange oefenperioden: 2x, 10 – 15 min.

Oef: Begin met jezelf te vertellen: *Het licht is gekomen. Ik heb de wereld vergeven.* Herhaal dit terwijl je je denkkeest open en zuiver houdt. Wacht geduldig op de Heilige Geest, in het vertrouwen dat Hij jou visie zal schenken.

Korte oefenperioden: Elk kwartier. Besef opnieuw dat vandaag de tijd is van een speciale viering, en zeg: *Het licht is gekomen. Ik heb de wereld vergeven.*

Toepassingen: Als iemand je in de duisternis lijkt te trekken, zeg je in stilte: *Het licht is gekomen. Ik heb jou vergeven.*

**Les 76 Ik sta onder geen andere wetten dan die van God.**

Lange oefenperioden: 2x, 10 – 15 min.

Oef: Begin met inventariseren aan welke wereldse ‘wetten’ je meent te moeten gehoorzamen. Probeer ze allemaal aan het licht te brengen. Word dan stil en luister naar de Stem die je vertelt dat er geen wetten zijn dan die van God. En luister verder, naar wat Hij je over je Vader wil vertellen. Herhaal zo nodig het werkboekidee en sluit er je meditatie mee af.

Korte oefenperioden: 4 – 5x p.u. of vaker, en bij verleidingen: herhaal het werkboekidee.

**Les 77 Ik heb recht op wonderen.**

Lange oefenperioden: 2x, 10 – 15 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee en sluit je ogen. Wacht vervolgens rustig op de verzekering dat jouw verzoek is ingewilligd.

Korte oefenperioden: Talrijk. Herhaal het werkboekidee.

Toepassingen: Vraag om wonderen in iedere situatie die dit verlangt. Zeg zo nodig tegen jezelf: *Ik zal wonderen niet inruilen voor grieven. Ik wil enkel wat mij toebehoort. God heeft bepaald dat wonderen mijn recht zijn.*

**Les 78 Laat wonderen alle grieven vervangen.**

Lange oefenperioden: 2x, 10 – 15 min.

Oef: Kies één persoon die je als doelwit van je grieven hebt gebruikt. Sluit je ogen, neem hem in gedachten en kijk eerst naar zijn ‘fouten, ‘tekortkomingen’, hoe hij je gekwetst heeft.

Bekijk ook zijn lichaam en zijn sterke punten. Vraag dan: *Laat me in deze persoon mijn verlosser zien, die U als degene aangewezen hebt aan wie ik vragen zal mij naar het heilig licht te leiden waarin hij staat, zodat ik mij aansluiten kan bij hem.* Laat de Heilige Geest jou hem tonen als je stralende verlosser.

Toepassingen: Bij ieder die je ontmoet, aan wie je denkt of die jij je van vroeger herinnert, zeg je: *Laat wonderen alle grieven vervangen.* Wees bereid zijn licht te aanschouwen.

**Les 79 Laat me inzien wat het probleem is, zodat het kan worden opgelost.**

Lange oefenperioden: 2x, 10 – 15 min.

Oef: Probeer in je meditatie de werkboekles werkelijk te ervaren (dus niet zozeer cognitief te begrijpen). Ga je meditatie in terwijl je probeert alles wat je als problematisch ervaart even opzij te zetten. Vraag om te horen wat het ene probleem is, en vul het antwoord niet cognitief in, maar wacht op een antwoord. Vraag vervolgens om de oplossing te horen.

Toepassingen: Bij elk probleem dat je gedurende de dag tegenkomt, zeg je: *Laat me inzien wat hier het probleem is, zodat het kan worden opgelost.* Schort elk eigen oordeel op en sluit zo mogelijk even je ogen. Oefen in het herkennen van het ene probleem.

**Les 80 Laat me inzien dat mijn problemen zijn opgelost.**

Lange oefenperioden: 2x, 10 – 15 min.

Oef: Sluit je ogen. Besteed de gehele meditatie eraan te beseffen dat al je problemen hetzelfde zijn en in te zien dat ze allemaal zijn opgelost. Eén probleem, één oplossing. Ervaar de vrede die voortvloeit uit jouw aanvaarding hiervan.

Korte oefenperioden: Herhaal het idee met volle overtuiging zo vaak mogelijk.

Toepassingen: Bij elk probleem zeg je: *Laat me inzien dat dit probleem is opgelost.*

## Herhaling II Les 81 t/m 90.

Lees de Inleiding vóór je aan de herhalingslessen begint.

Per dagdeel één lange oefenperiode en vele kortere, steeds rond een van de twee werkboekideeën.

Eerste deel van de dag:

1x lange oefenperiode, 15 min.

Oef: Begin met het eerste idee en de toelichting langzaam door te lezen en te overdenken, desgewenst een paar keer (3 -4 min.) Sluit dan je ogen en luister. Er wacht jou een boodschap. Probeer je niet te laten afleiden; gebeurt dat toch, herhaal dan de eerste fase van de oefening.

Korte oefenperiodes: Oefen veelvuldig met de oorspronkelijke vorm van het werkboekidee, of pas ze in een meer concrete vorm toe, zoals de voorbeelden in de les.

Tweede deel van de dag: 1x lange oefenperiode (15 min.) en veel kortere, op dezelfde wijze rond het tweede werkboekidee.

## Les 91 Wonderen worden gezien in het licht.

Lange oefenperiodes: 3x, 10 min.

Oef: Begin met te zeggen: *Wonderen worden gezien in het licht. De ogen van het lichaam nemen het licht niet waar. Maar ik ben niet een lichaam. Wat ben ik?* Vraag dit oprecht en besteed een paar minuten aan het laten corrigeren en vervangen van onjuiste gedachten over je eigenschappen, zoals: *Ik ben niet zwak, maar sterk. Ik ben niet hulpeloos, maar door en door krachtig.* (enz.) In de resterende oefenperiode ontspan je en probeer je deze waarheden over jezelf, en m.n. kracht, te ervaren.

