



NIEUWSBRIEF

STICHTING ONTWAKEN IN LIEFDE

Nummer 9 – December 2017

Dit is de negende digitale nieuwsbrief van Stichting Ontwaken in Liefde. De stichting is volgens de wens van Margot Krikhaar opgericht na haar overlijden, om haar nalatenschap te beheren en waar gewenst te verspreiden. Deze nieuwsbrief verschijnt zo'n twee keer per jaar, en wordt toegezonden aan alle (oud)deelnemers van Margots activiteiten rond *Een cursus in wonderen*, en aan andere belangstellenden. Wij hopen dat je deze nieuwsbrief met veel plezier leest!

Inhoud

Woordje vooraf

Nu te verkrijgen: The Great Liberation

Inspiratiedag verplaatst naar najaar 2018

Nieuwe lesinformatie

Financieel nieuws

Groepsbijeenkomsten rond *Een cursus in wonderen*

Artikel: Leren aan het lichaam voorbij te gaan

Tot slot: Het lichaam een huis

Woordje vooraf

Beste lezer,

Via deze nieuwsbrief willen we je op de hoogte houden van de activiteiten van stichting Ontwaken in Liefde. Zo zijn we erg blij aan te kunnen kondigen dat de Engelse vertaling van Margots boek 'De grote bevrijding', 'The Great Liberation' is afgerond, en inmiddels als E-book en 'On demand-print' te verkrijgen is! Ook is er weer nieuwe lesinformatie van Margot op de site gezet. Onze in mei 2018 geplande inspiratiedag wordt verzet naar het najaar van 2018, in de volgende Nieuwsbrief meer hierover.

Daarnaast in deze Nieuwsbrief de tekst 'Voorbijgaan aan het lichaam', uit Margots boek 'Ontwaken in Liefde', wat ons betreft zeer de moeite waard om (nog eens) te (her)lezen. Over het omgaan met ons lichaam in het licht van de Cursus bestaan immers nog veel vragen en misverstanden...

We besluiten met een klein gedichtje en bijpassende collage uit het beelddagboek van Margot van 13 januari 2013. Margot heeft dit dagboek bijgehouden nadat ze gestopt was met het schrijven van haar weblog (januari 2012) tot de dag van haar overlijden (22 mei 2013).

Namens het bestuur van Stichting Ontwaken in Liefde wensen wij iedereen fijne feestdagen en een wondervol nieuwjaar.

Annelies, Debby, Dineke, Nicolien



Nu te verkrijgen: The Great Liberation, The Thought System of ACIM



Als Stichting Ontwaken in Liefde zijn we erg blij dat er nu ook een Engelse vertaling van Margot's boek 'De grote bevrijding' beschikbaar is! Het boek is op een fantastische manier vertaald door Rogier F. van Vlissingen, geassisteerd door proeflezers Lenore Dittmar and Cynthia Bove.

'The Great Liberation' behandelt op een toegankelijke manier de theoretische ondergrond van *Een cursus in wonderen*. Op heldere en boeiende wijze, met veel voorbeelden en illustraties, beschrijft Margot de Cursus als non-dualistische leer met een metafysisch en praktisch niveau. Diverse thema's worden in hun samenhang belicht, en ook de dynamiek van het ego komt uitgebreid aan de orde, evenals de vergevingsweg van de Heilige Geest. Tenslotte wordt ingegaan op tal van misverstanden en valkuilen die kunnen ontstaan wanneer de basisprincipes van de Cursus over het hoofd worden gezien.

'The Great Liberation' is te verkrijgen als eBook (als kindle-editon, kosten € 8,41 via bv. Amazon.de; of als epub, kosten € 9,95 via Innerpeace Publications) én in gedrukte vorm als 'Print on demand' bij Amazon.de voor slechts € 17,79 incl. porto!

Inspiratiedag Soest verplaatst naar najaar 2018

In verband met de 25-jarig jubileumviering van Miracles in Contact op 6 mei 2018, hebben we besloten de inspiratiedag rond het werk van Margot te verplaatsen naar het najaar van 2018. We willen die dag graag weer eens stil staan bij het vele studiemateriaal en de boeken rondom de toepassing van *Een cursus in wonderen* die Margot ons nagelaten heeft. In de volgende nieuwsbrief meer hierover.

