

Studiehulp

HET VERSCHIL TUSSEN EEN CURSUS IN WONDEREN EN OOSTERSE WEGEN

Binnen de weg van Een cursus in wonderen is het essentieel dat het ego in al zijn diepere lagen wordt onderkend, blootgelegd en vervolgens gecorrigeerd. De vergevingsweg van de Cursus is te omschrijven als het ongedaan maken van de dissociaties van het ego. De Cursus integreert psychologie en spiritualiteit. Wanneer de Cursus verward wordt met de werkwijze van oosterse meditatiewegen, kan de psychologische component van het vergevingswerk over het hoofd worden gezien, en dan is vergeving niet meer werkzaam.

“Niemand kan ontsnappen aan illusies tenzij hij ernaar kijkt, want door er niet naar te kijken worden ze beschermd. ... We zijn klaar om het denksysteem van het ego nader te bekijken, want samen hebben we de lamp die het zal verdrijven, en aangezien je beseft dat jij het niet wilt, moet je wel klaar zijn. ... De ‘dynamiek’ van het ego zal een tijd onze les zijn, want we moeten hier eerst naar kijken om erdoorheen te kunnen zien, aangezien jij het werkelijkheid hebt verleend. We zullen deze dwaling samen 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?” (T11.V.1:1,3,5-2:2)

Het onbewuste bewust maken

Dissociatie betekent dat je iets ontkent in jezelf, het apart zet in je bewustzijn, er een muur omheen bouwt en het zo onbewust maakt. Het ego gebruikt dit als belangrijkste verdediging om zichzelf in stand te houden. Vergeving draait dit proces om. Wat apart gezet was achter een innerlijke muur en onbewust gemaakt, moet weer bewust gemaakt en onder ogen gezien worden. Zo wordt het illusoire maar hardnekkige fundament van het ego afgebroken.

Het blootleggen – een psychotherapeutische functie – speelt dus een belangrijke rol in de Cursus. Dit is ongetwijfeld de reden dat Kenneth Wapnick de Cursus ook wel een ‘Freudiaanse vedanta’ noemt (waarbij ‘vedanta’ verwijst naar de oude hindoeïstische spirituele leringen). De Cursus is een pad dat psychologie en spiritualiteit op een krachtige wijze geïntegreert.

Evengoed bestaat de neiging om de psychologische component van de Cursus over het hoofd te zien of als minder belangrijk te beschouwen. Dat komt wellicht onder meer doordat de Cursus dan gezien wordt als een westerse variant op een oosterse meditatieweg. Binnen oosterse meditatiewegen (denk aan verschillende vormen van boeddhisme, zen, advaita, hindoeïsme en yoga) is het blootleggen van het ego juist *geen* doel.

Ken Wilber over oosterse en westerse wegen

Om dit punt te verduidelijken, geef ik hier een uitgebreid fragment weer uit een interview met Ken Wilber (opgenomen in zijn boek ‘Overgave en strijd’), dat over dit onderwerp handelt. Het maakt precies duidelijk waarin de Cursus verschilt van paden waarin langdurige meditatie het belangrijkste instrument is. Ken Wilber is een vooraanstaand onderzoeker en auteur op het gebied van transpersoonlijke psychologie en oosterse en westerse spiritualiteit. De woorden tussen vierkante haken zijn toevoegingen van mijzelf.

“Ken Wilber: ... meditatie is *niet*, zoals psychoanalyse, een blootleggende techniek. Het belangrijkste doel ervan is niet de onderdrukkende barrière [egoverdedingen] op

te heffen en de schaduw aan de oppervlakte te laten komen. Dat *kan* wel het gevolg zijn van meditatie... maar het punt is dat dat ook niet kan gebeuren. Het belangrijkste doel is de mentaal-egocentrische activiteit in het algemeen op te schorten, waardoor trans-egocentrisch of transpersoonlijk gewaarzijn zich kunnen ontwikkelen, hetgeen uiteindelijk leidt tot de ontdekking van de Waarnemer of het Zelf.