Korte oefenperiodes: 5 – 6x p.u. Breng het werkboekidee in herinnering.

Toepassingen: Wanneer je vrede verstoord wordt, zeg je: *Wonderen worden gezien in het licht. Laat ik vanwege verleidingen mijn ogen niet sluiten.*

## Les 92 Wonderen worden gezien in het licht, en licht en kracht zijn één.

Lange oefenperiodes: 2x (mo – av), 20 min.

Oef: Sluit je ogen. Laat jezelf tot jouw Zelf worden gebracht.

Korte oefenperiodes: Zo vaak mogelijk het werkboekidee herhalen.

## Les 93 Er woont licht en vreugde en vrede in mij.

Lange oefenperiodes: Aan het begin van elk hele uur (dat je wakker bent) oefen je 5 min. (NB Deze structuur blijft dezelfde t/m les 110. Voor al deze lessen geldt – ook al wordt het niet steeds expliciet in de les vermeld – dat je voor de verkorte oefening kunt kiezen als de langere oefening op dat moment niet mogelijk is.)

Oef: Begin met te zeggen: *Er woont licht en vreugde en vrede in mij. God staat voor mijn zondeloosheid garant. Zet al je zelfbeelden opzij en probeer te ervaren wat God jou gegeven heeft. Probeer Zijn heiligheid en je ene Zelf te ervaren.*

Verkorte vorm: Zeg: *Er woont licht en vreugde en vrede in mij. God staat voor mijn zondeloosheid garant.* Sluit een minuut je ogen.

Toepassingen: Gebruik dit ook als een situatie je verontrustend lijkt. Als je kwaad dreigt te worden op iemand, zeg je: *Er woont licht en vreugde en vrede in jou. God staat voor jouw zondeloosheid garant.*

**Les 94 Ik ben zoals God mij geschapen heeft.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Begin met te zeggen: *Ik ben zoals God mij geschapen heeft. Ik ben Zijn Zoon in alle eeuwigheid.* Ga dan opnieuw aan alle zelfbeelden en eigenschappen voorbij, in stille afwachting, en probeer jouw Zelf te bereiken.

Verkorte vorm: Zeg: *Ik ben zoals God mij geschapen heeft. Ik ben Zijn Zoon in alle eeuwigheid.*

Korte oefenperioden: Herinner je regelmatig het werkboekidee.

Toepassingen: Bij ieder die jou lijkt te irriteren, zeg je: *Jij bent zoals God jou geschapen heeft. Jij bent Zijn Zoon in alle eeuwigheid.*

**Les 95 Ik ben één Zelf, verenigd met mijn Schepper.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Begin met te zeggen: *Ik ben één Zelf, verenigd met mijn Schepper, één met elk aspect van de schepping en grenzeloos in vrede en in kracht.* Sluit je ogen en herhaal een paar keer langzaam: *Ik ben één Zelf.* Voel wat dit betekent.

Korte oefenperioden: Wees de hele dag waakzaam je het werkboekidee te herinneren.

Toepassingen: Zeg (in stilte) aan ieder die je ontmoet: *Jij bent één Zelf met mij, verenigd met onze Schepper in dit Zelf. Ik eer jou om Wat ik ben, om Wat Hij is, die ons beiden liefheeft als Eén.*

**Les 96 Verlossing komt vanuit mijn ene Zelf.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Begin met: *Verlossing komt vanuit mijn ene Zelf. Zijn Gedachten staan mij ter beschikking.* Word stil en zoek Zijn Gedachten. Het doel is te gaan ervaren dat je denkgeest zijn verbinding met het Zelf terugvindt en daarmee zijn oorspronkelijke functie.

**Les 97 Ik ben geest.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Begin met: *Geest ben ik, een heilige Zoon van God, vrij van alle beperking, veilig, genezen en heel, vrij te vergeven, en vrij de wereld te verlossen.* Luister dan naar wat de Heilige Geest je wil vertellen, en hoe Hij je verzekert dat je geest bent.

Toepassingen: Herinner je bij elke verstoring het werkboekidee.

**Les 98 Ik aanvaard mijn rol in Gods verlossingsplan.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Herhaal het werkboekidee. Laat de rest van de oefenperiode over aan de Heilige Geest.

Korte oefenperioden: Herhaal veelvuldig het werkboekidee.

**Les 99 Verlossing is mijn enige functie hier.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Zeg: *Verlossing is mijn enige functie hier. Verlossing en vergeving zijn hetzelfde.* Wend je tot de Heilige Geest en laat Hem jou onderwijzen wat je leren moet om alle angst opzij te zetten en je Zelf te kennen. Vergeef jezelf alle gedachten die jij gemaakt hebt. Als je merkt dat je gelooft dat ze waar zijn, zeg dan: *Verlossing is mijn enige functie hier. God is immer Liefde, en dit is niet Zijn Wil.*

Toepassingen: Tussen bovenstaande oefeningen door, herinner jezelf aan het werkboekidee.

**Les 100 Mijn rol is essentieel voor Gods verlossingsplan.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Herhaal het werkboekidee. Besef dat het jouw rol is om gelukkig te zijn en dat geen offer gevraagd worden. Passeer alle nietige gedachten en dwaze doelen. Laat je optillen om de Christus in jou te ontmoeten.

Korte oefenperioden: Tussen bovenstaande oefeningen door, herinner jezelf aan het werkboekidee.

**Les 101 Gods Wil voor mij is volmaakt geluk.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Begin met: *Gods Wil voor mij is volmaakt geluk. Er is geen zonde; ze heeft geen gevolg.* Houd de rest van de oefenperiode je denkkeest open en aanvaard deze woorden.

