

## Studiehulp

### KIJKEN NAAR HET EGO

*De Cursus definieert vergeving vaak als: eraan voorbijzien. We worden gevraagd voorbij te zien aan het ego, aan vergissingen en aan het lichaam. Met 'eraan voorbijzien' bedoelt de Cursus echter niet dat we wégkijken, bagatelliseren of ontkennen. Paradoxaal genoeg moeten we eerst naar het ego kijken en het zonder oordelen of schuldgevoel gaan waarnemen.*

In werkboekles 92 legt Jezus uit hoe we op twee manieren kunnen kijken:

Gods kracht in jou is het licht waarin jij ziet, zoals het Zijn Denkgeest is waarmee jij denkt. Zijn kracht loochent jouw zwakheid. Jouw zwakheid ziet door de ogen van het lichaam en speurt in de duisternis rond naar haar evenbeeld: de kleinen, de zwakken, de ziekelijken en de stervenden, de behoeftigen, de hulpelozen en de angstigen, de bedroefden, de armen, de hongerenden en vreugdelozen. Dezen worden door ogen gezien die niet zien en niet zegenen kunnen.

*Kracht negeert deze zaken, door aan uiterlijkheden voorbij te zien. Ze houdt standvastig de blik gericht op het licht dat daarachter schijnt. Ze verenigt zich met het licht, waarvan ze deel uitmaakt. (WdI.92.3,4:1-3, cursief toegevoegd)*

Dit fragment geeft in een notendop het pad van de Cursus weer. We moeten leren aan het ego voorbij te zien zodat we onze werkelijkheid weer kunnen zien. En dat kunnen we leren door juist naar het ego te kijken.

#### **Het ego onder ogen zien**

Er wordt dus niet bedoeld dat je het ego moet negeren of ontkennen. De Cursus zegt dat er maar één manier is om aan het ego voorbij te zien, en dat is door er *eerst* heel zorgvuldig en eerlijk naar te kijken. Het gaat daarbij om je eigen ego, niet om dat van anderen, hoe verleidelijk dat ook kan zijn. Ieder moet voor zichzelf ervoor kiezen het ego ongedaan te maken. Want dat is wat er gebeurt wanneer je naar je ego gaat kijken: je gaat het letterlijk *door-zien*, er doorheen zien. Je begint het te herkennen als niet meer dan een sluier van illusie die voor het licht van de waarheid hangt. Wanneer je echter níet kijkt, lijkt het ego 'een stuk massief graniet, zo dik dat iedere poging erlangs te komen waanzin zou zijn' (T22.III.3:4).

In een schema:

*eraan voorbijzien = ernaar kijken = erdoorheen zien.*

Aan het ego voorbijzien betekent: naar het ego kijken, en dat leidt tot: door het ego heen zien.

#### **Je belangrijkste taak**

Kijken naar het ego is de essentie van het pad van de Cursus. Dat pad heeft als doel om los te komen van het ego, ons valse zelf. Loskomen van het ego, of je ego ongedaan maken, kan alleen door het bloot te leggen. Anders blijft het intact. Niet naar je eigen ego willen kijken, betekent dat je je ego wil beschermen en dus in stand houden.

Als student van de Cursus is dit je belangrijkste taak: de egobewegingen in jezelf te gaan waarnemen. Egobewegingen zijn gedachten, overtuigingen, en daarnaast allerlei vormen van emoties en onvrede die in je worden opgeroepen (meestal naar aanleiding van iets of iemand

buiten je die als *trigger* dient). En het is jouw eigen verantwoordelijkheid om er telkens voor te kiezen hiernaar te kijken. Jezus kan dat niet voor je doen, de Heilige Geest ook niet.

### **Vergeven in praktijk**

Hoe ziet dat eruit in de praktijk? Stel dat je het gevoel hebt dat een ander jou iets aandoet door wat hij zegt of doet. En je wilt die persoon vergeven, zoals de Cursus vraagt, en aan zijn ego voorbijzien. Dat betekent dat je op de eerste plaats vraagt aan je innerlijke Leraar - Jezus of de Heilige Geest - om jouw waarneming van de ander te corrigeren. Wanneer jouw waarneming wordt gecorrigeerd, verschuift vanzelf je focus van de ander naar jouzelf. Nu houd je je niet meer bezig met wat de ander gezegd of gedaan heeft, maar met de (ego)reacties *in jouzelf* die worden opgeroepen. En hier ga je naar kijken. De vraag is dus altijd: wat roept dit in mij op? Wat brengt deze persoon of gebeurtenis in mij teweeg?

Het resultaat van jouw vergeving is dat je de ander kunt waarnemen zonder diens ego. Je kunt dus aan zijn ego voorbijzien. Daarnaast leidt jouw reactie op het gebeuren je naar iets in jezelf wat je nog niet vergeven had: een oude pijn en/of een valse overtuiging. Doordat je hier met Jezus of de Heilige Geest naar kijkt, kan Hij het voor je genezen. Alle vergeving is uiteindelijk zelfvergeving, ofwel genezing van jezelf.