Met andere woorden, meditatie en psychotherapie richten zich over het algemeen op totaal verschillende niveaus van de psyche. Zen [bijvoorbeeld] hoeft niet noodzakelijkerwijs, en dat is ook niet de bedoeling ervan, psychoneurosen te elimineren. Bovendien kun je een tamelijk sterk gevoel van de Waarnemer ontwikkelen en toch nog heel neurotisch zijn. Je leert alleen je neurosen waar te nemen, waardoor je heel gemakkelijk met de neurosen kunt leven, maar het doet niets om de neurosen zelf uit te roeien. Als je een gebroken been hebt, zal Zen dat niet genezen; als je een gebroken emotioneel leven hebt, zal Zen dat evenmin fundamenteel in orde maken. Daar is het niet voor bedoeld. ...

Interviewer: Daar zijn de blootleggende technieken voor.

Ken Wilber: Precies. In de gigantische hoeveelheid grote mystieke en contemplatieve literatuur over de hele wereld staat vrijwel niets over het dynamisch onderbewuste, het onderdrukte onbewuste. Dat is een tamelijk unieke ontdekking en bijdrage van het moderne Europa.

Interviewer: Maar als iemand begint te mediteren breekt er soms onderdrukt materiaal door [onderdrukte of gedissocieerde egolagen].

Ken Wilber: Inderdaad. Zoals ik al zei, dat kan gebeuren; het punt is dat het niet hoeft. ... [Want] terwijl je het ego en zijn inhoud gewoon begint waar te nemen in plaats van je ermee te identificeren, erin verstrikt te raken en je erdoor mee te laten slepen, beginnen de intriges van het ego af te nemen. Het ego begint te ontspannen en als het zich voldoende ontspant, 'valt' het opeens – je bent opeens vrij als de Waarnemer voorbij het ego – of in ieder geval vang je er opeens een glimp van op. Om dit te kunnen laten gebeuren, hoeven niet alle delen van het ego zich te ontspannen. Het is alleen nodig dat je algemene vat op het ego lang genoeg verslapt, zodat de waarnemer zichtbaar kan worden. Nu kan het zijn dat de onderdrukkingsbarrière een deel is van wat zich ontspant; zo ja, dan laat je je onderdrukking los en breken schaduwelementen, in dit geval woede, op nogal dramatische wijze in het gewaarzijn door. Dit gebeurt tamelijk vaak. Maar soms gebeurt het helemaal niet. De onderdrukkingsbarrière wordt gewoon vermeden, grotendeels intact gelaten. Je ontspant je algemene vat op het ego lang genoeg, zodat je tijdelijk het ego helemaal kunt laten vallen, maar niet lang genoeg om alle delen van het ego zelf, zoals de onderdrukkingsbarrière, te ontspannen. En aangezien de onderdrukkingsbarrière vaak wordt gepasseerd [intact gelaten en vermeden], en kan worden gepasseerd, moet het feitelijk mechanisme van [bijvoorbeeld] Zen worden verklaard als iets anders dan alleen een blootleggingstechniek. Dat is een volledig toevallige en niet verplichte bijkomstigheid. Zo kun je ook blootleggingstechnieken toepassen zoveel als je wilt, en zul je niet verlicht raken, je zult niet de opperste identiteit bereiken. Freud was geen Boeddha; Boeddha was geen Freud. Geloof me.

Interviewer: ... Dus jij raadt aan dat mensen psychotherapie en meditatie met elkaar aanvullen, elk hun respectievelijke werk laten doen?

Ken Wilber: Ja, dat klopt precies. Het zijn beide krachtige en effectieve technieken die in wezen gericht zijn op verschillende niveaus van het bewustzijnsspectrum.”

(Ken Wilber, Overgave en strijd. De groei van inzicht en liefde tijdens het leven en sterven van Treya Wilber, p.245-247).

