

## LEREN DAT JE LIEFDE BENT: DE LESSEN VAN DE HEILIGE GEEST

*In de eerste hoofdstukken van het Tekstboek geeft Jezus ons drie lessen van de Heilige Geest (T6.V). Samen vormen ze een inleiding in de denkwijze van de Cursus en van de weg die je terugbrengt bij God. Dit gebeurt door wonderen die leiden tot 'onschuldige (ware) waarneming'. Daarvoor is het nodig om het ego in onze denkkeest te onderkennen. Gelukkig is er ook een ander deel in onze denkkeest: de Heilige Geest. Dankzij deze 'gids naar verlossing'(T.5.III), kunnen wij genezen van de vreemde ziekte die afscheiding heet. Maar wat is eigenlijk de essentie van die drie lessen? Zijn ze zo te 'vertalen' dat ik ze beter begrijp, onthoud en toepas?*

In hoofdstuk 6, zegt Jezus als het ware: 'zo, nu begrijp je een klein beetje waar het over gaat. Nu gaan we écht beginnen. En ik maak het niet al te ingewikkeld. Je hoeft het echt nog niet allemaal te begrijpen. De Heilige Geest geeft je drie lessen. Het enige dat je hoeft te doen is deze drie lessen in praktijk brengen. 'Doe alleen dit!'(T.6.V.3:4). Dan zal de Heilige Geest je helemaal thuis brengen.' En vervolgens komen dan de lessen van de Heilige Geest. Maar wanneer je de paragraaf leest, denk je misschien net zoals ik: zo eenvoudig is het nu ook weer niet. Geschreven in de typische Cursustaal : prachtige zinnen, diepgaand en een beetje poëtisch. Maar niet gemakkelijk om te onthouden. In dit artikel wil ik kijken naar die drie lessen: wat is de essentie? En kan ik ze zo 'vertalen' dat ik ze beter begrijp, onthoud en toepas?

### **Les 1: Wil je hebben, geef alles aan allen**

Een heel belangrijk woord hier is 'geef'. De les is je te richten op het *geven aan anderen*, in plaats van op het krijgen of hebben. Door te geven, krijgen we vanzelf . Ons richten op *geven en op anderen*, in plaats van op krijgen en op onszelf, gaat regelrecht tegen het ego in. Daarom is het zo'n krachtige, maar ook zo'n moeilijke les. Jezus waarschuwt hiervoor en zegt dat je zelfs een acuut innerlijk conflict kunt ervaren. (zie T.6.V.A.6).

De volgende vraag is: *wat* geven we? In de les staat: alles. Is het dan de bedoeling van de Cursus dat we al onze bezittingen, ons huisraad en ons geld uitdelen? Nee, want dan denken we op het niveau van vormen, en die hebben op zich geen betekenis of genezingskracht. Wanneer ik al mijn geld zou weggeven terwijl ik boos en wrokkig ben, geef ik in feite helemaal niets!

Wat wel bedoeld wordt, staat te lezen in deze zin: 'Er valt maar één gelijke gift aan al Gods gelijke Zonen te schenken, en dat is totale waardering. Niets meer en niets minder' (T.6.V.A.4:7-8). Totale waardering! Niet omdat iemand iets zo goed kan of er zo leuk uitziet, maar totale waardering om *Wat* die ander (en dus ook ikzelf) in werkelijkheid is: de Zoon van God. We kunnen alleen totale waardering geven wanneer we aan het ego voorbijzien. Nu wordt duidelijk dat deze les in essentie gaat over wat elders in de Cursus wordt genoemd: vergeving, het wonder, zegenen, ware waarneming of visie. Belangrijke begrippen in de Cursus die allemaal over hetzelfde gaan.

