

VERGEVING EN MEDITATIE

Een cursus in wonderen is een spiritueel pad en geeft ons, studenten, hulpmiddelen in handen waarmee we dit pad kunnen gaan. In dit artikel bekijk ik twee belangrijke leermiddelen van de Cursus: vergeving en het nemen van ‘stille tijd’: meditatie. Vergeving is het belangrijkste middel van de Cursus. Daarentegen ligt binnen veel spirituele richtingen de nadruk vooral op het beoefenen van meditatie. Welke plek heeft stille tijd nemen in de Cursus, en hoe verhoudt dit zich tot vergeving?

Een vriendin van mij volgt een andere vorm van de ‘universele cursus’: vipassana-meditatie. Geïntrigeerd hoor ik haar vertellen over dagenlange retraites waarin vooral zeer lang, in afzondering, gemediteerd wordt. Men mag elkaar zelfs tijdens het eten niet aankijken (en zeker niet spreken met elkaar); de denkkeest krijgt zo weinig mogelijk afleiding en alles is erop gericht dat men de aandacht naar binnen keert. Het is duidelijk dat dit niet de weg is die de Cursus aangeeft, zoals o.m. blijkt uit dit fragment:

Evenmin is een leven van bespiegeling en lange periodes van meditatie gericht op onthechting van het lichaam noodzakelijk. ... Jouw weg zal anders zijn, niet wat het doel maar wat de middelen betreft. Een heilige relatie is een middel om tijd te besparen. ... Er is jou tijd bespaard doordat jij en je broeder tezamen zijn.’
(T.18.VII.4:9, 5:1-2, 6:3)

Maar het stil worden, met je aandacht naar binnen keren, alle beelden en gedachten laten gaan en zo de ruimte maken om onze Werkelijkheid te herkennen, is wel degelijk een heel belangrijk middel van de Cursus. Wij houden onze denkkeest gevuld met onware beelden en ontelbare gedachten van velerlei aard. Onze eigen zogenaamde waarheid drukt de Waarheid van God weg. We hebben er gewoon geen plaats voor. Pas wanneer we een lege, stille denkkeest hebben, kan ‘Het Woord van God’ (het besef van onze ware Identiteit en van de eenheid) bij ons binnenkomen. *1

Zijn stem wacht op jouw stilte, want Zijn Woord kan niet worden gehoord voordat jouw denkkeest een poosje stil is, en zinloze verlangens tot bedaren zijn gebracht.
(W.dI.125.6:2)

Wat wij menen te denken en menen te zien, zijn alleen maar betekenisloze beelden, die als donkere schaduwen of wolken het Licht in ons verbergen (zie les 69 en 70). ‘Mijn gedachten zijn beelden die ik heb gemaakt’, zegt les 15, en vervolgt: ‘Juist doordat de gedachten die jij denkt te denken als beelden verschijnen, herken je ze niet als niets. Je denkt dat je ze denkt en dus denk je dat je ze ziet. ... Dit is geen zien. Dit is beelden maken. Het neemt de plaats in van zien en vervangt visie door illusie.’(W.dI.1:1-2, 5-7)

Wachten

De inleiding van het tweede deel van het Werkboek gaat uitgebreid in op de noodzaak onze denkkeest leeg te maken en in deze leegte te ‘wachten op’ de komst van God. Jezus gebruikt hier vaak het woord ‘wachten’, wat duidelijk maakt dat wij niet méér kunnen en hoeven doen dan onze denkkeest vrij houden voor God: Hij zal zeker komen en dat is van onze kant geen actief proces. Terwijl in het eerste deel van het Werkboek de nadruk ligt op het ongedaan maken van onze beelden en onze manier van zien, gaat het tweede deel over wat de Cursus noemt: het verwerven van ware waarneming. Die ware waarneming is het zien van onschuld, van heiligheid en eenheid en voert rechtstreeks naar de herinnering van God. En daarom lezen

we in de inleiding van deel II prachtige zinnen als: ‘Woorden zullen nu maar weinig meer betekenen. ... Want nu zoeken we alleen rechtstreekse ervaring van de waarheid. ... in stille afwachting wachten we op onze God en Vader. ... We zeggen enkele eenvoudige woorden van welkom en verwachten dat onze Vader Zichzelf openbaart, zoals Hij heeft beloofd. ... Zit in stilte en wacht op je Vader.’ (W.dII.inl.1:1, 1:3, 2:2, 3:3, 5:5)