Korte oefenperioden: Zeg zo vaak je kunt tegen jezelf: *Gods Wil voor mij is volmaakt geluk. Dit is de waarheid, want er is geen zonde.*

**Les 102 Ik deel Gods Wil dat ik gelukkig ben.**

Lange oefenperioden: Zie les 93.

Oef: Begin met: *Ik deel Gods Wil dat ik gelukkig ben, en aanvaard dit als mijn functie nu.* Zoek deze functie dan diep in je denkkeest.

Korte oefenperioden: Pauzeer regelmatig om jezelf te vertellen dat jij geluk nu als je enige functie aanvaardt.

**Les 103 God, die Liefde is, is ook geluk.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Zeg: *God, die Liefde is, is ook geluk. Hem vrezen is bang voor vreugde zijn.* Laat dan deze correctie in je denkkeest worden aangebracht, en verwelkom het geluk dat ze meebrengt.

Korte oefenperioden: Blijf jezelf dit regelmatig in herinnering brengen.

Toepassingen: Kalmeer al je angsten door te zeggen: *God, die Liefde is, is ook geluk. En geluk is wat ik zoek vandaag. Ik kan niet falen, omdat ik de waarheid zoek.*

**Les 104 Ik zoek slechts wat mij in waarheid toebehoort.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: *Ik zoek slechts wat mij in waarheid toebehoort, en vreugde en vrede zijn mijn erfgoed.* Leg alles wat de wereld lijkt te bieden terzijde en vraag te herkennen wat God ons gegeven heeft.

Korte oefenperioden: Gebruik zo vaak mogelijk deze geheugensteun: *Ik zoek slechts wat mij in waarheid toebehoort. Gods gaven van vreugde en vrede zijn al wat ik wil.*

**Les 105 Gods vrede en vreugde behoren mij toe.**

Lange oefenperioden: zie les 93, 5 min. of korter.

Oef: Begin met denken aan ieder die je vrede en vreugde hebt ontzegd, en zeg elk van hen: *Mijn broeder, vrede en vreugde bied ik jou aan, opdat Gods vrede en vreugde de mijne mogen zijn.* Zeg dan tegen jezelf: *Gods vrede en vreugde behoren mij toe.* Sluit je ogen en luister naar de Heilige Geest.

Toepassingen: Als je iemand als vijand ziet, zegen hem en zeg: *Mijn broeder, vrede en vreugde bied ik jou aan, opdat Gods vrede en vreugde de mijne mogen zijn.*



### Les 106 **Laat ik stil zijn en naar de waarheid luisteren.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Zeg: *Ik zal stil zijn en naar de waarheid luisteren. Wat betekent het te geven en te ontvangen?* Vraag en verwacht een antwoord.

Korte oefenperioden: Gebruik zo vaak mogelijk deze geheugensteun: *Laat ik stil zijn en naar de waarheid luisteren. Ik ben vandaag de boodschapper van God, mijn stem is de Zijne, om te geven wat ik ontvang.*

### Les 107 **De waarheid zal alle misvattingen in mijn denkgeest corrigeren.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Begin met jouw Zelf, of de Heilige Geest, te vragen je tijdens de oefening te vergezellen. Zeg dan: *De waarheid zal alle misvattingen in mijn denkgeest corrigeren, en ik zal rusten in Hem die mijn Zelf is.* Laat Hem je dan zachtjes naar de waarheid voeren en vrede schenken.

Korte oefenperioden: Herinner jezelf regelmatig aan het werkboekidee.

### Les 108 **Geven en ontvangen zijn in waarheid één.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Begin met te zeggen: *Geven en ontvangen zijn in waarheid één. Ik zal ontvangen wat ik nu geef.* Sluit je ogen en denk na over wat je ieder zou willen aanreiken, in deze vorm: *Aan ieder bied ik ... aan.* Bijv: *Aan ieder bied ik stilte aan. Aan ieder bied ik innerlijke vrede aan.* (enz.) Zeg elke zin langzaam en wacht even, terwijl je verwacht het geschenk te ontvangen dat je gegeven hebt. Desgewenst kun je je gaven aan een specifiek persoon geven.

Korte oefenperioden: Herinner jezelf veelvuldig aan het werkboekidee.

### Les 109 **Ik rust in God.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Sluit je ogen. Gebruik de zin *Ik rust in God* om in stilheid te verzinken.

Korte oefenperioden: Herinner jezelf veelvuldig aan het werkboekidee, en gebruik dit ook als je vrede verstoord wordt.

### Les 110 **Ik ben zoals God mij geschapen heeft.**

Lange oefenperioden: zie les 93.

Oef: Begin met: *Ik ben zoals God mij geschapen heeft. Zijn Zoon kan niet lijden. En ik ben Zijn Zoon.* Verzink dan in jezelf, laat alle afgoden en valse beelden los en zoek jouw Zelf, de Christus in jou.

Korte oefenperioden: Zo vaak je kunt. Denk de hele dag door aan Hem, en herinner je bij ieder die je ontmoet de Christus, door te zeggen: *Ik ben zoals God mij geschapen heeft.*

### Herhaling III **Les 111 t/m 120.**

Lees de Inleiding vóór je aan de herhalingslessen begint.

Lange oefenperioden:

2x, (mo – av), 5 min. of langer.

Oef: Lees beide werkboekideeën met toelichting rustig door. Denk erover na en neem de ideeën in je denkgeest op. Richt je aandacht op je behoeften, schijnbare problemen en zorgen en laat je denkgeest de ideeën hierop toepassen. Vertrouw hierbij op de wijsheid die in jouw denkgeest aanwezig is.

Korte oefenperioden: Herhaal op het hele en het halve uur het aangewezen werkboekidee en laat je denkgeest er een kort moment bij verpozen. Essentieel is nu ermee te gaan oefenen om daarna níet de ideeën weer naast je neer te leggen en te vergeten, maar ze bij je te houden in al je dagelijkse beslommeringen.