*Aan wie* geven we? Aan allen! We maken dus geen uitzonderingen. Zodra we verschillen menen te zien (en vanuit het ego zien we niets anders!) zien we iets dat God niet geschapen heeft en dus niet werkelijk is. Wanneer we de les van de Heilige Geest volgen, zien we 'volmaakte gelijkheid' (T.6.V.A.4:6). Ons wordt dus gevraagd niet alleen die liefdevolle vriendin, maar ook die lastige collega en zelfs een dictator als Hitler totale waardering te schenken! Hoor je het ego al sputteren? Let wel, dat betekent niet dat je het (ego)gedrag van iemand waardeert. In sommige gevallen probeer je het misschien ook te stoppen. Maar je blijft je volmaakt bewust dat niemand zijn of haar ego is, ongeacht de rol die iemand speelt in het theater van deze wereld.

Wat de Heilige Geest ons dus vraagt te geven, gaat om een innerlijke houding, een gevoel, een manier van kijken. Het gaat om het schenken van totale en onvoorwaardelijke liefde aan de Schepping van God, en daarmee ook aan God als onze Schepper. Daarom kun je de eerste les ook zo formuleren:

*Geef iedereen liefde.*

## **Les 2: Wil je vrede, onderwijs vrede om vrede te leren.**

Wanneer je de eerste les toepast, zul je automatisch vrede voelen. De tweede les volgt dus vanzelf op de eerste. Juist omdat de eerste les zo moeilijk is om toe te passen (omdat het ego, dat nog in onze denkgeest zit, zich ertegen verzet) hebben we een motivatie nodig. Deze tweede les is onze motivatie. We willen vrede voelen. Elke keer wanneer we die vrede en rust in onszelf ervaren, worden we 'beloond' voor onze inspanningen en denken we: 'Ja, dit klopt blijkbaar, het voelt van binnen goed.' Zo leren we het verschil te herkennen tussen kiezen voor het ego en kiezen voor de heilige Geest. Vrede voelen is niet alleen een motivatie, het is ook een toets. Wanneer we géén vrede voelen, hebben we blijkbaar niet voor de Heilige Geest gekozen. Dan hebben we blijkbaar niet liefdevol naar onszelf en anderen gekeken. Jezus stimuleert ons om dit als signaal te gebruiken om bij onszelf te rade te gaan. Aan het einde van het hoofdstuk 5 staat dit prachtige gebed dat je daarbij kunt gebruiken:

*Ik moet de verkeerde keuze hebben gemaakt, want ik ben niet in vrede.*

*Ik heb die keuze zelf gemaakt, maar ik kan ook anders kiezen.*

*Ik wil anders kiezen, omdat ik in vrede wil zijn.*

*Ik voel me niet schuldig, want de Heilige Geest zal alle gevolgen van mijn verkeerde keuze ongedaan maken als ik Hem laat begaan.*

*Ik kies ervoor Hem te laten begaan, door toe te laten dat Hij voor mij voor God kiest.  
(T5.VII.6:7-11)*

Hoe onderwijs je vrede? Heel eenvoudig: door in vrede te zijn. 'Onderwijzen' betekent in de Cursus 'demonstreren' en dat blijft niet beperkt tot een formele onderwijssituatie. Volgens de Cursus onderwijzen we voortdurend, en wel dát denksysteem waarin we op dat moment geloven. Het denksysteem waarin je gelooft, meen je ook te *zijn*: 'Wat je onderwijst ben je' (T6.V.B.1:4). Wanneer je het pad van de Cursus volgt, is er meestal een hele tijd dat je steeds wisselt tussen de twee denksystemen: dat van het ego (dat aanval en afwijzing onderwijst en waarbij we van binnen vergeldings- en verlatingsangst voelen, zie T.6.V.B.1:1), en het denksysteem van vrede van de Heilige Geest. We zenden dus dubbele boodschappen uit en hierdoor ervaren we innerlijk (en vaak ook uiterlijk) spanning en conflicten. Daarover hoeven we ons niet schuldig te voelen: we zijn immers bezig te leren. Maar die spanning noopt ons wel om steeds vaker een uitweg te zoeken. Die geeft Jezus ons ook: 'Er kan geen conflict tussen innerlijke gezondheid en krankzinnigheid bestaan. Eén is er maar waar, en één is dus maar werkelijk' (T.6.V.B.6:1-2). De uitweg uit het conflict is consequent te kiezen voor de waarheid, zoals te zien in de derde les.