Dit proces wordt beschreven in het Tekstboek:

Niemand kan ontsnappen aan illusies tenzij hij ernaar kijkt, want door er niet naar te kijken worden ze beschermd... *we moeten hier eerst naar kijken om erdoorheen te kunnen zien*, aangezien jij het werkelijkheid hebt verleend. We zullen deze dwaling samen [met Jezus] in stilte ongedaan maken, en vervolgens naar de waarheid kijken die erachter ligt. Wat is genezing anders dan het wegnemen van al wat kennis in de weg staat? *En hoe kan men illusies anders verdrijven dan door ze direct onder ogen te zien, zonder ze in bescherming te nemen?* ... Helderheid maakt per definitie verwarring ongedaan, en met licht naar de duisternis kijken lost haar onvermijdelijk op (T11.V.1,5-6, 2:1-2,9, cursief toegevoegd).

### **Met je ego kijken**

Wanneer je beseft dat het erom draait naar je ego te kijken, ben je er echter nog niet. Het is namelijk heel verleidelijk om vanuit het ego zelf naar je ego proberen te kijken. Je bent dan niet buiten je ego en dus ook niet echt aan het waarnemen. In feite ben je bezig vanuit het ene egodeel te kijken naar een ander egodeel.

Kijken vanuit het ego betekent: kijken met oordelen over jezelf en over wat je in jezelf tegenkomt. Die oordelen kunnen allerlei vormen aannemen. Bijvoorbeeld: Je schrikt van wat je ziet ('Nu ben ik al zó lang met de Cursus bezig en het schiet maar niet op!'). Of je wordt er bang voor ('Wát, heb ik zoveel woede in me?'). Je probeert je egoreactie te legitimeren ('In deze situatie móet ik me toch wel bang en onzeker voelen!'). Of je maakt jezelf tot slachtoffer en beschuldigt een ander ('Het komt allemaal door jónu dat ik me zo ellendig voel!'). Wanneer je vanuit je ego kijkt, is het uiteindelijke resultaat dat je je tekort voelt schieten en je minderwaardig en schuldig voelt. Dus samen met je ego kijken lost niets iets op en is zeker niet genezend. Het verankert je alleen maar verder in het ego.

### **Samen met je Leraar kijken**

En dus is het essentieel om samen met Jezus of met de Heilige Geest te kijken. Dat betekent: *zonder oordelen* en vanuit liefde. Wanneer je je verbindt met Jezus of de Heilige Geest, betekent dat automatisch dat je buiten het egodenksysteem staat. Je kijkt ernaar van buitenaf.

Je kunt ook zeggen: van bovenaf. In het Tekstboek noemt Jezus dit ook ‘boven het slagveld’ (T23.IV).

Je neemt dus het ego waar, maar je gaat er niet ín zitten. Je kijkt terwijl je er tegelijk los van staat, ofwel disidentificeert. Dan zie je je gedachten of emoties, maar je reageert niet *vanuit* die gedachten of emoties. Je kunt dan bijvoorbeeld je woede zien, zonder die te willen uitleven. Of je ziet je angst, maar zonder je echt angstig of paniekerig te *voelen*. Je neemt het waar, in het besef dat jij dit alles niet *bent*. Zo krijg je in de meest letterlijke zin zicht op je eigen ego. En dat leidt tot helderheid en vrijheid.

### **Terugschieten in je ego**

Wanneer je dit gaat oefenen en je ego steeds meer waarneemt, begint je identificatie te verschuiven. Heel geleidelijk begin je te ervaren dat je het ego dus blijkbaar niet *bent*.

Want wanneer je van een afstand naar je ego kunt kijken, *bén* jij dat ego dus niet (anders zou je het nooit van een afstand kunnen zien). Er is blijkbaar een ‘jij’ die buiten het ego is en het kan waarnemen. Op het moment dat je, al is het maar heel even, werkelijk je ego waarneemt, kan er dan ook een (meestal onbewuste) schrikreactie optreden. Het gevolg is dat je onmiddellijk terugschiet in het ego. Dat is je vertrouwde identificatie, je vertrouwde ‘zelf’, en het is in het begin wennen om daar uit te zijn. Het is daarom een kwestie van blijven oefenen. Het wordt steeds gemakkelijker naarmate je je minder met je ego identificeert en meer met je ware Zelf.

### **Erdoorheen zien**

Kijken naar het ego leidt vanzelf tot ‘erdoorheen zien’. Want wanneer we met licht naar de duisternis kijken, wordt de duisternis onvermijdelijk opgelost. Je doorziet de droom als slecht een illusie. In praktijk houdt dat in dat je de ego’s, persoonlijkheden en lichamen – van jezelf en van anderen - niet meer zo serieus neemt. Je ziet de éne waarheid daarachter: de eenheid. En dat is vergeving.

‘Zonde [het ego of de illusie van afscheiding] is een versperring die als een zware poort, gesloten en zonder sleutel, dwars over de weg naar vrede is gezet. Niemand die er zonder hulp van de rede [de Heilige Geest] naar kijkt, zou het wagen een poging te doen erlangs te komen. De ogen van het lichaam zien haar als een stuk massief graniet, zo dik dat iedere poging erlangs te komen waanzin zou zijn. Maar de rede kijkt er met gemak doorheen, omdat het een vergissing betreft. De vorm die ze aanneemt kan haar leegheid voor de ogen van de rede niet verhelen’ (T22.III.3:2-6).

Alleen wanneer we kijken met Jezus of de Heilige Geest (hier genoemd ‘de rede’) vindt het wonder plaats. Wat zó lang zó verschrikkelijk echt leek, begint op te lossen voor onze ogen. De duisternis van zonde en schuld wordt prijsgegeven aan het licht, en het kost geen enkele moeite meer eraan voorbij te zien.

*Margot Krikhaar* [www.margotkrikhaar.nl](http://www.margotkrikhaar.nl)