**Les 121 Vergeving is de sleutel tot geluk.**

Lange oefenperioden: 2x (mo – av), 10 min.

Oef: Neem iemand in gedachten jegens wie je een of andere vorm van kwaadheid koestert.

Sluit je ogen, zie hem voor je en probeer in hem wat licht te bespeuren. Probeer het licht zich te laten uitbreiden tot het hem omvat. Richt na een tijdje je aandacht op iemand die je een vriend noemt en breng het licht van je ‘vijand’ over op je vriend. Laat vervolgens hem jón dit licht schenken en laat je ‘vijand’ en je vriend jou zegenen. Ervaar jullie eenheid. Nu ben je door jezelf vergeven.

Korte oefenperioden: Elk uur zeg je: *Vergeving is de sleutel tot geluk. Ik zal ontwaken uit de droom dat ik sterfelijk ben, feilbaar en vol zonden, en weten: ik ben de volmaakte Zoon van God.*

**Les 122 Vergeving biedt alles wat ik wens.**

Lange oefenperioden: 2x, 15 min.

Oef: Word stil en verzink in jezelf. Je kunt geluk, vrede en licht ervaren.

Korte oefenperioden: elk kwartier, 1 min. of langer.

Doel is door middel van deze oefening de gaven die vergeving je biedt stevig in je denkgeest vast te houden. Gebruik deze geheugensteun: *Vergeving biedt alles wat ik wens. Vandaag heb ik dit als waarheid aanvaard. Vandaag heb ik Gods gaven ontvangen.*

**Les 123 Ik dank mijn Vader voor Zijn gaven aan mij.**

Lange oefenperioden: 2x, 15 min.

Oef: Mediteer op de dankbaarheid die je voelt jegens God. Ontvang daarin ook Zijn dank aan jou.

Korte oefenperioden: Elk uur denk je aan God en dank je Hem voor alles wat Hij Zijn Zoon gegeven heeft.

**Les 124 Laat me mij herinneren dat ik één ben met God.**

Lange oefenperiode: 1x, 30 min. (tijdstop zelf te kiezen).

Oef: Een meditatie zonder regels of speciale tekst. Vertrouw erop dat Gods Stem zal spreken en blijf dit halve uur bij Hem.

Korte oefenperioden: Elk uur herhaal je: *Laat me mij herinneren dat ik één ben met God, één met al mijn broeders en mijn Zelf, in eeuwigdurende heiligheid en vrede.*

**Les 125 In stilte ontvang ik vandaag Gods Woord.**

Lange oefenperioden: 3x, 10 min. (tijdstippen zelf te kiezen).

Oef: Mediteer: wees alleen maar stil en luister.

Korte oefenperioden: Elk uur. Wees een ogenblik stil en ontvang Gods Woord.

**Les 126 Al wat ik geef, is aan mijzelf gegeven.**

Lange oefenperioden: 2x, 15 min.

Oef: Sluit je ogen, herhaal het werkboekidee en vraag om hulp om te begrijpen wat het werkelijk betekent. Wees bereid onderwezen te worden.

Korte oefenperioden: Breng jezelf zo vaak mogelijk in herinnering: *Al wat ik geef, is aan mijzelf gegeven. De Hulp die ik nodig heb om te leren dat dit waar is, vergezelt mij nu. En in Hem zal ik mijn vertrouwen stellen.* Breng dan een stil moment door waarbij je je denkgeest openstelt.

**Les 127 Er is geen liefde dan die van God.**

Lange oefenperioden: 2x, 15 min.

Oef: Stel je denkkeest open en rust. Ontsnap aan elke wet waarin jij nu gelooft. Laat alle onjuiste overtuigingen over jezelf en over liefde los, en laat de Heilige Geest je helpen de waarheid van de liefde te begrijpen.

Korte oefenperioden: Denk 3x p.u. (of vaker) aan iemand die de reis met jou maakt en zeg: *Ik zegen jou, broeder, met de Liefde van God, die ik met jou delen wil. Want ik wil de vreugdevolle les leren dat er geen liefde is dan die van God, van jou, van mij, van iedereen.*

**Les 128 De wereld die ik zie bevat niets wat ik verlang.**

Lange oefenperioden: 3x, 10 min.

Oef: Sluit je ogen. Besef tijdens je meditatie: alles in de wereld waaraan je waarde hecht, is een keten die jou eraan bindt. Oefen in het loslaten van elke waarde die je aan de wereld gegeven hebt, bevrijd je denkkeest en laat hem ver boven de wereld uitstijgen.

Korte oefenperioden: Houd dit de hele dag door in gedachten. Wanneer je enige waarde meent te zien in een aspect van de wereld, zeg je: *Dit zal mij niet verleiden om mezelf te vertragen. De wereld die ik zie bevat niets wat ik verlang.*

**Les 129 Voorbij deze wereld is een wereld die ik verlang.**

Lange oefenperioden: 3x, 10 min.

Oef: Suggestie: voorafgaand aan je meditatie nogmaals (zie les 128) nadenken over de 'waarde' van deze wereld, en of je dit wilt loslaten. Zeg: *Voorbij deze wereld is een wereld die ik verlang. Ik kies ervoor die wereld te zien in plaats van deze, want hier is niets wat ik werkelijk verlang.* Sluit je ogen en mediteer. Besef dat wanneer je de beelden van de wereld niet ziet, je ruimte maakt om het geestelijk licht te aanschouwen.

Korte oefenperioden: Elk uur bevestig je je keuze om een ándere wereld te zien. Zet alle gedachten opzij en zeg: *De wereld die ik zie bevat niets wat ik verlang. Voorbij deze wereld is een wereld die ik verlang.*

**Les 130 Het is onmogelijk twee werelden te zien.**

Lange oefenperioden: 6x, 5 min.