Nieuw lesmateriaal

Op onze website www.ontwakeninliefde.nl vind je een uitgebreid aanbod van studiehulpen, artikelen en lesmateriaal van Margot m.b.t. de toepassing van *Een cursus in wonderen*. Recent hebben we weer 7 stuks nieuw lesmateriaal toegevoegd, door Margot samengesteld en uitgedeeld tijdens de jaargroepen die zij van 2007 tot 2011 begeleid heeft. Deze lesinformatie bestaat steeds uit een toelichting op een bepaald thema uit de Cursus, bijbehorende citaten en leestips, en een hierop afgestemde oefening. Het lesmateriaal is bedoeld voor eigen gebruik maar kan (met bronvermelding) ook vrij gebruikt worden in studiegroepen.

Nieuw lesmateriaal Margot Krikhaar - inhoud:

22. Rechtvaardiging van ego-aanvallen
23. Oorzaak en gevolg
24. Verzoening
25. Vorm en inhoud
26. Speciaalheid
27. De wereld
28. Magie

Financieel nieuws



Zo tegen het einde van 2017 wijzen wij er graag nog eens op dat de stichting Ontwaken in Liefde een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI) is, wat betekent dat giften aftrekbaar zijn van de belasting. Jullie donaties maken het mogelijk de boeken, artikelen, studiehulp en lesinformatie die Margot ons nagelaten heeft, blijvend onder de aandacht te brengen van geïnteresseerden in *Een cursus in wonderen!* Zowel voor beginnende als gevorderde Cursusstudenten van grote waarde! Iedere bijdrage is van harte welkom! **Bankrekening: NL19 TRIO 0198 0247 11**
Bij voorbaat onze hartelijke dank!

De jaarrekening van 2016 met de financiële balans staat inmiddels op onze website.

Groepsbijeenkomsten rond *Een cursus in wonderen* voorjaar 2018

In diverse plaatsen in Nederland kun je deelnemen aan (doorgaande) jaargroepen *Een cursus in wonderen* in praktijk, als een voortzetting op de groepen die Margot tot 2011 begeleidde. Instromen en proefles mogelijk.

Meer informatie over deze maandelijkse bijeenkomsten vind je op www.ontwakeninliefde.nl

Jaargroepen 'Mijn thuis wacht mij. Ik haast mij erheen' (Wdl.226.t.) - start januari 2018 Amersfoort, Rotterdam en Zwolle (Debby)

In deze eerste vijf bijeenkomsten van 2018 gaan we oordeelloos blootleggen hoe en waarom wij toch steeds nog wegvlugten voor de Liefde die wij - als ene Zoon van God - in werkelijkheid zijn. Om zo steeds opnieuw ons werkelijke verlangen vrij te maken, en te leren hoe we de situaties in ons dagelijks leven nu kunnen hergebruiken, juist om ons al-thuiszijn te realiseren!
Met uitleg, beantwoording van vragen, oefening en uitwisseling.

Jaargroepen 'Vergeving biedt alles wat ik wens' (Wdl.122.t) Alkmaar, Amsterdam en de Rijn (Nicolien)

In 10 maandelijkse bijeenkomsten (sep – jun) maken we vanuit de werkboeklessen de verbinding met de overkoepelende theorie van de Cursus. Iedere werkboekles past hierin en we gaan ontdekken en ervaren hoe dit werkt: de Cursus in praktijk! Met toelichting, meditatie en uitwisseling.

Doorgaande Tekstboekstudiegroep Soest (Annelies)

Elke tweede vrijdag van de maand (9:45-13:15 uur) een vervolg op Margots Tekstboekstudiegroep. Er wordt gelezen in een studieuze en stille, meditatieve sfeer, waarbij er ook gelegenheid is om vragen te stellen.

Uit: Ontwaken in Liefde, H6: Leren aan het lichaam voorbij te gaan

Omgaan met je lichaam

De Cursus zegt dat wij ons lichaam niet zijn. Voor veel studenten is dat één van de meest problematische onderdelen. Hier bestaan veel misverstanden over. Sommigen denken dat je als Cursusstudent allerlei lichamelijke activiteiten niet meer ‘mag’ of dat dat schadelijk zou zijn voor je spirituele pad. Dat is niet zo. Liefdevol omgaan met je lichaam, als kostbaar leer- en communicatiemiddel, is juist belangrijk. En je hoeft niet bang te zijn voor het gebruik van medicijnen, een bepaald dieet of een energetische behandeling. Je kunt je hierin door de Heilige Geest laten leiden. Dit soort dingen zijn gewoon een ondersteuning van je lichaam, en daarmee van jou, terwijl je je pad gaat. Als iets voor jou werkt, dan is het goed. Dat geldt ook voor lichaamswerk, ademhalingsoefeningen en dergelijke.