Oosterse meditatiewegen: het ego wordt opzijgeschoven

Het beeld dat Wilber hier schetst van oosterse meditatiewegen (met Zen als voorbeeld), is dat het ego tijdelijk opzijgeschoven wordt of 'opgeschort'. Het ego of valse zelf is als een scherm vóór het ware Zelf. Door het in veelvuldige meditaties steeds opzij te schuiven, ontstaat er contact met dit ware Zelf. Dit kan ertoe leiden dat de beoefenaar van meditatie dit Zelf als zijn ware Identiteit herkent en accepteert, en besluit zijn ego voorgoed te laten 'vallen'. Er hoeft hierbij dus niet specifiek naar het ego te worden *gekeken* – dit wordt alleen opzij geschoven – en wanneer er in de meditatie gedissocieerde lagen naar de oppervlakte komen is dit min of meer toeval en niet essentieel voor het proces. Wilber beschrijft het opschorten of opzij schuiven van het ego tijdens meditatie tevens als een proces waarbij het ego ontspant.

De Cursus: naar het ego kijken en het laten afpellen

Het is van belang in te zien dat de Cursus *een andere weg* aanreikt. Hij geeft op de eerste plaats aan dat het ego nooit ontspant. Het ego is immers *de wens tot afscheiding*; een poging onwaarheid waar te maken. Dat levert onvermijdelijk spanning op; het ego *is* dus spanning. Het kan weliswaar tijdelijk terzijde worden geschoven, maar dit is echt tijdelijk. Want de onbewuste schuld die het fundament vormt van het ego, en dus van de valse identiteit, zal er altijd voor zorgen dat het ego terugkomt. En dus zullen de ervaringen van het ware Zelf altijd tijdelijk zijn.

De weg van de Cursus behelst dan ook niet zozeer het opzij schuiven van het ego, maar het daadwerkelijk afbreken of afpellen van het ego, waarmee het wel degelijk verdwijnt. Om die reden integreert *Een cursus in wonderen* psychologie of psychotherapie met een - eveneens uiterst belangrijke - spirituele dimensie. Hij combineert de verdiensten van beide en maakt ze tot een geïntegreerd spiritueel pad. Dat is bovendien een zeer eigentijds pad, aangezien juist in deze tijd psychologie en zelfreflectie van het grootste belang worden geacht.

Het ego laten vallen vóór het helemaal is afgepeld

Dat betekent overigens niet dat het via andere paden niet mogelijk is de verlichting te bereiken en daarmee het ego voorgoed achter je te laten. Het betekent alleen dat die weg vaak nogal onduidelijk verloopt, omdat iemand al helemaal in de waarnemer kan zitten en toch nog vele egostukken onder ogen moet zien, om deze vervolgens vrijwillig los te laten. Overigens gebeurt datzelfde ook in gevallen van 'spontane' verlichting, waarbij iemand helemaal geen authentiek spiritueel pad aan het volgen was, maar wel - naar aanleiding van een gebeurtenis, crisis of inzicht - zijn ego plotseling heeft laten vallen. Dat betekent dat hij er voorgoed voor heeft gekozen zich niet meer met het ego te identificeren (geen enkele afscheidingswens meer koestert), maar dat er in feite wél nog allerlei onderdelen van datzelfde ego (onbewuste schuld) intact gebleven zijn, waardoor hij die toch nog allemaal gevoeglijk onder ogen moet zien en vervolgens loslaten. Het proces gaat dus nog door na de verlichting. Maar vanuit de inmiddels verworven waarnemerspositie zal dit proces wel veel gemakkelijk gaan dan wanneer iemand nog met het ego zelf geïdentificeerd is.