Oef: Begin met te vragen om een kracht die de jouwe overstijgt en in te zien wat het is waarnaar je zoekt. Zeg: *Het is onmogelijk twee werelden te zien. Laat me de kracht die God mij biedt aanvaarden en geen waarde in deze wereld zien, opdat ik mijn vrijheid en verlossing vinden kan.* Geef de resterende meditatie met vreugde aan deze gedachte, die een einde maakt aan alle compromis en twijfel.

Toepassingen: Telkens wanneer je merkt 'een stukje hel' als werkelijk te zien, zeg je: *Het is onmogelijk twee werelden te zien. Ik zoek mijn vrijheid en verlossing, en dit maakt geen deel uit van wat ik verlang.*

**Les 131 Niemand kan falen die tot de waarheid tracht te komen.**

Lange oefenperioden: 3x, 10 min.

Oef: Begin met: *Ik vraag om een andere wereld te zien, en een ander soort gedachten te denken dan die ik heb gemaakt. De wereld die ik zoek, heb ik niet alleen gemaakt, de gedachten die ik wil denken, zijn niet de mijne.* Sluit je ogen, observeer enkele minuten je denkkeest en zie jouw zinloze wereld en gedachten. Laat ze dan los. Verzink diep in jezelf, herinner je het werkboekidee en stel je voor dat je een deur kunt openen naar een andere wereld van licht en begrip. Laat je leiden door de Heilige Geest gedurende de rest van de meditatie.

Toepassingen: Breng jezelf vaak in herinnering dat dit een dag hoort te zijn van speciale vreugde, en gebruik zo nodig deze geheugensteun: *Vandaag zoek en vind ik alles wat ik verlang. Mijn enige doel schenkt mij dit. Niemand kan falen die tot de waarheid tracht te komen.*

**Les 132 Ik bevrijd de wereld van al wat ik haar heb toegedacht.**

Lange oefenperioden: 2x, 15 min.

Oef: Begin met: *Ik, die blijf zoals God mij geschapen heeft, wil de wereld bevrijden van al wat ik haar heb toegedacht. Want ik ben werkelijkheid omdat de wereld dat niet is, en ik wil mijn eigen werkelijkheid leren kennen.* Rust dan, alert maar zonder inspanning, en laat in stilte je denken worden veranderd.

Toepassingen: Zeg bij elke verleiding de macht van jouw denken te ontkennen: *Ik bevrijd de wereld van al wat ik haar heb toegedacht en kies in plaats daarvan mijn eigen werkelijkheid.*

**Les 133 Ik zal geen waarde geven aan wat geen enkele waarde heeft.**

Lange oefenperioden: 2x, 15 min.

Oef: Begin met: *Ik zal geen waarde geven aan wat geen enkele waarde heeft; alleen wat waarde heeft, zoek ik, want alleen dat wens ik te vinden.* Word stil en mediteer vanuit de bereidheid zelfmisleiding af te leggen en alleen waarde te verlenen aan wat echt waardevol en werkelijk is.

Toepassingen: Wanneer je je belast voelt door iets, of meent een moeilijke beslissing te moeten nemen, gebruik je deze geheugensteun: *Ik zal geen waarde geven aan wat geen enkele waarde heeft, want mij behoort het waardevolle toe.*

**Les 134 Laat me vergeving zien zoals ze is.**

Lange oefenperioden: 2x, 15 min.

Oef: Vraag de Heilige Geest: *Laat me vergeving zien zoals ze is.* Kies dan iemand uit en bekijk kort alle slechte dingen (zijn 'zonden') die jij over hem denkt. Vraag daarbij telkens aan jezelf: *Wil ik mezelf hiervoor veroordelen?* De oefening is om in te zien dat je in jezelf veroordeelt wat je in een ander meent te veroordelen. Laat nu de ander bevrijd worden van alle gedachten die je over zonde in hem koesterde. De resterende tijd gebruik je om te ervaren hoezeer je hierdoor jezelf van ketenen hebt bevrijd. Deze gewaarwording kan leiden tot een gevoel van opluchting, van worden opgetild of lichter worden.

Toepassingen: Zeg telkens wanneer je de betekenis van vergeving vergeet: *Laat me vergeving zien zoals ze is. Wil ik mezelf hiervan beschuldigen? Ik zal mezelf deze keten niet omhangen.* Houd bij alles wat je doet in gedachten: *Niemand wordt alleen gekruisigd, en niemand kan alleen de Hemel binnengaan.*

**Les 135 Als ik me verdedig, word ik aangevallen.**

Lange oefenperioden: 2x, 15 min.

Oef: Rust tijdens je oefening door af te zien van zinloos plannen maken en van elke gedachte die de waarheid belemmert. Zeg: *Als ik me verdedig, word ik aangevallen. Maar in mijn verdedigingsloosheid zal ik sterk zijn, en ontdekken wat mijn verdedigingen verbergen.*

Mediteer vanuit een houding van vertrouwen-nu en weet dat je zonder je verdedigingen de gaven van de Hemel zult ontvangen.

Toepassingen: Telkens wanneer je verleid wordt tot een verdedigende houding, zeg je: *Dit is mijn Paasfeest. En ik wil dat heilig houden. Ik zal mezelf niet verdedigen, want de Zoon van God heeft geen verdediging nodig tegen de waarheid van zijn werkelijkheid.*

**Les 136 Ziekte is een verdediging tegen de waarheid.**

Lange oefenperioden: 2x, 15 min.

Oef: Begin met dit genezingsgebed: *Ziekte is een verdediging tegen de waarheid. Ik zal de waarheid van wat ik ben aanvaarden, en mijn denkgeest vandaag geheel laten genezen.* Wees stil en word je gewaar hoe genezing zich door je open denkgeest verspreidt. Als je goed geoefend hebt, zal je merken dat je lichaam geen enkel gevoel vertoont, en er in je denkgeest geen enkele reactie is op wat het lichaam doet.