Zelf heb ik onder meer gebruik gemaakt van voedingssupplementen, yoga, reiki, acupunctuur en homeopathie. Ik had bij allemaal baat. Toch was ik me ervan bewust dat ik, vanuit de Cursus gezien, werkte op het niveau van het *gevolg* (het lichaam) en niet van de *oorzaak* (de denkgeest). Dus ik wist dat dit ondersteuning waren die ik blijkbaar – tijdelijk – nodig had, maar ik besepte ook dat dit niets met mijn verlossing te maken had. Verlossing kan alleen plaatsvinden door je denken te veranderen, en nergens anders door. Het is ‘magie’ (zoals de Cursus dit woord gebruikt, zie o.a. H17) als je denkt dat *deze middelen* je kunnen verlossen. De valkuil is dat je daarmee het werkelijke probleem – de keuze in de denkgeest voor het ego – uit de weg gaat. Het gaat erom te blijven zien dat in de denkgeest het echte (vergevings)werk te doen is, en daarnaast kun je *dát* toepassen wat prettig of behulpzaam is als ondersteuning, en er verder geen punt van maken.

We zijn zo geworteld in lichaamsbewustzijn, dat sommige middelen een positieve uitwerking op ons hebben, ook al is het niet zozeer het middel zelf, als wel ons geloofstelsel dat zorgt voor die uitwerking. De Heilige Geest ontmoet ons daar waar we menen te zijn en brengt *dát* ter genezing op ons pad wat we zonder angst kunnen aanvaarden.

Wat je hierin wel of niet doet is dus niet zo belangrijk. Veel belangrijker is om het te doen zonder oordelen over jezelf of over anderen. Zo ben ik nog altijd met veel plezier vegetariër, maar voor mijn Cursuspad is dat niet relevant. Het maakt mij helemaal niets uit of anderen vlees eten of niet, en met welke reden. Ik heb daar geen oordeel over, want als ik zou oordelen over wel of niet vlees eten of over welke vorm ook, zou ik ‘de vergissing echt maken’. En *dát* zou magie zijn!

Je lichaam liefhebben

Paradoxaal genoeg heeft de Cursus mij juist geleerd veel liefdevoller met mijn lichaam om te gaan. Ik voelde me niet thuis op de aarde, en mijn angst en boosheid hierover projecteerde ik onder andere op mijn lichaam. Ik beschouwde mijn lichaam eerder als mijn vijand dan als mijn vriend. Het voelde als een gevangenis waarin ik opgesloten zat. Vaak ging ik er een autoriteitsconflict mee aan. Het ‘mocht’ van mij niet ziek of moe zijn, en wanneer dat wel gebeurde negeerde ik de signalen een hele tijd. Zo probeerde ik de baas te spelen over mijn lichaam en zelf alles te blijven bepalen.

Dankzij de Cursus begon ik in te zien dat het probleem niet mijn lichaam was – het lichaam is neutraal – maar *dat wat ik erop geprojecteerd had*. Wanneer mijn zwakke lichaam mij angstig maakte, had ik naar mijn angst te kijken. En die angst was iets van mijn denkgeest en niet van het lichaam. Ik leerde dat het bekende gezegde ‘luisteren naar je lichaam’ ook voor een Cursusstudent opgaat, als je dit tenminste goed begrijpt. De vaak ondubbelzinnige signalen die ons lichaam geeft, zijn in werkelijkheid signalen van onze lijdende denkgeest. Het is de *denkgeest* die via het lichaam tot ons roept, en ons vraagt stil te staan, naar binnen te keren en aandacht te besteden aan onze angst, pijn of weerstand. In de loop van de jaren leerde ik dat mijn lichaam mijn vriend is en niet mijn vijand. Alles wat het lichamenlijk functioneren in mij oproept is alleen maar mijn vergevingsles, verder niets.