De Cursus werkt toe naar het loslaten van het ego

Binnen het Cursuspad echter is het helemaal loslaten van het ego eerder als een soort eindpunt in het proces te beschouwen, dan als iets wat ergens in iemands proces zomaar, en vrij onverwacht, plaatsgrijpt. Het is binnen het pad van de Cursus iets waar naartoe gewerkt wordt, stap voor stap. Zodat tenslotte het ware Zelf kan opdoemen - zonder nog enige angst ervoor -, en van harte ontvangen wordt als de enige ware Identiteit in plaats van het ego zelf. Dat betekent natuurlijk niet dat je als Cursusstudent je ego pas 'mag' loslaten als je het gevoel hebt aan het einde van al je vergevingslessen gekomen te zijn. In feite kan de keuze voor het

volledig loslaten van het ego elke seconde gemaakt worden. Wanneer je die keuze maakt terwijl er nog belangrijke vergevingslessen te leren zijn, zul je die lessen in ieder geval daarna nog tegenkomen (en moeten doorwerken). Het betekent in feite dat het ego is losgelaten terwijl er wel nog onbewuste schuld in de denkkeest was achtergebleven. Hoewel je bewustzijnstoestand verandert nadat je aan het ego voorbij bent gegaan, kan de nog resterende onbewuste schuld zich manifesteren in allerlei opkomende oordelen over anderen en jouzelf, en in onzekerheid en gedachten van onwaardigheid over jezelf en de rol die je zou kunnen vervullen als kanaal van liefde. Je blijft jezelf (en ook anderen) dus in zekere zin ‘klein maken’, hoewel je daar eigenlijk al aan voorbij bent. Het verschil met eerder, toen het ego er nog was, is dat je dit tegelijkertijd in jezelf waarneemt - je bent je ervan bewust dat je dit aan het doen bent. Deze laatste resten schuld moeten alsnog worden losgelaten en gecorrigeerd om helemaal vrij te zijn.

Freud en God

Het is dus essentieel te erkennen dat de Cursus een pad is dat psychologie en spiritualiteit integreert – inderdaad als een ‘Freudiaanse vedanta’. De Cursus is Freud én Boeddha, of misschien is het beter te zeggen: Freud én God, of Freud én de Heilige Geest. En geen van beide aspecten kan worden weggelaten.

Toch kan het verleidelijk zijn om de psychologische dimensie van de Cursus – het zorgvuldig blootleggen van de diverse egolagen – te veronachtzamen. De psychologische component weglaten doe je, wanneer je probeert te vermijden om ‘naar binnen te kijken’ wanneer iets of iemand je getriggerd of geraakt heeft. Eigenlijk wil je dan treden van de vergevingsladder overslaan.

Vergeving is een ladder

Wanneer je het vergevingsproces als een soort ladder ziet, dan vormt de *onderste* trede de uitgangssituatie: de *ervaring* dat je onvrede voelt vanwege iets of iemand buiten je. De *bovenste* trede is het eindpunt: de visie van de Heilige Geest die louter onschuld ziet in jouzelf, de ander en de situatie. Maar daartussen bevinden zich de treden die het vergevingsproces vormen - die maken dat je de omslag van schuld zien naar onschuld zien daadwerkelijk kunt maken (en niet alleen als rationalisatie of affirmatie). Die middelste treden vormen de psychologische component van de Cursus, het blootleggende werk. Hierbij neem je je projectie terug door in jezelf te kijken naar wat jou zo geraakt heeft. Op die manier leg je een deel van je ego bloot (emoties en overtuigingen), neem je deze waar en vervolgens kies je ervoor deze over te dragen aan de Heilige Geest, waardoor dit egodeel verdwijnt. (Zie voor dit proces de studiehulp: ‘De drie stappen van vergeving’.) Zo wordt stukje bij beetje je ego afgepeld. Als uitkomst van dit proces zie je alleen nog maar onschuld in jezelf en dus ook in de ander of de situatie die je het ‘probleem’ gaf. En uiteindelijk zie je eenheid. Dat is visie: de bovenste trede van de vergevingsladder. Maar je komt pas echt bovenaan de vergevingsladder door alle treden te bewandelen.