Toepassingen: Wees de hele dag waakzaam tegen een verdedigende houding, bijv. aanvalgedachten, oordelen, plannen tegen mogelijke onzekerheden. Mocht dit voorvallen, zeg dan: *Ik ben vergeten wat ik werkelijk ben, want ik heb mijn lichaam met mezelf verward. Ziekte is een verdediging tegen de waarheid. Maar ik ben geen lichaam. En mijn denkgeest kan niet aanvallen. Dus kan ik niet ziek zijn.*

**Les 137 Wanneer ik genezen word, word niet ik alleen genezen.**

Lange oefenperioden: 2x (mo - av), 10 min.

Oef: Begin met: *Wanneer ik genezen word, word niet ik alleen genezen. En ik wil mijn genezing met de wereld delen, opdat ziekte verbannen wordt uit de denkgeest van Gods ene Zoon, die mijn enige Zelf is.* Rust dan in stilte, en wees bereid te geven zoals je ontvangt.

Korte oefenperioden: Elk uur. Herinner je je doel met deze gedachte: *Wanneer ik genezen word, word niet ik alleen genezen. En ik wil mijn broeders zegenen, want ik wil met hen genezen worden, zoals zij worden genezen met mij.*

**Les 138 De Hemel is de beslissing die ik moet nemen.**

Lange oefenperioden: 2x (mo – av), 5 min.

Oef: Maak vastbesloten je keuze voor de Hemel, door te zeggen: *De Hemel is de beslissing die ik moet nemen. Ik neem die nu, en zal niet van gedachten veranderen, want het is het enige wat ik verlang.* Wees de resterende tijd stil terwijl je je hiervan bewust blijft.

Korte oefenperioden: Houd elk uur een kort stil moment waarin je je keuze opnieuw uitspreekt.

**Les 139 Ik aanvaard de Verzoening voor mijzelf.**

Lange oefenperioden: 2x (mo – av), 5 min.

Oef: Herstel de verbinding met je ware Zelf door te zeggen: *Ik aanvaard de Verzoening voor mijzelf, want ik blijf zoals God mij geschapen heeft.* Vervolgens mediteer je hierop.

Korte oefenperioden: Elk uur, enkele minuten, doe je dezelfde oefening.

**Les 140 Alleen van de verlossing kan worden gezegd dat ze geneest.**

Lange oefenperioden: 2x (mo – av), 5 min.

Oef: Laat ál je storende gedachten in één keer opzij zetten, en bid: *Alleen van de verlossing kan worden gezegd dat ze geneest. Spreek tot ons, Vader, opdat wij mogen worden genezen.*

Mediteer, met als focus dat je denken wordt veranderd over wat de bron van ziekte is. Luister tijdens je meditatie naar de Stem van genezing.

Korte oefenperioden: Elk uur, 1 min. Herhaal kort bovenstaand gebed/oefening.

**Herhaling IV Les 141 t/m 150.**

Lees de Inleiding vóór je aan de herhalingslessen begint.

Lange oefenperioden: 2x (mo – av), 7 min.

Oef: Voorbereiding: open je denkgeest en zuiver hem van al je gedachten. Concentreer je alleen op de gegeven gedachte: *Mijn denkgeest bevat enkel wat ik denk met God.* Na 5 minuten lees je rustig de beide werkboekideeën van de dag. Sluit je ogen en herhaal ze langzaam in jezelf.

Korte oefenperioden: Elk uur herhaal je de centrale gedachte: *Mijn denkgeest bevat enkel wat ik denk met God.* Breng een stil moment met deze gedachte door. Vervolgens herhaal je rustig de werkboekideeën.

**Les 151 Alle dingen zijn een weerklank van de Stem namens God.**

Lange oefenperioden: 2x (mo – av), 15 min.

Oef: Herhaal het werkboekidee en wees de resterende tijd stil, terwijl je je gedachten gadeslaat. Laat de Heilige Geest alle droomelementen hieruit wegnemen, zodat alleen Gods Gedachte overblijft.

Korte oefenperioden: Elk uur gedenk je de Heilige Geest.

**Les 152 De macht om te beslissen is aan mij.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min.

Oef: Begin met: *De macht om te beslissen is aan mij. Vandaag zal ik mijzelf aanvaarden zoals mijn Vaders Wil mij geschapen heeft.* Wacht in stilte, geef alle zelfmisleiding op en vraag nederig het Zelf om Zichzelf te openbaren.

Korte oefenperioden: Wacht de hele dag op Hem, en nodig hem elk uur uit met bovenstaande woorden.

**Les 153 In mijn verdedigingsloosheid ligt mijn veiligheid.**

Lange oefenperioden: 2x, minimaal 5 min., echter zo lang mogelijk (tot 30 min. of langer).

Oef: Geef aandacht aan het werkboekidee en mediteer terwijl je dit als focus houdt.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte, focus op het werkboekidee en luister naar de Stem van de Heilige Geest.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe elke keer dat je verleid wordt je te verdedigen.

*Opmerking:* Bovenstaande oefenstructuur voor de lange en korte oefeningen en tussentijdse toepassingen blijft de komende tijd (t/m les 220) dezelfde.

Vanaf deze les is de werkboektraining er bovendien expliciet op gericht dat je je de hele dag het werkboekidee herinnert en steeds waar nodig toepast.

**Les 154 Ik ben een van de dienaren van God.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Begin met: *Ik ben een van de dienaren van God, en ik ben dankbaar dat ik het middel bezit om in te zien dat ik vrij ben.* Mediteer hierop.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en focus op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee de hele dag toe bij elke onvrede.