Vergeving heeft soms een directe positieve uitwerking op het lichaam, maar soms ook niet. Maar of je lichaam nu ziek is of gezond, wanneer je vergeven hebt voel je innerlijke rust. Je identificeert je dan niet meer met je lichaam maar bent terug bij je ware onkwetsbaarheid.

De kracht van de denkkeest

Liefdevol omgaan met je lichaam betekent niet dat je de denkkeest uit het oog verliest. Binnen het pad van de Cursus is het heel belangrijk je weer bewust te worden van de kracht van de denkkeest. Dat is een correctie van de strategie van het ego. Het ego heeft ons juist *onbewust* gemaakt van de denkkeest. Het heeft ons bewustzijn naar het lichaam gebracht en vervolgens de denkkeest als bron van onze projecties uit ons bewustzijn gewist. Wij zijn onszelf gaan zien als lichamen die worden aangestuurd door het brein (een onderdeel van het lichaam en dus niet hetzelfde als de denkkeest). Ons hele wereld- en mensbeeld, evenals de medische wetenschap, zijn gebaseerd op het idee dat het lichaam met het brein autonoom functioneert.

Het ego wil niet dat we ons bewust zijn van de denkkeest. Want het is dáár dat we de keuze tégen het ego en vóór de Heilige Geest kunnen maken. Die keuze kunnen we niet op het niveau van het lichaam maken, dus zolang wij op het niveau van het lichaam zijn, zit het ego goed – en zitten wij gevangen.

Het ego is bijzonder succesvol in deze strategie. Dat blijkt onder meer uit het feit dat ook voor veel Cursusstudenten het accepteren van de denkkeest moeilijk is. Het is iets wat veel weerstand kan oproepen. Onderstaand citaat uit de Cursus illustreert dat wij – vanuit de identificatie met ons ego – bang zijn om de kracht van het denken te erkennen:

‘Weinigen waarderen de werkelijke kracht van de denkkeest, en niemand blijft er zich de hele tijd volledig van bewust... Je gelooft liever dat je gedachten geen werkelijke invloed kunnen uitoefenen omdat je er in feite bang voor bent. Dit mag misschien het schuldbeustzijn verzachten, maar heeft als prijs dat je de denkkeest als machteloos ziet. Als je gelooft dat wat jij denkt zonder uitwerking is, kun je misschien ophouden er bang voor te zijn, maar het is hoogst onwaarschijnlijk dat je het dan respecteert. Er *zijn* geen loze gedachten. Al het denken produceert vorm op een of ander niveau’ (T2.VI.9:3,10-14).

Het is veelzeggend dat er in het Nederlands niet eens meer een apart woord bestond voor het Engelse *mind*. Het Engelse *mind* en *spirit* (afkomstig van de Latijnse woorden *mens* en *spiritus*) worden in het Nederlands meestal allebei met ‘geest’ vertaald. Voor de Cursus is het essentieel dat deze twee onderscheiden worden. Om die reden is voor *mind* het woord ‘denkkeest’ gekozen. Het is een centraal begrip binnen het denksysteem van de Cursus.

Met geest bedoelt de Cursus het Christusdeel dat bij God gebleven is en niets weet van de denkbeeldige afscheiding. De denkkeest is het deel dat meent afgescheiden te zijn en dus gespleten is geraakt. Het projecteert beelden van lichamen en een wereld van vormen en verschijnselen, en meent dat die werkelijk zijn en los van hemzelf bestaan.

De uitgang uit de gevangenis

De denkkeest is de uitgang uit de gevangenis van het ego. In de denkkeest bevindt zich, symbolisch gesproken, de deur die je van het ego naar de Heilige Geest brengt. Die deur is de keuzemaker in je denkkeest, die elke seconde kiest tussen het ego en de Heilige Geest. De denkkeest bestaat dus uit drie ‘delen’: het ego, de Heilige Geest en de keuzemaker die voortdurend tussen deze twee kiest. De Heilige Geest of de juiste gerichtheid-van-denken is de herinnering van God, die ook na de denkbeeldige afscheiding in onze denkkeest aanwezig is gebleven. Deze dient als Gids op ons pad terug naar Hem. Het doel van de Cursus is om je *constant* in de juiste gerichtheid-van-denken te brengen. Door vergeving lost het ego uiteindelijk op. Hierdoor wordt de splitsing in je denkkeest geheeld. De gehele denkkeest staat nu onder leiding van de Heilige Geest (of van Jezus) en je

herinnert je voortdurend je Bron, waarop de denkkeest weer is aangesloten. Dat is het ontwaken, of de werkelijke wereld binnengaan.