Hieruit blijkt wel hoe belangrijk ook in de Cursus ‘meditatie’ is. Maar dezelfde inleiding maakt ook duidelijk dat dit niet los te zien is van dat andere zeer belangrijke leermiddel: vergeving. Binnen het pad van de Cursus is vergeving het proces om van onze overvolle denkgeest (waarbij wij de beelden naar buiten projecteren en ze dus waarnemen als een wereld buiten ons) te komen tot de noodzakelijke lege en stille denkgeest die Gods Woord kan ontvangen. Vergeving is dé manier om op de eerste plaats te beseffen dat wat wij buiten ons menen te zien de inhoud van onze eigen denkgeest is (‘Vergeving ziet in dat wat jij dacht dat je broeder jou heeft aangedaan, niet heeft plaatsgevonden.’ W.dII.1.1:1) en op de tweede plaats om al deze valse beelden en onware gedachten los te laten. De Heilige Geest kan ze dan vervangen door Zijn beelden: ware waarneming. Alsof dat hele proces al gebeurd is wanneer wij les 221 bereiken, zegt Jezus in de inleiding van deel II van het Werkboek: ‘En we geloofden dat onze waanzinnige verlangens de waarheid waren. *Nu zijn we blij dat dit allemaal ongedaan is gemaakt*, en dat we niet langer denken dat illusies waar zijn.’ (W.dII.inl.9:3-4, cursief toegevoegd). En hij wijst nogmaals kort op de weg die de Cursus aangeeft: ‘*In plaats van te oordelen* hoeven we slechts stil te zijn en alles te laten genezen.’ (W.dII.inl. 10:5, cursief toegevoegd).

Vergeving leidt tot stilte

Ongedaan maken, stoppen met oordelen: hier bevinden we ons duidelijk op het terrein van vergeving. De Cursus legt zeer veel nadruk op vergeving en je kunt stellen dat vergeving eerder de kern van de Cursus is dan meditatie. Vergeving leidt uiteindelijk altijd tot de rustige stille denkgeest die we nodig hebben, maar meditatie leidt niet altijd tot vergeving. Alleen mediteren zonder bewust te vergeven heeft een valkuil: namelijk dat de onware beelden en gedachten niet werkelijk losgelaten worden, alleen worden weggestopt. Daarmee blijven ze in de weg zitten. De ‘onbewuste denkgeest’ (*unconscious mind*) blijft intact. Het is alsof je in huis een prachtige meditatieplek inricht, maar vergeet de verschrikkelijke rommel in je kelder op te ruimen. Om de kwalijke dampen uit je rommelkelder niet te ruiken, steek je een lekker wierookje aan op je meditatieplek! Maar helaas, zo werkt het niet. Uit het zicht is niet werkelijk weg. We moeten óók onze kelder induiken en stuk voor stuk de rommel die daar ligt bekijken en opruimen. En daarnaast mediteren, om weer vrede en rust en inspiratie op te doen, zodat we verder kunnen gaan met onze kelder opruimen.

Mediteren en van binnen stil worden ervaren wij vaak als moeilijk. Het probleem is echter niet dat wij niet *kunnen* mediteren en tot stilte en vrede komen. Het punt is dat om werkelijk tot stilte en vrede te komen, we onze dromen en illusies moeten opgeven en bereid moeten zijn ons totaal te gaan verbinden met anderen. Het betekent het opgeven van ons valse ‘ik’ en het komen tot het Zelf. Dit wordt onder meer uitgelegd in les 185: ‘Ik verlang de vrede van God’:

‘Deze woorden uitspreken is niets. Maar deze woorden menen is alles. ... Ménen dat je de vrede van God verlangt wil zeggen alle dromen laten varen. Want niemand meent deze woorden die illusies wil en die daarom de middelen zoekt die tot illusies leiden. Hij heeft ze bekeken en te licht bevonden. ... De denkgeest die het meent dat vrede alles is wat hij verlangt, moet zich wel met andere denkgeesten verbinden, want zo wordt vrede verkregen.’ (W.dI.185.1:1-2, 5:1-3, 6:1)

Naarmate we meer investeren in de droom en in ons valse zelfbeeld en een eigen 'ik', is het moeilijker tot een werkelijk stille denkkeest te komen.