**Les 155 Ik doe een stap terug en laat Hem de weg wijzen.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Begin met: *Ik doe een stap terug en laat Hem de weg wijzen, want ik wil de weg gaan die voert naar Hem.* Mediteer hierop.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 156 Ik ga met God in volmaakte heiligheid.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Begin met: *Ik ga met God in volmaakte heiligheid. Ik verlicht de wereld, ik verlicht mijn denkkeest en alle denkkeesten die God als één met mij geschapen heeft.* Mediteer hierop.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 157 Nu wil ik ingaan tot Zijn Tegenwoordigheid.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 158 Vandaag leer ik te geven zoals ik ontvang.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee. De focus in deze les ligt op het zien met de ogen van Christus: het geven én ontvangen van visie.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 159 Ik geef de wonderen die ik ontvangen heb.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 160 Ik ben thuis. Angst is hier de vreemdeling.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 161 Geef me jouw zegen, heilige Zoon van God.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Kies één persoon en zie hem zo duidelijk mogelijk voor je: zijn uiterlijk, gezicht, gebaren. Besef dan dat dit alles de Christus in hem verbergt, die jou kan bevrijden als jij dit wilt. Zeg dan: *Geef me jouw zegen, heilige Zoon van God. Ik wil je met de ogen van Christus aanschouwen, en mijn volmaakte zondeloosheid in jou zien.* Wees dan stil en luister naar Zijn antwoord.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 162 Ik ben zoals God mij geschapen heeft.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 163 Er is geen dood. De Zoon van God is vrij.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 164 Nu zijn we één met Hem die onze Oorsprong is.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee. Open het gordijn door alles los te laten wat je meent te wensen. Laat een schone en open ruimte in je denkkeest achter, waar Christus komen kan.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 165 Laat mijn denkkeest de Gedachte van God niet afwijzen.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee. De Gedachte van God is dat Hij jouw Bron is en jij Zijn Zoon. De les is gericht op stoppen met de afwijzing hiervan en alsnog om de Hemel te vragen: vraag vol verlangen en oefen vol hoop.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.



**Les 166 Aan mij zijn de gaven van God toevertrouwd.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee. Het kan behulpzaam zijn je voor te stellen dat de Hand van Christus je (letterlijk of symbolisch) aanraakt.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 167 Er is één leven, en dat deel ik met God.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 168 Uw genade is mij gegeven. Nu maak ik er aanspraak op.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee, beginnend met de woorden: *Uw genade is mij gegeven. Nu maak ik er aanspraak op. Vader, ik kom tot U. En U zult komen tot mij die vraagt. Ik ben de Zoon die U liefhebt.*

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 169 Door genade leef ik. Door genade word ik vrij.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee, beginnend met de woorden: *Door genade leef ik. Door genade word ik vrij. Door genade geef ik. Door genade maak ik vrij.*

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 170 Er schuilt geen wreedheid in God en evenmin in mij.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee. De kern van de les is dat je het ego ('de wrede god') recht in de ogen moet kijken en beseffen dat wij aanval/verdediging tot onze (wrede) god hebben gemaakt. Door dat in te zien, kun je nú opnieuw kiezen.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Herhaling V Les 171 t/m 180.**

Lees de Inleiding vóór je aan de herhalingslessen begint.

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Begin met de centrale gedachte: *God is louter Liefde, en dus ben ik dat ook.* Vervolgens herhaal je het eerste werkboekidee, opnieuw de centrale gedachte, het tweede werkboekidee, en je sluit af met de centrale gedachte. Daarna zit je in stilte.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op de centrale gedachte en de te herhalen werkboekideeën.

Toepassingen: Pas de centrale gedachte of één van de werkboekideeën toe bij elke onvrede.

**Les 181 Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij.**

Lees de Inleiding tot les 181 t/m 200.

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Begin met de intentie: Kijken naar de zondeloosheid vanbinnen. Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Wanneer je verleid wordt kwaad te worden of je blik te richten op de 'zonden' van een ander of jezelf, zeg dan: *Dit is niet wat ik wil zien. Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij.*

**Les 182 Ik zal een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 183 Ik roep Gods Naam aan en de mijne.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee. Roep Gods en jouw Naam aan. Zit in stilte en laat Zijn Naam uitgroeien tot het alomvattende idee dat je denkkeest volledig vult.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 184 De Naam van God is mijn erfgoed.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 185 Ik verlang de vrede van God.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer op de volgende wijze op het werkboekidee: Begin met de denkkeest nauwkeurig te doorzoeken op dromen die je koestert, dat waarvan jij gelooft dat ze je troost zullen geven en geluk brengen. Probeer geen van je wensen voor jezelf te censureren uit schaamte. Vraag jezelf bij elke wens af: Is dit wat ik hebben wil, in plaats van de Hemel en de vrede van God?

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 186 De verlossing van de wereld hangt af van mij.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 187 Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 188 De vrede van God straalt nu in mij.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Begin met: *De vrede van God straalt nu in mij. Laat in die vrede al wat leeft zijn stralen op mij werpen, en laat mij alles zegenen met het licht in mij.* Mediteer dan n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 189 Ik voel de Liefde van God nu in mij.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee; neem daarbij de prachtige ‘instructies’ in alinea 7 in acht: “... Vergeet deze wereld, vergeet deze cursus, en kom met volkomen lege handen tot jouw God.”

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 190 Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 191 Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Begin met: *Ik ben de heilige Zoon van God Zelf. Ik kan niet lijden, ik kan geen pijn hebben, ik kan geen verlies lijden, noch nalaten alles te doen wat verlossing me vraagt.* Mediteer dan hierop.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 192 Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 193 Alles is een les die God me graag ziet leren.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee. Pas het specifiek toe op alle gebeurtenissen van het afgelopen uur, zodat het uur dat volgt hiervan vrij blijft.