Ontwaken is dus een verandering binnen de denkkeest, het enige niveau waarop werkelijk iets gebeurt. En dus is het noodzakelijk voor je ontwaken om je bewustzijn van het lichaam naar het niveau van de denkkeest te brengen.

Dat klinkt misschien nogal abstract, omdat wij ons weinig bij een 'denkkeest' kunnen voorstellen (en ook niet bij een *mind*, al is dat in het Engels een heel normaal woord.) De denkkeest bevindt zich buiten onze droom van tijd en ruimte: het is datgene wat droomt, de *dromer*. De denkkeest is dus niet op een bepaalde plaats en hij heeft ook geen vorm, want dat veronderstelt ruimte. Hij is geestelijk; een aspect of beginsel van geest (zie VvT1).

Wanneer je het brein vergelijkt met software, dan is de denkkeest de programmeur van de software. De software draait gewoon zijn programma af, maar het is de programmeur die de keuzes maakt en bepaalt wat de software moet doen. Zo is het ook de denkkeest die bepaalt wat het brein en het lichaam doen.

Je bewustzijn verschuiven naar het niveau van de denkkeest betekent dat je je bewust wordt van een 'andere' dimensie buiten je normale waarneming. En dát is dan toch weer niet zo abstract. Bijna iedereen kent ervaringen van deze dimensie, bijvoorbeeld door meditatie of gebed, door mooie muziek of een wandeling waarbij je opgaat in de prachtige natuur om je heen. Dan kan het zijn dat je onverwacht wordt 'opgetild' en even buiten ruimte en tijd vertoeft, in een tijdloos 'nu'. En al kun je het niet precies omschrijven, je ervaart ontegenzeggelijk een *andere* dimensie. Op die momenten ervaren we de geest. En dus weten we allemaal diep in ons hart wel degelijk dat die bestaat. Het ego kan de waarheid in ons niet uitwissen.

De Cursus wil ons blijvend contact laten maken met die dimensie door ons bewustzijn naar het niveau van de denkkeest te brengen. We *zijn* immers geest en geen lichaam. Je wordt in de Cursus consequent op dat niveau aangesproken en niet op het niveau van ons dagelijkse zelf in een lichaam, al heb je dat in het begin misschien niet in de gaten. De Cursus wil dat we niet meer de droom zien, maar de dromer van de droom. We zijn geen passieve droomfiguur (het lichaam), we zijn de dromer (de denkkeest).

De verschuiving van je bewustzijn naar het niveau van de denkkeest is een geleidelijk proces en het is niet iets wat je actief kunt doen. Wat je wél kunt doen is jezelf niet krampachtig in lichaamsbewustzijn vasthouden. Je kunt eerlijk kijken naar je angst en weerstand om het lichaamsbewustzijn los te laten. En je kunt oefenen in jezelf voortdurend waarnemen. Dan begint je bewustzijn op een gegeven moment vanzelf te verschuiven. Misschien is dat pas na vele, vele jaren bezig te zijn met de Cursus, want wij zijn sterk geworteld in het lichaam. Wanneer je merkt dat het gebeurt, dan weet je dat je een heel belangrijke stap hebt gemaakt in de richting van je ontwaken.

Mijn eigen ervaringen

Ikzelf begon zo'n jaar of twee voor mijn ontwaken iets van die verschuiving te merken. De allereerste keer was na afloop van een eenzame boswandeling. Ik zat weer eens in een intensief innerlijk proces, en tijdens de wandeling dacht ik na over vergeving van een paar personen uit mijn omgeving en vroeg ik hulp aan Jezus. En terwijl ik wandelde begon ik letterlijk steeds meer licht om me heen te zien. Toen ik thuisgekomen even mijn ogen sloot, merkte ik tot mijn verbazing dat ik mijzelf heel anders ervoer dan normaal. Voor mijn geestes oog zag ik mijzelf als een grote lichte vlek, een grote cirkel van licht die zich naar buiten uitstrekte zonder begrensd te zijn. Ergens aan de randen van mijn blikveld bevond zich mijn lichaam – mijn fysieke en ook mijn energetische lichaam – als een vage, bijna onzichtbare buitencirkel. Intussen zat ik gewoon op mijn stoel en met een ander deel van mijn bewustzijn voelde ik dat mijn lichaam heel normaal functioneerde. Dit was een kort moment van visie dat snel verdween en voorlopig ook niet meer terugkwam.