Treden overslaan leidt tot ontkenning

Wanneer je binnen het vergevingspad probeert deze middelste treden over te slaan, ben je niet werkelijk aan het vergeven, maar aan het ontkennen en rationaliseren. Je ego blijft dus intact, én zal terugkeren! In feite betekent dit dat je je ego wilt afschermen en toedekken. Het proces van de Cursus houdt echter in dat er *binnenin* je ego wordt gewerkt. De buitenkant van het ego vormt een soort harde schil. Het is een pantser waarop alles afketst, met de functie het ego intact te houden. Zolang je je ego gesloten houdt, laat je geen enkele liefdevolle, genezende of corrigerende invloed echt bij je binnenkomen. Alles blijft aan de oppervlakte. Vergeven betekent dat je toelaat dat je ego zich opent en niet langer afgedekt blijft. Hierdoor kan de

Heilige Geest zachtjes binnen je ego gaan werken. Jij bent het altijd zelf die de beslissing neemt of je je ego wel of niet opent voor de inwerking van de Heilige Geest, en zo je ego laat afpellen

Het is heel gemakkelijk dit openen van je ego te vermijden en de Cursus te gebruiken om op een of andere manier te ontkennen in plaats van echt te vergeven. Rationaliseren en 'spiritueel zweven' zijn hierbij veel voorkomende vormen. Rationalisatie houdt in dat je je emoties heel snel wegdrukt en de schijnbare rust die daardoor ontstaat, verwart met innerlijke vrede. Hierdoor mis je je vergevingskansen. Rationaliseren doe je ook door bij alle moeilijkheden die je tegenkomt te roepen: "Het is maar een droom. Alleen maar illusie en niet echt!" Je zet de metafysica van de Cursus in om iets te roepen wat weliswaar waar is, maar wat jĳ nog helemaal niet echt gelooft. Het is geen werkelijk inzicht. Je gebruikt het om de in jou opgekomen angst, schuld, pijn, woede of welke emotie ook, weer weg te drukken. Ook nu laat je de kans liggen om daar juist naar te gaan kijken, zodat het écht kan genezen. Oftewel: je moet je er eerst bewust van worden hoezeer je wél gelooft in de droom en in jouw valse identiteit (het blootleggende werk). Gevoelens en lichaamssignalen zijn van onschatbare waarde om erachter te komen wat er écht in jou gebeurt. Dat helpt je om 'uit je hoofd' te komen. In die zin is de Cursus een 'geaard' spiritueel pad.

Het Werkboek gebruiken om je ego bloot te leggen

Het is ook ontkenning wanneer je een van de prachtige gebeden of werkboeklessen uit de Cursus gebruikt om je onvrede te onderdrukken. Mogelijk schuif je hierdoor je ego inderdaad even opzij (maar zonder het daadwerkelijk af te pellen), maar misschien zelfs dát niet. In dat geval ben je gewoon bezig je ego een spiritueel afdeklaagje te geven. In het Nederlands noemen we dit 'zweverigheid'; in het Amerikaans heeft men het over een 'bliss ninny'. Dit is zeker niet de bedoeling van het Cursuspad of van de werkboeklessen. Sommige instructies lijken misschien te suggereren dat je het werkboekidee kunt gebruiken om meteen de omslag te maken naar visie. Maar als je de Cursus als geheel bekijkt, wordt duidelijk dat dit een misvatting is. Het is ook om die reden dat in heel veel werkboeklessen (vooral in de eerste reeks) gevraagd wordt 'je denkgeest zorgvuldig te doorzoeken' op diverse gedachten, oordelen en overtuigingen betreffende de specifieke situatie waarmee je oefent. Dat is uiteraard het element van blootleggen.

Overigens gaat het hierbij niet om het analyseren van het ego. Dat zou een valkuil zijn, waarbij het ego alleen maar echt wordt gemaakt. De Cursus vraagt alleen om te *kijken* naar een egogedachte - waarnemen dus - en deze vervolgens te willen *loslaten* door haar over te dragen aan de Heilige Geest. Die laatste stap is cruciaal om het vergevingsproces te voltooien. Alléén waarnemen is dus niet voldoende, er moet altijd een aspect van loslaten inzitten.