De tweede les maakt duidelijk dat vrede afhangt van onze innerlijke keuze en niet afhankelijk is van omstandigheden of anderen. Dus kun je het ook zo zeggen:

*Blijf in vrede, wat er ook gebeurt.*

### **Les 3: Wees alleen waakzaam voor God en Zijn Koninkrijk**

Deze derde les gaat over het bewust zijn van jezelf en je gedachten, over aanwezig blijven, over emotionele reacties herkennen zonder erin mee te gaan. Het gaat over zelfonderzoek en zelfwaarneming. Vrijwel alle spirituele paden en leraren hebben het hierover: ken uzelf. Je kunt het ook zo zeggen: je gaat in de rol van de waarnemer zitten en je *kijkt* naar wat er in je gebeurt. Door zo bewust aanwezig te blijven, besef je dat je voortdurend kiest om te luisteren naar de stem van het ego of die van de Heilige Geest. En vervolgens, zo zegt deze les, kies je consequent voor de Heilige Geest. Alleen die keuze leidt je aan het conflict voorbij: ‘Door te leren *wat* je moet kiezen zal de Heilige Geest je uiteindelijk leren dat je helemaal niet hoeft te kiezen (T.6.V.C.4:9) en door deze stap maakt Hij je klaar voor God (zie T.6.V.C.5:7). Jezus benadrukt in deze paragraaf het grote belang van deze waakzaamheid. Er wordt dus een inspanning van ons gevraagd. Dat is gevolg van onze gesplitste denkkeest, van onze twijfel over wat we zijn. Omdat we niet meer weten, is het nodig te geloven. Dit alles is echter tijdelijk: wanneer we ons weer herinneren *Wat* we zijn, wordt alles moeiteloos: ‘Waakzaamheid vereist wel degelijk inspanning, maar alleen tot je geleerd hebt dat inspanning als zodanig onnodig is’ (T.6.V.C.10:4).

Maar dat punt bereiken gaat dus niet vanzelf en daarom is het van het grootste belang dat we zelf de verantwoordelijkheid nemen voor ons denken. In de praktijk gaat het vooral om waakzaamheid *tegen* het ego. Dat kan alleen maar als je het ego in jezelf herkent. Wanneer het opkomt, stop met je ermee te identificeren. Kijk rustig naar je oordelen, overtuigingen, emotionele reacties. Soms is zelfonderzoek nodig. Je merkt bijvoorbeeld een vage onrust in je, of je krijgt ineens buikpijn zonder fysiek oorzaak. Dan kun je er even voor gaan zitten en bij jezelf te rade gaan *wát* er nu eigenlijk aan de hand is en waar je op reageert. Als je jezelf daarin oefent, kom je meestal tot helderheid. Realiseer je altijd dat jij het ego niet bent, zodat je er zonder schuldgevoel naar kunt kijken. Zo maak je jezelf los van het ego en dat is precies wat nodig is.

Misschien lijkt het je moeilijk deze derde les toe te passen en voortdurend op te letten, en dat is ook zo. Het lukt niet in één keer, het is een training en een bewustwordingsproces. Het is goed geduld te hebben met jezelf, maar tegelijkertijd is het nodig je doel voor ogen te houden. Door de bereidheid (en de moed) om naar het ego in jezelf te kijken, identificeer je je niet meer met het ego en kom je er los van. Hierdoor geef je de Heilige Geest de ruimte om je te helpen. Jezus geeft zichzelf vaak als voorbeeld: Als ik het kon, kun jij het ook want wij zijn gelijk. ‘Van mij werd evenzeer waakzaamheid vereist als van jou...’ (T.6.V.C.9:9).