Zolang wij denken dat wij iets opofferen of kwijtraken wanneer we dit alles opgeven, zullen we weerstand voelen, ook in onze meditaties. Het betekent dat we de droom nog niet helemaal (of: helemaal niet) doorzien hebben. Het volledig doorzien van de droom is waar de Cursus ons naartoe wil leiden, en dit is een geleidelijk proces. Volgens Ken Wapnick is om die reden de Cursus een pad dat ons *indirect* tot stilte voert, door vooral te focussen op het zichtbaar maken en benoemen van de weerstand (de onbewuste schuld in de denkkeest).^{*2} En vervolgens biedt de Cursus een concrete manier voor het ongedaan laten maken van deze schuld (door de Heilige Geest in onze denkkeest), voor het verwijderen van de blokkades die we tussen onszelf en de vrede hebben geplaatst. Vergeving is het proces om die blokkades te verwijderen. Dit gebeurt doordat we steeds weer voor ware waarneming kiezen, waarbij onze onware – maar o zo vertrouwde – waarneming van onszelf en anderen stukje bij beetje verdwijnt.

Opruimproces

Het proces dat je als student van de Cursus doormaakt is dus in wezen een voortdurende omslag van waarneming, een steeds weer kiezen om anders te kijken. In praktijk zullen we dat vaak ervaren als een 'persoonlijk opruimproces' of een transformatieproces. De Cursus heeft een sterke psychologische component. Het is waarschijnlijk geen toeval dat de Cursus in een 'psychologenmilieu' tot ons is gekomen (Helen Schucman en William Thetford hadden een psychologische achtergrond en dit geldt ook voor Ken Wapnick, die vaak wijst op overeenkomsten tussen de Cursus en Freuds beschrijvingen van het onbewuste). In met name het Tekstboek wordt uitgebreid ingegaan op de psychologische (ego)mechanismen van ontkenning en afweer. Deze mechanismen moeten worden doorbroken om tot genezing te komen. Veel Cursusstudenten zullen waarschijnlijk herkennen dat het proces dat ze doormaken een stukje bij beetje 'afpellen' is van laagjes. Dit afpellen voelt soms als een pijnlijk en moeizaam loslaten, vaak 'gedwongen' door moeilijke omstandigheden. We voelen daarbij soms verwarring, omdat we bezig zijn zelfbeelden en oordelen los te laten die lange tijd onze redding leken te zijn. Laat het een troost zijn: dit is precies wat de Cursus ons vraagt, dit *is* het werk. Dit is allemaal vergeving. De Cursus noemt het zelfs onze 'speciale functie'. Het 'speciale' wijst op een belangrijk aspect van vergeving, namelijk dat het op een heel specifieke en concrete manier moet gebeuren. Wij kunnen niet zeggen: "Oké, ik ben die angst en schuld nu wel zat, Heilige Geest ik laat alle illusies los!" Het zou een prachtig beginpunt voor het vergevingsproces zijn, maar zeker niet het eindpunt. We kunnen niet loslaten wat nog onbewust is, wat nog verpakt zit in het duister. De Cursus is gekomen als een correctie van onze vergissingen, en dit betekent dat we ons onze vergissingen bewust moeten worden, anders kunnen ze niet gecorrigeerd worden.

