

EEN CURSUS IN WONDEREN

JAARGROEP DE CURSUS IN PRAKTIJK

THEMA

Verdedigingen maken de angst echt

Door je te verdedigen maak je voor jezelf de angst echt, die je in feite voelt omdat je meent je te hebben afgescheiden van God, hoewel dat niet het geval is. Dat betekent dat je verdedigingen je verder *in* de angst voeren, in plaats van je eruit te verlossen.

Verdedigingen zijn alle mogelijke gedachten en handelingen die ertoe moeten leiden dat je anderen afweert en op 'veilige' afstand houdt, omdat je ze als aanvallers beschouwt. Op dezelfde wijze probeer je God zelf af te weren en op afstand te houden. Maar het enige dat dit oplevert, is dat je nog veel banger wordt voor Hem, omdat je Hem als wreed en kwaadaardig beschouwt. Dat komt omdat je je eigen vermeende wreedheid, tegen God begaan, op Hem geprojecteerd hebt en tevens op alle anderen. En daarmee beschouw je ook alle anderen als wreed en kwaadaardig.

Dat wil dus zeggen dat het noodzakelijk is je verdedigingen in ogenschouw te nemen en ze stuk voor stuk aan de Heilige Geest te geven, zodat Hij ze kan laten oplossen. Hierdoor kun je de eenheid met elkaar en met God, die liefde is, weer ervaren.

CITATEN

Vandaag leren we een les die jou meer vertraging en nodeloze ellende kan besparen dan jij je maar enigszins kunt voorstellen. Het is deze: Jij maakt zelf datgene waartegen jij je verdedigt, en door je eigen verdediging ertegen is het werkelijk en onontkoombaar. Leg je wapens neer, en dan pas zie je dat het niet echt is. (WdII.170.2:4-7, cursief verwijderd)

Het is van wezenlijk belang te beseffen dat alle verdedigingen juist *doen* wat ze geacht worden te verdedigen. (T17.IV.7:1)

Want niemand bewandelt de wereld in wapenrusting zonder dat de doodsangst hem om het hart slaat. Verdediging is angstaanjagend. Ze komt voort uit angst en vergroot die bij elke verdediging. Jij denkt dat ze veiligheid biedt. Maar ze spreekt van angst die tot werkelijkheid is gemaakt en paniek die is gerechtvaardigd. (WdI.135.2:5, 3:1-3)

Wat louter *is*, behoeft geen verdediging, en biedt er ook geen. Alleen illusies hebben verdediging nodig, omwille van hun zwakheid. ... Vergeet niet dat wanneer jij de behoefte voelt opkomen om over wat dan ook defensief te zijn, jij je met een illusie vereenzelvigd hebt. (T22.V.1:7,8, 6:1)

... verdedigingen [zijn] slechts de dwaze bewakers van waanzinnige illusies. Hoe grotesker de droom, des te feller en machtiger de verdediging ervan lijkt. Maar wanneer de leraar van God uiteindelijk ermee instemt om erachter te kijken, ontdekt hij dat er niets is. ... Het is niet gevaar wat er nadert wanneer verdedigingen worden neergelegd. Het is geborgenheid. Het is vrede. Het is vreugde. En het is God. (H4.VI.1:6-8, 11-15).

LEESTIPS

WdII.170 Er schuilt geen wreedheid in God en evenmin in mij
T22.V. Zwakheid en een verdedigende houding

OEFENING

Op basis van werkboekjes 170:

Er schuilt geen wreedheid in God en evenmin in mij

Ga rustig zitten, sluit je ogen en ontspan. Vraag hulp aan je innerlijke Leraar, Jezus of de Heilige Geest. Je verdedigingen worden gevormd door de oordelen en overtuigingen die je koestert, en de emoties die deze oproepen. In elke situatie of relatie die je als moeilijk ervaart, zijn jouw belangrijkste verdedigingen en angsten omhooggekomen, en alleen deze vormen het *werkelijke* probleem. Wanneer je ze echter bewust wordt, kun je ze door de Heilige Geest laten corrigeren.

Richt nu je aandacht op een situatie die nu in je leven speelt of heeft gespeeld, die jij als moeilijk of complex ervaart. Gebruik deze situatie om je bewust te worden van je oordelen, je overtuigingen en je angsten. Maak contact met de situatie en ga rustig na, samen met je innerlijke leraar, welke gedachten en oordelen er opkomen over jezelf en anderen in deze situatie....Vaak zijn dit steeds terugkerende gedachten... Ga nu eens na wat voor angstige verwachtingen er in je opkomen. Waar ben je bang voor? Zijn er doemscenario's...? Word je bewust van al je emoties... Ga dan na in hoeverre jij jezelf in deze situatie als *alleen* ziet, en anderen als vijandig... En ga eens na hoe jij God ziet, en in hoeverre jij Hem als vijandig, wreed of afwezig ervaart...?

Realiseer je dan dat al deze gedachten, overtuigingen en emoties een verdediging vormen tegen de waarheid. Ze hebben als doel om de ervaring van liefde - de enige werkelijkheid van jouzelf, van alle anderen en van God - van je af te houden. Alleen jouw gedachten zijn het probleem en jagen je angst aan. Kijk of je de bereidwilligheid kunt vinden ze naar het licht van de Heilige Geest te brengen, door middel van dit gebed:

Vader, wij zijn zoals U.
Wreedheid huist er niet in ons, want die is er niet in U.
Uw vrede is de onze.
En we zegenen de wereld met wat wij van U alleen ontvingen.
We kiezen opnieuw, en maken onze keus voor al onze broeders,
wetend dat zij één met ons zijn.
We brengen hun Uw verlossing, zoals wij die nu ontvingen.
En wij danken voor hen, want zij maken ons compleet.
In hen zien wij uw heerlijkheid en in hen vinden wij onze vrede.
Heilig zijn wij omdat Uw heiligheid ons heeft bevrijd.
En wij zeggen dank. Amen.

Wees een tijdje stil en ervaar wat het betekent volkomen verdedigingloos te zijn en de waarheid toe te laten. Word je gewaar wat het met je doet en hoe je de situatie nu beziet...

Daarna sluit je de meditatie af.