Deze les leidt tot blijvende vrede. Het conflict lost zich op wanneer je beseft dat maar één denksysteem waar is en dat je jezelf en de waarheid niet kunt veranderen.

In praktijk betekent deze les:

*Let op je denken en kies consequent voor de Heilige Geest.*

### **Drie belangrijke ideeën**

In de uitleg van de drie lessen geeft Jezus drie belangrijke ideeën die je overal in de Cursus tegenkomt:

#### *Geven is ontvangen*

We ontvangen door te geven, leren we in de eerste les. Dat idee is onzin als we denken dat we een lichaam of een ego zijn. In dat geval is geven iets kwijtraken. Wanneer we dus ervaren dat geven en ontvangen gelijk zijn, leren we meteen dat we geen lichaam zijn maar geest. Geven

en ontvangen zijn gelijk omdat er alleen eenheid is en dat kunnen we nú ervaren. Een hele mooie oefening hiervoor vind je in Werkboekles 108: ‘Geven en ontvangen zijn in waarheid één.’

### *Onderwijzen is leren*

In de tweede les leren we dat we zelf leren wat we onderwijzen (demonstreren, uitdragen). Je kunt alleen maar onderwijzen wat je op dat moment meent te zijn. Onderwijzen is eigenlijk: het delen van een idee. En wat je deelt, versterk je. Dus wanneer je vanuit het ego onderwijst, versterk je het ego in jezelf. Wanneer je vanuit de Heilige Geest onderwijst, versterk je de Heilige Geest in jezelf. Daarom is het dus goed om waakzaam te blijven, want volgens de Cursus onderwijzen we voortdurend. Ook leert dit idee ons dat wij geest zijn: wanneer je iets materieels deelt, wordt het minder. Maar wanneer je een idee (iets geestelijks) deelt wordt het juist sterker.

### *Hebben is zijn*

Net als de vorige twee lessen brengt ook dit idee ons van de ‘wetten’ van het ego en de wereld naar de Wetten van God. Voor ons is er een verschil tussen iets dat we hebben, bijvoorbeeld een huis, een beroep of een vaardigheid, en wie we zijn. Hoewel we ons vaak identificeren met bezit of rol, het blijft altijd zo dat we dit kunnen kwijtraken. En vaak gebeurt dat ook. God kent echter geen verschil tussen hebben en zijn. Dus: wij *hebben* vrede en wij *zijn* vrede. Wij *hebben* kracht en wij *zijn* kracht. Wij *hebben* liefde en wij *zijn* liefde. Wij *hebben* goddelijkheid en wij *zijn* goddelijk. Iets wat je zowel *hebt* als *bent*, kun je nooit kwijtraken. Wanneer je dit werkelijk tot je laat doordringen, realiseer je je dat de afscheiding nooit heeft kunnen plaatsvinden. Je kunt niet veranderen wat je *bent*. Dit besef is het einde van ego.

### **De lessen van het ego**

Ken Wapnick heeft één van zijn cd’s aan dit onderwerp gewijd (*The lessons of the Holy Spirit*). Volgens hem keert het ego de lessen van de Heilige Geest precies om. Net zoals het ego de hele werkelijkheid letterlijk op zijn kop zet:

*Wees alleen waakzaam tegen God en Zijn Koninkrijk.  
Wil je conflict, onderwijs conflict om conflict te leren.  
Wil je hebben, neem alles van allen.*

Aldus de drie mistroostige lessen van het ego. In mijn eigen vrije vertaling:

*Doe alles op je eigen houtje en wees je daar totaal niet bewust.*

Ons eigen houtje is ons egohoutje. Wanneer wij zogenaamd zelf ons leven leiden, zitten we gevangen in de waarneming van het ego. Zolang we niet bewust en aanwezig zijn, zullen we niet ontsnappen. Zo is het ego voortdurend waakzaam *tegen* God en Zijn Koninkrijk. De Heilige Geest kan ons niet bereiken want zolang we voor het ego kiezen, zit ons bewustzijn gevangen en horen we Hem niet .