Dat betekent in praktijk: heel precies naar boven te halen wat je specifieke angsten zijn in elke concrete situatie. Je bewust worden van elke gedachte, elk beeld dat je maakt, elke persoon in jouw omgeving die iets in je oproept. Alleen zo kun je achterhalen wat je vergissingen zijn. Vergeving is vaak werken op de vierkante millimeter, waarbij stukje bij beetje, met veel geduld en liefde voor jezelf - dus zonder over jezelf te oordelen - elk donker stukje in onze denkkeest aan het licht wordt gebracht en bewust, met behulp van de Heilige Geest, wordt losgelaten. Je 'speciale functie' betekent dat je die speciale zaken en mensen vergeeft die je in *jouw* leven heb, omdat die rechtstreeks voortkomen uit *jouw* denkkeest. Je hoeft de vergevingslessen niet op te zoeken, ze dienen zich vanzelf aan. Je hoeft de lessen van een ander niet te doen, je moet je eigen lessen doen. De moeilijke moeder waarover een vriendin

vertelt hoe je niet te vergeven, dat is háár speciale functie. *Jouw* moeilijke moeder vergeven, dat is jouw taak.

Vergeving gaat over specifieke vormen maar leidt je juist uit die specifieke vormen. Het leidt je naar de vormloze inhoud van de Liefde. Maar je kunt geen stap overslaan. Er moet eerst tot in de details gekeken worden naar je concrete verhalen, met al hun personages, inclusief jezelf. Realiseer je dat het personages zijn, droomfiguren. En als je de personages vergeeft – maar alleen dán - worden al die verhalen onbelangrijk, ze vallen uiteen en lossen op in een vormloze, abstracte en grenzeloze Liefde, Liefde in jezelf en voor alles en iedereen.

Je vergissingen aan het licht brengen is dus een noodzakelijk en vaak langdurig en intens transformatieproces. Er zijn verschillende manieren om dit te doen en in feite zijn heel veel mensen, niet alleen Cursusstudenten, hiermee bezig. Voor velen is het behulpzaam gebleken hierbij hulp of begeleiding te hebben door middel van workshops, trainingen of individuele begeleiding. Deze weg samen gaan is ondersteunend en geheel in lijn met de Cursus (zie o.a. de aanvulling op de Cursus: Psychotherapie. Doel, proces en praktijk). Een leraar of therapeut kan je op de blinde vlekken wijzen die je zelf steeds maar niet zag. Deze kan je bemoedigen de weg naar binnen te gaan, hoewel het misschien lijkt alsof je dan in een zwart gat valt of geconfronteerd wordt met verschrikkelijke monsters. Een leraar of therapeut kan dienen als gids in een onbekend land. Dit is in wezen een uiterst spiritueel proces, maar het ziet er beslist niet altijd sereen of vredig uit. Uit eigen ervaring (met mijn eigen proces én als begeleider van anderen) weet ik dat persoonlijke processen rauw en heftig kunnen zijn, met tranen of woede, met klippen van vrees en afgronden van wanhoop. Het vraagt moed dit onbekende land te betreden en het is beslist niet altijd een gemakkelijke weg. Maar toch, juist hier kan de transformatie plaatsvinden: in het heetst van de strijd, soms met de moed der wanhoop en terwijl je voor je gevoel volkomen vastzit. Want deze donkere afgrond is ook de plaats om te leren eerlijk te zijn. Om te leren onze oordelen over onszelf los te laten en echt overal liefdevol bij aanwezig te blijven. Om al onze keurige zelfbeelden maar eens te laten vallen en ‘echt’ te worden. Hier kunnen we leren ons eindelijk niet af te keren maar te blijven kijken. En dan, middenin het duister, is daar vaak plotseling de omslag naar het Licht.

En de opbrengst is enorm. Er bleek niets te zijn om bang voor te zijn. Je hoeft niet meer bang te zijn voor jezelf. Wat gezien wordt kan worden losgelaten en wordt meteen vervangen door beelden van liefde. Innerlijke rust, vrede en verbinding zijn het onvermijdelijke resultaat. Er zijn vele manieren om dit proces aan te gaan: langzaam of snel, alleen of met een partner of vriend(in), met of zonder professionele begeleiding, binnen of buiten ‘Cursusland’, wel of niet onder de noemer van ‘vergeving’. Dit hangt af van persoonlijke voorkeur, maar belangrijker wellicht is om je hierin te laten leiden. Wanneer je hulp vraagt aan je innerlijke leiding wordt je geleid naar hulp die voor jou het meest behulpzaam is, en word je behoed voor mogelijke valkuilen (zoals: de vergissingen ‘echt’ maken in plaats van doorzien). Overigens, na verloop van tijd – als meer ervaren ‘vergever’ – is het proces vaak wat rustiger, minder verwarrend en vermoeiend: een kwestie van steeds weer naar binnen kijken en bereid zijn wat je ziet aan de Heilige Geest te geven.

