

EEN CURSUS IN WONDEREN

JAARGROEP DE CURSUS IN PRAKTIJK

THEMA

De vicieuze cirkel van schuld en aanval

Dit ego-mechanisme betekent dat je je (onbewuste) schuld op anderen projecteert, hen daardoor als schuldig ziet en aanvalt. Die aanval leidt tot meer onbewuste schuld in jezelf, wat de ‘noodzaak’ tot een nieuwe aanval geeft, wat weer extra schuld geeft en zo verder. Schuld leidt tot aanval leidt tot schuld etc. Door de toenemende schuld worden de aanvallen van het ego steeds sterker, tot zelfs totale razernij en letterlijke moordlust. Dit verklaart het geweld van het ego. Je kunt ook jezelf aanvallen (gevoelens van minderwaardigheid) of je lichaam (lichamelijke ziekte). Het ego verhuult zijn aanvallen als een ‘noodzakelijk verdediging’ tegen de ander, om zo zijn eigen verantwoordelijkheid voor zijn keuze voor afscheiding en dus schuld te ontlopen. Je ziet anderen, je ‘slechte’ zelf of je lichaam nu als vijand. Door je schuldig te voelen over je aanvallen (je ego-gedrag in welke vorm ook) versterk je ze juist. Vergeving doorbreekt de vicieuze cirkel, doordat je je ego in actie waarneemt zónder schuldgevoelens (zonder oordeel), en deze vergissing laat corrigeren.

CITATEN

Veiligheid is het volledig afzien van alle gewelddadigheid. Hierin is geen compromis mogelijk. Onderwijs enige vorm van aanval, en je hebt die geleerd, en die zal jou kwetsen (T6.III.3:7-9).

Als jij je niet schuldig voelde, zou je niet kunnen aanvallen, want veroordeling is de wortel van de aanval. Het is het oordeel van de ene denkkeest over de andere dat hij liefde onwaardig is en straf verdient... Het aanvaarden van schuld in de denkkeest van Gods Zoon was het begin van de afscheiding, zoals het aanvaarden van de Verzoening het einde daarvan is. De wereld die je ziet is het waansysteem van hen die gek geworden zijn van schuld. Kijk nauwlettend naar deze wereld, en je zult inzien dat dit zo is (T13.Inl.1:1-2, 2:1-3).

Waarom zou je niet overlopen van vreugde als jou wordt verzekerd dat al het kwaad dat jij denkt te hebben gedaan, nooit is gedaan, dat al je zonden niets zijn, dat je zo zuiver en heilig bent als jij werd geschapen, en dat er licht en vreugde en vrede in jou woont? (WdI.93.4:1)

LEESTIPS

T6.III Het afzien van alle aanval

T13.Inleiding

WdI.93 Er woont licht en vreugde en vrede in mij

Website: Studiehulp ‘De werking van het ego’.

OEFENING

Er woont licht en vreugde en vrede in mij (les 93)

Ga rustig en ontspannen zitten en sluit je ogen. Verbind je met Jezus of de Heilige Geest in jezelf. Overdenk hoezeer het idee van schuld in je verankerd is, hoe serieus je het ego neemt en hoeveel pijn je jezelf en anderen doet wanneer je aanvalt, in welke vorm ook. Wanneer je hiernaar kijkt, realiseer je dan het alleen vergissingen zijn, die gecorrigeerd kunnen worden. Oordeel niet over jezelf. Als er schuldgevoel opkomt, geef die dan meteen aan Jezus of de Heilige Geest.

Overdenk dan deze woorden van Jezus: ‘Verlossing vraagt slechts het aanvaarden van één gedachte: jij bent zoals God jou heeft geschapen, niet wat jij van jezelf hebt gemaakt. Welk kwaad jij ook denkt te hebben gedaan, je bent zoals God jou heeft geschapen. Wat voor vergissingen je ook hebt begaan, de waarheid over jou is onveranderd. De schepping is eeuwig en onveranderlijk. God staat voor jou zondeloosheid garant. Jij bent eeuwig en onveranderlijk. God staat voor jouw zondeloosheid garant. Jij bent en zult eeuwig precies zo zijn zoals je werd geschapen. Licht en vreugde en vrede wonen in jou omdat God die daar heeft geplaatst’ (WdI.93.7).

Spreek nu voor jezelf de waarheid over jouw schepping uit:

*Er woont licht en vreugde en vrede in mij.
God staat voor mijn zondeloosheid garant.*

Zit een tijdje in stilte, waarin je al je zelfbeelden opzij zet en probeer de waarheid over jezelf te ervaren...

Daarna sluit je de oefening af.

Je kunt de oefening regelmatig herhalen, en ook gebruiken als je je ergens schuldig over voelt, je somber of depressief voelt of oordelen of grieven koestert over anderen.