

EEN CURSUS IN WONDEREN

OEFFEN-STUDIEGROEP

THEMA

Kijken naar het ego

Binnen het vergevingspad van de Cursus is het essentieel om je eigen angst, pijn, woede etc. eerlijk onder ogen te zien: kijken naar je ego. Je kijkt samen met je innerlijke Leraar, Jezus of de Heilige Geest, en zonder oordelen over jezelf. Wanneer je steeds weer naar je ego kijkt zonder eraan te willen vasthouden, kan stukje bij beetje genezing plaatsvinden. In praktijk betekent dat dus dat het heel belangrijk is je angst, pijn etc. niet te bedekken! Dat doen we maar al te gauw. Angst of pijn bedekken doe je bijvoorbeeld door je werkboekjes als affirmatie te gebruiken: je legt een 'positieve' gedachte bovenop een 'negatieve' gedachte. Daarmee druk je de 'negatieve' gedachte in je onbewuste en dat houdt het ego in stand. De werkboekjes zijn bedoeld om heel precies te kijken naar alles wat speelt in je denkkeest en dienen als steun om een nieuwe keuze te maken: niet meer luisteren naar de stem van het ego maar naar die van de Heilige Geest.

CITATEN

Niemand kan ontsnappen aan illusies tenzij hij ernaar kijkt, want door er niet naar te kijken worden ze beschermd... We zijn klaar om het denksysteem van het ego nader te bekijken, want samen [d.w.z. samen met Jezus] hebben we de lamp die het zal verdrijven, en aangezien je beseft dat jij het niet wilt, moet je wel klaar zijn... De 'dynamiek' van het ego zal een tijd onze les zijn, want we moeten hier eerst naar kijken om erdoorheen te kunnen zien, aangezien jij het werkelijkheid hebt verleend. We zullen deze dwaling samen in stilte ongedaan maken, en vervolgens naar de waarheid kijken die erachter ligt (T11.V.1:1,3,5,6).

De ziekelijke aantrekkingskracht van schuld dient gezien te worden als wat ze is. Want omdat ze voor jou werkelijk geworden is, is het van wezenlijk belang er helder naar te kijken en ze te leren loslaten door je investering erin terug te trekken... De aantrekkingskracht van schuld heeft (...) alleen waarde voor jou omdat je niet gekeken hebt naar wat ze is, en haar volledig in het duister hebt beoordeeld. Wanneer we haar naar het licht brengen, zal jouw enige vraag zijn waarom je haar ooit hebt gewild. Je hebt niets te verliezen door met open ogen te kijken, want zo iets lelijks als dit hoort niet thuis in jouw heilige denkkeest (T15.VII.3:1,2,4-6).

Een illusie die is doorzien, moet wel verdwijnen (WdI.187.7:1).

LEESTIPS

T11.V De 'dynamiek' van het ego

WdI.73 Ik wil dat er licht is

OEFENING

Op basis van werkboekjes 73:

Ik wil dat er licht is

Ga rustig en ontspannen zitten, sluit je ogen en keer met je aandacht naar binnen. Vraag hulp aan je innerlijke Leraar – Jezus of de Heilige Geest - en neem je voor in deze oefening eerlijk en zonder oordelen naar je ego te kijken.

Neem nu een grote of kleine kwestie die nu speelt en die je zorgen baart of onvrede geeft. Iets waar een andere persoon bij betrokken is, iets ten aanzien van jezelf of iets in het wereldnieuws. Neem nu de tijd om alle gedachten op te laten komen die je hierover hebt. Censureer niets en bekijk één voor één al je gedachten.

Probeer je vervolgens bewust te worden van al je emoties, vooral de emoties die meestal onbewust zijn. Probeer al je emoties open te leggen zonder iets af te dekken en zonder er bang voor te zijn. Probeer te vinden wat in je denkkeest leeft aan angsten, woede, pijn en schuld. Let op je weerstanden zoals een ‘blanco’ gevoel, slaap, moeheid of afleidende gedachten, en neem deze waar. Ga dan weer terug naar het blootleggen van de diepere gevoelens. Doe dit samen met je Leraar en kijk alleen maar zonder iets te doen. Kijk eerlijk in jezelf, zo diep als je op dit moment kunt.

Wanneer je hier rustig te tijd voor hebt genomen, kijk dan of je de bereidheid kunt voelen deze duisternis *in jezelf* naar het licht te brengen. Als dat zo is, herinner je dan dat deze duisternis niet is wat je écht wil. Neem jezelf vast voor om helder in gedachten te houden wat jouw wil is, en zeg vastberaden en rustig tegen jezelf:

Ik wil dat er licht is. Laat me het licht aanschouwen dat Gods Wil en de mijne weerspiegelt. Ik wil dat er licht is. Duisternis is niet mijn wil.

Wees een tijdje stil en ervaar dat de wil van jouw Zelf één is met Gods Wil. Laat je de rest van de meditatie door Hen leiden. Neem waar wat het met je doet en of er iets in je verandert. Vervolgens sluit je de meditatie af.

Herhaal deze oefening de komende tijd regelmatig, het liefst bij alles wat onvrede bij je oproept.