*Opmerking:* Dit specifiek toepassen op het afgelopen uur blijft ook de bedoeling in de komende lessen (t/m les 200)

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede, waarbij je zegt: *Ik zal vergeven en dit zal verdwijnen.*

**Les 194 Ik leg de toekomst in Gods Handen.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee. Pas het specifiek toe op alle gebeurtenissen van het afgelopen uur, zodat het uur dat volgt hiervan vrij blijft.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 195 Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee. Pas het specifiek toe op alle gebeurtenissen van het afgelopen uur, zodat het uur dat volgt hiervan vrij blijft.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 196 Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee. Pas het specifiek toe op alle gebeurtenissen van het afgelopen uur, zodat het uur dat volgt hiervan vrij blijft.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 197 Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee.

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee. Pas het specifiek toe op alle gebeurtenissen van het afgelopen uur, zodat het uur dat volgt hiervan vrij blijft.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 198 Alleen mijn veroordeling verwondt me.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee, beginnend met: *Alleen mijn veroordeling verwondt me. Alleen mijn eigen vergeving maakt me vrij.*

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee. Pas het specifiek toe op alle gebeurtenissen van het afgelopen uur, zodat het uur dat volgt hiervan vrij blijft.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 199 Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee, beginnend met: *Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Ik hoor de Stem die God gegeven heeft aan mij, en alleen hieraan gehoorzaamt mijn denkkeest.*

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee. Pas het specifiek toe op alle gebeurtenissen van het afgelopen uur, zodat het uur dat volgt hiervan vrij blijft.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Les 200 Er is geen vrede dan de vrede van God.**

Lange oefenperioden: 2x, 5 min. of langer (zo lang mogelijk).

Oef: Mediteer n.a.v. het werkboekidee, beginnend met: *Er is geen vrede dan de vrede van God, en ik ben blij en dankbaar dat dit zo is.*

Korte oefenperioden: Elk uur 1 min. (of langer). Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee. Pas het specifiek toe op alle gebeurtenissen van het afgelopen uur, zodat het uur dat volgt hiervan vrij blijft.

Toepassingen: Pas het werkboekidee toe bij elke onvrede.

**Herhaling VI Les 201 t/m 220.**

Lees de Inleiding vóór je aan de herhalingslessen begint.

Lange oefenperioden:

2x, 15 min. of langer (zo lang mogelijk. Let op: de minimale oefentijd gaat hier van 5 naar 15 min.).

Oef: Lees de tekst van de herhalingsles rustig door. Deze begint en eindigt met de centrale gedachte van deze herhaling: *Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.* Sluit dan je ogen en mediteer.

Korte oefenperioden: Elk uur, en telkens wanneer je er tussendoor aan denkt, herhaal je de centrale gedachte. Zo mogelijk zit je hierbij even in stilte. Laat daarbij alles los wat je denkkeest verstoort.

Toepassingen: Bij elke vorm van onvrede zeg je: *Deze gedachte wil ik niet. In plaats daarvan kies ik ...* (herhaal het werkboekidee van de dag).

## Werkboek Deel 2

### Les 221 t/m 365

*Toelichting:* In deel II is er één oefeninstructie voor alle lessen. Daarom worden hier niet alle lessen afzonderlijk gegeven, maar alleen de algemene instructies voor deel II.

#### *Oefeninstructies:*

Lees de Inleiding op deel II.

#### Lange oefenperioden:

2x (mo – av), tijdsduur flexibel: neem zo veel tijd als je nodig hebt en je gelukkig maakt.

**Themabespreking:** Lees voor één van beide lange oefenperioden de themabespreking ('Wat-is-sectie'; de eerste is 'Wat is vergeving?') langzaam door en overdenk even de tekst. Na elke 10 lessen volgt een nieuwe themabespreking. Het is de bedoeling deze de volgende dagen steeds opnieuw door te nemen; je leest dus 10x dezelfde tekst tot de nieuwe themabespreking volgt.

**Oefening:** Lees de werkboekles rustig door. Probeer de tekst, gesteld in de ik-vorm, je toe te eigenen. De tekst bestaat uit een (cursief) gebed tot God en (tot les 351) enige verwante overwegingen. Gebruik deze woorden als uitnodiging aan God. Mediteer vervolgens: zit in stilte en wacht op je Vader.

**Korte oefenperioden:** Elk uur 1 min. (of langer) en zo vaak mogelijk tussendoor. Zit even in stilte en richt je aandacht op het werkboekidee of op de Heilige Geest.

**Toepassingen:** Vraag hulp aan de Heilige Geest bij elke onvrede. Gebruik eventueel je werkboekidee.

*Na les 360:* Lees de Inleiding 'De laatste lessen'.

*Na les 365:* Lees het Nawoord.

#### *Opmerking:*

Gebruik de lessen in deel II om (nog meer) tijdens je beoefening 'aan woorden voorbij' te gaan en God of de Heilige Geest in stilte te ervaren.

Daarnaast blijft het van belang je er verder in te trainen de gehele dag door aan je werkboekidee, of aan de Stem namens God, te denken en hulp te vragen bij elke aanleiding. Het doel van het Werkboek is immers dat je na les 365 hierin getraind bent en dit verder zult blijven toepassen.

### **Na het Werkboek**

Er wordt gevraagd ten minst eenmaal het gehele Werkboek door te nemen. In praktijk vinden veel Cursusstudenten het prettig het Werkboek een aantal keren door te nemen, en daarmee de lessen op een steeds dieper niveau te begrijpen en toe te passen. Laat je hierin leiden door de Heilige Geest!

Wanneer je het Werkboek niet meer doet, vind je in Hoofdstuk 16 van het Handboek aanwijzingen over de meest behulpzame structuur voor het doorbrengen van je dag.