Voorbeelden uit het Werkboek

Een aantal voorbeelden van instructies uit het Werkboek om gedachten en emoties van je ego bloot te leggen:

"Laat bij het doorzoeken van je innerlijke wereld gewoon alle gedachten die door je denkgeest heengaan, tot je bewustzijn toe, waarbij je ze elk even in ogenschouw neemt en dan tot de volgende overgaat. Probeer er geen enkele hiërarchie in aan te brengen. Zie ze zo gelijkmoedig mogelijk komen en gaan. Blijf bij geen enkele in het bijzonder stilstaan, maar probeer de stroom gelijkmatig en kalm voorbij te laten gaan, zonder enige speciale investering van jouw kant. Herhaal het idee van vandaag [Ik ben niet het slachtoffer van de wereld die ik zie] voor jezelf zo vaak je wilt, terwijl je jouw gedachten zo rustig zit te observeren, maar doe dat zonder een gevoel van haast" (WdI.31.3).

“Herhaal eerst het idee van vandaag [Ik ben niet de enige die de gevolgen ervaart van mijn gedachten] en onderzoek dan je denkkeest zorgvuldig op de gedachten die er op dat moment in aanwezig zijn” (WdI.19.3:2).

“Onderzoek je denkkeest op al de vormen waarin aanvalgedachten zich voordoen, en houd ze elk even in je aandacht vast, terwijl je jezelf zegt: Ik ben vastbesloten [dit anders te zien” (WdI.21.4:1,2).

“De oefenperiode moet beginnen met de herhaling van het idee voor vandaag [Mijn aanvalgedachten zijn een aanval op mijn onkwetsbaarheid]; sluit daarna je ogen en kijk opnieuw naar de onopgeloste problemen waarvan de uitkomst jou zorgen baart. Die zorgen kunnen de vorm aannemen van depressiviteit, ongerustheid, kwaadheid, het gevoel van een last, angst, naderend onheil of geobsedeerdheid” (WdI.26.6:1,2).

“Voor elk van de lange oefenperioden is ongeveer vijf minuten van gedachteonderzoek nodig. Onderzoek je denkkeest op angstgedachten, situaties die je verontrusten, ‘ergerlijke’ personen of gebeurtenissen, of iets anders waarover je weinig liefdevolle gedachten koestert. Merk ze allemaal terloops op, en herhaal het idee voor vandaag langzaam [Ik zou in plaats hiervan vrede kunnen zien] terwijl je gadeslaat hoe ze in je denkkeest opdoemen, laat ze dan een voor een los, en ga door met de volgende” (WdI.34.3).

De spirituele dimensie van de Cursus weglaten

De Cursus is dus ‘Freud én God’, en ‘Freud’ – de psychologische dimensie - kan niet zomaar worden weggelaten. Overigens, ook ‘God’ kan niet worden genegeerd! Wanneer je de spirituele dimensie uit de Cursus weglaat, ontstaat een psychologische benadering die weliswaar zijn verdiensten kan hebben, maar die je niet meer laat ontwaken uit de egodroom. Wilber merkt in bovengenoemd citaat terecht op dat je “blootleggingstechnieken [kunt] toepassen zoveel als je wilt, en [toch] zul je niet verlicht raken, je zult niet de opperste identiteit bereiken”. Psychologie alleen leidt niet tot ontwaken.

Vele wegen naar Rome

Deze studiehulp beschrijft de weg zoals de Cursus die aanreikt, het pad van vergeving. Dit betekent uiteraard niet dat oosterse wegen met meditatie als belangrijkste instrument, niet zouden werken! De praktijk en lange historie hiervan heeft uitgewezen dat het voor zeer velen dienstbaar is en is geweest om tot realisatie van het ware Zelf te komen.

Er zijn echter vele wegen die naar Rome leiden, en in het aangeboden pad verschilt de Cursus duidelijk van meditatiewegen. Als student van de Cursus is het goed je dat te realiseren.

“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 [vergeven] relatie is een middel om tijd te besparen. ... Je maakt geen gebruik van deze cursus als je per se middelen wilt gebruiken die anderen goed van dienst waren, en daarbij verwaarloost wat voor *jou* werd gemaakt” (T18.VII.4:9,5:1,2,6:5).