Een half jaar later was er weer zo'n duidelijk moment waarin ik mezelf niet als lichaam of in een lichaam ervoer. Dat gebeurde toen ik weer eens ziek was en daardoor met mijn weerbarstige lichaam geconfronteerd werd. Ik kreeg van Jezus leiding hierover. Hij zei dat het noodzakelijk was me los te

weken van lichaamsbewustzijn, dat ik me daaraan vasthield en dat ik ernaar moest kijken waarom ik dat deed. Ik voelde de bereidheid om te kijken, en toen zag ik mezelf – mijn lichaam – als een klein puntje. Het was een klein autonoom puntje in het grote universum, en vanuit dat puntje zette ik dingen in gang en was ik de baas. Dat puntje was zowel mijn lichaam als mijn 'ik'. Terwijl ik dat zag zei Jezus: "Dit is je weerstand tegen mij. Het is je weerstand om mijn leiding te volgen. Je wilt de dingen op je eigen manier doen, zoals je gewend bent."

Ai, dat was schrikken! Ik voelde me betrappt. Maar ik wist ook dat hij gelijk had en dat ik hier eerlijk naar moest kijken. Ik gebruikte mijn lichaam als wapen tegen hem, om me af te scheiden. Dat moest ik gewoon onder ogen zien. En ik was ziek geworden om mijn lichaamsbewustzijn nog 'echter' te maken. Ik zei tegen Jezus dat ik zag dat hij gelijk had. En op dat moment gebeurde er iets. Het beeld begon voor mijn ogen te veranderen. Het puntje breidde zich uit en loste op in een eindeloze zee, een enorme ruimte waarin alle beperktheid wegviel. Intussen hoorde ik Jezus zeggen: "Dit ben je!" Ik had het gevoel dat Jezus me mijn werkelijkheid teruggaf, en daar was ik heel ontroerd over.

In de periode erna vertelde Jezus me steeds opnieuw dat ik naar mijn weerstand moest kijken, dat dat het enige was dat nodig was. Hij had het dan over mijn weerstand om mijn 'eigen' wil los te laten en volledig zijn leiding te volgen. Ik gebruikte mijn lichaam om mijn eigen 'ik' en daarmee mijn eigen wil in stand te houden. En dat maakte mij moe, ziek en kwetsbaar. Ik was er bang voor het los te laten en vroeg hem of ik nog wel gewoon op aarde kon leven als ik me niet meer met mijn lichaam identificeerde. Hij gaf aan dat dat geen enkel probleem was en dat ik mijn identiteit in hém kon leggen. Wanneer ik me helemaal met Jezus zou verbinden, zou ik weten dat ik onkwetsbaar ben, terwijl het 'normale' functioneren op aarde gewoon door zou gaan.

Zoals hij in de Cursus vaak uitlegt, kan Jezus, als jij dat wil, jouw ego vervangen en je zo aansturen tijdens je verdere aardse leven, zonder dat het ego daar nog voor nodig is. Het was duidelijk dat hij hiernaar verwees, en mij vroeg zijn aanbod aan te nemen.

Naar de waarnemerspositie

Daarna had ik blijkbaar een stuk weerstand overwonnen, want ik werd me veel bewuster van de denkkeest. Boeken en leraren waren in dit proces ook behulpzaam. Een leraar die zich helemaal bewust is van het niveau van de denkkeest, kan je helpen zelf ook naar dat niveau te gaan, al is het in het begin tijdelijk. Wanneer ik een boek of artikel van Kenneth Wapnick lees heeft het altijd dát effect op mij. Zonder hem ooit gezien te hebben en uitsluitend door zijn boeken te lezen tilt hij me op tot het niveau waar hij is. Ik denk dat je een bepaalde 'klik' met een leraar moet voelen om die inwerking – van denkkeest tot denkkeest – toe te laten.