*Ga voortdurend de strijd aan en ervaar conflicten met alles en iedereen*

Dit is een fantastische afleidingsmanoeuvre. Wanneer wij met onze aandacht voortdurend buiten onszelf zijn en al onze energie aan onze conflicten met anderen besteden, merken we natuurlijk niet dat we gevangen zitten in het ego in onze denkgeest. We weten niet eens meer dat we een denkgeest hebben, laat staan dat we beseffen dat de denkgeest de beelden die buiten ons lijken te zijn zelf (vanuit een diepere laag) projecteert. Nu onderwijzen we conflict, en versterken dat dus in onszelf.

*Denk alleen aan je eigenbelang en probeer alles bij iedereen te halen.*

Het ego vertelt dat er een tekort is en dat we met elkaar om alles moeten vechten. Onze broeders zijn nu onze vijanden geworden met wie we een gevecht leveren op leven en dood, fysiek of emotioneel, openlijk of bedekt met een laagje 'beschaving'. Hoe kunnen we nu nog eenheid zien? Hoe kunnen we nu nog liefde geven? Zolang deze strijd voortduurt, is het ego verzekerd van zijn voortbestaan. De Cursus noemt de egolessen ook: de wetten van de chaos. Deze worden uitgebreid beschreven in de gelijknamige paragraaf in het Tekstboek (T.23.II).

### **Waarvoor kies je?**

Aan ons is de keuze. Blijven we kiezen voor de lessen van het ego? Of besluiten we de lessen van de liefde te leren? Zijn we bereid onszelf als leraar te ontslaan en de Heilige Geest aan te nemen? De lessen van de Heilige Geest zijn geen geboden, dogma's, rituelen of verplichtingen. Ze zijn een voortdurende uitnodiging van de Liefde, ons met eindeloos geduld aangereikt. Een uitnodiging aan ons op grond van *Wat* we zijn. Zodat we ons herinneren dat wij Liefde zijn. Zo leren we de Liefde te leven en te stoppen met te leven wat wij níet zijn:

'Jouw opdracht is heel eenvoudig. Jou wordt gevraagd zo te leven dat je demonstreert dat jij geen ego bent, en ik vergis me niet als ik Gods kanalen uitkies'(T4.VI.6:2-3).

\*\*\*\*\*

### *De drie lessen nog korter*

Ideaal voor op een memoblaadje in je agenda of op je computer:

- **Heb lief**
- **Blijf in vrede**
- **Kijk naar je ego en vraag leiding**

### *Meditatie op de lessen van de Heilige Geest*

Ga op een rustige plek zitten, ontspan, sluit je ogen en keer naar binnen. Vraag leiding aan de Heilige Geest in je. Herhaal dan voor jezelf onderstaande woorden en laat ze bij je binnenkomen.

**Vandaag zal ik iedereen liefde geven. Ik geef liefde aan wie ik ontmoet en aan wie ik denk. Ik open mijn hart en laat de liefde die ik ben uitstromen.**

**Vandaag zal ik in vrede zijn, wat er ook om me heen gebeurt. Innerlijke vrede is mijn keuze. Zo ben ik een bron van vrede.**

**Vandaag vraag ik de Heilige Geest consequent om leiding.  
Ik zal rustig kijken naar al mijn oordelen, mijn grieven, mijn overtuigingen.  
Zonder mezelf te veroordelen of schuldig te voelen. Ik ben mijn ego niet.  
En elke keer vraag ik de Heilige Geest anders voor mij te kiezen.**

**Nu voel ik de vrede van God in mij.  
Nu weet ik dat ik louter Liefde ben. Amen.**