De volgende zaken kunnen signalen zijn van stukken niet-vergeven in je denkkeest die aan je deur kloppen en om aandacht vragen:

- Je hebt het ‘te druk’ voor stille tijd.
- Wanneer je gaat zitten kun je moeilijk tot stilte komen, de gedachten blijven rondtollen in je hoofd.
- Je voelt je in je leven erg in beslag genomen door bepaalde gebeurtenissen, activiteiten of personen en kunt hier moeilijk afstand van nemen.

- Je kent de theorie van de Cursus aardig goed, maar op een of andere manier werkt het niet echt door in je leven.
- Je bent structureel moe.
- Je hebt veel oordelen over anderen en over jezelf en het voelt bedreigend deze op te geven.
- Je hebt zin de Cursus eens een tijdje helemaal niet te doen en jezelf wat ‘rust’ te gunnen.
- Als je erover nadenkt vraag je je af of je het wel werkelijk waard bent Gods Liefde te ontvangen. Misschien ooit, in de toekomst, maar zeker niet nú...

Als je punten hiervan herkent, kan het tijd zijn je kelder in te duiken en te gaan opruimen.

Vergeving en meditatie ondersteunen elkaar

Naarmate we meer vergeven, wordt het mediteren gemakkelijker. Vergeven is de voorwaarde voor het bereiken van een stille en vredige denkkeest. Maar in mijn ervaring werkt het ook andersom: meditatie en stille tijd nemen is behulpzaam en misschien wel een voorwaarde, om te kunnen vergeven. Want hoe kunnen wij zelfbeelden gaan loslaten als we niet weten dat er een alternatief is? Als we niet al – hoe vluchtig ook – een glimp van onze werkelijke Identiteit hebben opgevangen? Meditatie en de Werkboeklessen kunnen ons keer op keer in contact brengen met de Liefde in onszelf, en met de liefdevolle Gids in onze denkkeest (de Heilige Geest, Jezus) die ons veilig langs de afgronden van het egodenken kan leiden. Ergens in onze denkkeest moeten we weten dat als we gaan loslaten, we níet in een zwart gat vallen, we níet in chaos terechtkomen, maar veilig zullen landen in de armen van de Liefde. Jezus wijst ons voortdurend op onze werkelijkheid en op het feit dat wij het ego niet zijn en dat hulp altijd aanwezig is. Ikzelf ervaar dat als enorm liefdevol, en het geeft de bedding om te durven kijken naar wat ego gemaakt heeft en eraan voorbij te zien. Te durven kijken naar wat wij menen van onszelf gemaakt te hebben en híeraan voorbij te zien.

Een denkkeest die vergeeft is rustig en komt tot stilte. Naarmate we meer geoefend zijn in het nemen van stille tijd, kunnen we de rust steeds meer met ons meenemen, ook wanneer we druk zijn in de wereld:

‘Toch zal er steeds die rustplaats zijn [in je denkkeest] waarnaar je terug kunt keren. En je zult je meer bewust zijn van dit rustige centrum van de storm dan van al zijn razende activiteit. Dit rustige centrum, waarin je niets doet, zal bij je blijven, en jou rust geven te midden van alle drukke bezigheden waarop je wordt uitgestuurd.’
(T.18.VII.8:1-3)

Een denkkeest die vergeeft komt tot vrede. En in die vrede verwelkomen wij God en wachten rustig op Zijn binnentreden.

Noten:

1. Zie over dit onderwerp ook het artikel van Ronald Belfort, ‘Het Woord van God’, MIC-Nieuwsbrief nr.1 2006
2. Zie de digitale vraag- en antwoordservice van Ken Wapnick, vraag 90.