Maar ook andere Cursusboeken waren voor mij behulpzaam en natuurlijk de Cursus zelf. Toen ik op een dag las dat wij niet met de ogen van het lichaam kijken – die zien helemaal niets, zegt de Cursus – maar dat het de denkkeest is die kijkt, viel ineens het kwartje. Het drong plotseling tot me door dat ik voortdurend met mijn *denkkeest* aan het kijken ben en helemaal niet met mijn lichaam. En dat het mijn *denkkeest* is die bepaalt hoe ik iets interpreteer en opdrachten geeft aan de hersenen. Dit gebeurde tijdens een wandelvakantie en ik vond het zo'n opwindende ontdekking dat ik de hele dag rondliep, terwijl ik keek naar de gangen van het gebouw waar ik verbleef, de deuren, het meubilair, het uitzicht uit het raam en de mensen die er rondliepen. Ik keek met nieuwe ogen, en steeds maar dacht ik: het is de *denkkeest* die dit allemaal ziet! Ik bleef maar waarnemen wat ik om me heen zag, en het gevolg was dat ik ook mezelf begon waar te nemen. Ik zag nu ook mezelf lopen in die lange gangen, ik zag mezelf dingen doen en hoorde mezelf dingen zeggen. Ik zag het allemaal vanuit een andere positie, van buitenaf of van bovenaf.

Daarna verflauwde dat bewustzijn weer wat, maar opnieuw was er iets verschoven. Toen ik eenmaal burn-out was geraakt ging het proces snel verder. Omdat mijn hoofd niet meer goed werkte, móest ik wel naar de ruimte die achter het denken ligt, want dat was de enige manier om rust te voelen. Vooral wanneer ik wandelde kwam ik daar terecht: in een toestand van 'zijn', die tevens helemaal in het nu is. Er kwamen nu langere perioden waarin ik in de 'waarnemerspositie' zat en me bewust was van de denkkeest. Daardoor werd ik me er ook meer bewust van dat ik degene

was die allerlei mentale beelden projecteert. Bij vlagen zag ik heel helder dat ‘mijn leven’, ‘mijn persoonlijkheid’ en ‘de wereld’, alleen maar gedachtebeelden zijn. Eigenlijk is alles niet meer dan een samenraapsel van losse gedachteflarden: mijn verleden, mijn toekomst, mijn herinneringen, hoe ik mijzelf zie, hoe ik anderen zie. Er was een ‘instantie’ in mij (de denkkeest) die daar beelden uit samenstelde en het was alleen mijn geloof erin die ze een schijnbare stevigheid gaf die ze in werkelijkheid helemaal niet hadden.

Omdat ik het zo duidelijk zag kon ik het al niet meer al te serieus nemen. In die periode kreeg ik vaak het gevoel dat de wereld die ik om me heen zag flinterdun was: een dun gordijn of een sluier, iets wat zó kon worden weggevaagd. Dit gebeurde kort voor mijn werkelijke ontwaken (wat ik toen nog niet wist). Toch duurde het nog een paar maanden, waarbij ik voortdurend de hulp van Jezus nodig had, voor ik dit alles helemaal durfde los te laten: niet alleen de wereld die ik zag, maar ook mijn valse zelf dat daarin functioneerde en die alleen maar een droomfiguur bleek te zijn.

Maar uiteindelijk heb ik het losgelaten. Nu ervaar ik mijzelf constant als denkkeest, niet als een lichaam. Er is altijd een waarnemerspositie.

Dat betekent niet dat je uit je lichaam treedt, zweverig of onpraktisch wordt. Een deel van je functioneert gewoon in het lichaam, maar wel vanuit een helder bewustzijn. En een ander deel neemt dat waar. Ik ervaar mijzelf wezenlijk anders dan vroeger, zonder dat dat op een of andere manier beangstigend of vervreemdend is. Anderen merken daar niets van, want zij zien mij zoals ze zichzelf zien: dat is de wet van de waarneming. De ervaring van mijzelf als ‘lichtvlek’ die ik een paar jaar geleden kortstondig had, is er nu altijd, al sta ik daar niet voortdurend bij stil. Er is gewoon een prettig, helder en rustig bewustzijn waarbij ik niet meer samenval met allerlei emotionele en fysieke bewegingen die plaatsvinden – noch die in mijzelf, noch die buiten mijzelf. Er is altijd een deel dat zich niet identificeert en er alleen maar naar kijkt. Daardoor ervaar ik steeds de eenheid die zich achter al die bewegingen bevindt. Dit voelt heel wat steviger dan de identificatie met de droomfiguur die ik eerst dacht te zijn. Dit bewustzijn heeft zijn fundament in de waarheid.

Vergeving brengt je naar de denkkeest

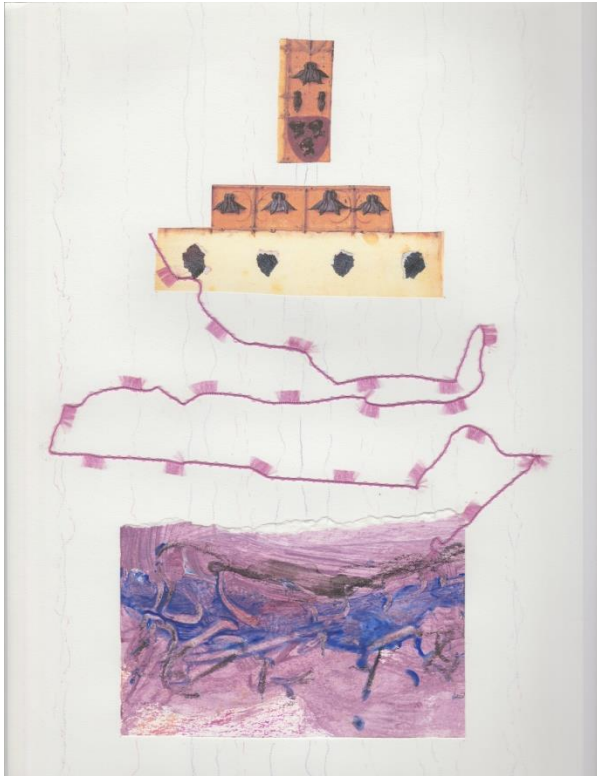
En dat is wat je oefent als student van de Cursus, en wat de essentie van vergeving is. Vergeving haalt je uiteindelijk helemaal uit je identificatie met de droom, en dus ook met de droomfiguur die jij dacht te zijn. Elke keer wanneer je oordeelt (in de zin van veroordelen of interpreteren) ga je in de droom zitten en raak je erin verstrikt en gevangen. Je gaat een wisselwerking aan met de droom en met droomfiguren – met illusie. En daarmee verklaar je ook jezelf tot droomfiguur. Elke keer wanneer je *niet oordeelt* en alleen maar *kijkt* – verbonden met de Heilige Geest – maak je jezelf los uit de droom. De meest kernachtige omschrijving van vergeving die in de Cursus staat is deze: ‘Vergeving... is stil en doet in alle rust niets. Ze kijkt alleen, en wacht, en oordeelt niet’ (WdII.1.4:1,3).

Dat kunnen we oefenen, ook wanneer we ons nog identificeren met het lichaam. Op die manier zullen we niet alleen liefdevol omgaan met ons lichaam, maar ook met elkaar. Het lichaam, dat gemaakt werd om aan te vallen, heeft dan het doel van de Heilige Geest gekregen. Het vormt geen belemmering om liefde uit te breiden en ons één te weten met elkaar. En elk wonder dat plaatsvindt getuigt hiervan. Zo leren we samen de lessen van de liefde.

Margot Krikhaar / Stg. Ontwaken in Liefde

Tot slot: Het lichaam een huis

We besluiten met een collage en gedichtje uit Margots beelddagboek van 20 januari 2013



Fragiel en breekbaar,
open en kwetsbaar.
Het lichaam een huis
vol scheuren en gaten,
dat steeds verder schudt
op zijn fundamenten.
Ramen en deuren
sluiten niet meer

geen basis meer op aarde.

Tussen hier en de Hemel
zoekt de denkkeest
zijn weg omhoog.

*Margot Krikhaar,
30 januari 2013*



Stichting Ontwaken in Liefde

Postbus 3086

3760 DB Soest

035 - 6032978

info@ontwakeninliefde.nl

www.ontwakeninliefde.nl

KvK: 58085300

RSIN: 852866975

A Course in Miracles® is een geregistreerde naam van de Foundation for A Course in Miracles®, Temecula, CA, USA. Het copyright van de Nederlandse vertaling van *Een cursus in wonderen* berust bij uitgeverij Ankh Hermes bv, Utrecht.