



En met dat wat 'onwaar' is houden we ons niet bezig, omdat we ons niet laten afleiden door ideeën, gedachten en dingen die niet waar zijn.

De Cursus zegt hetzelfde ook als volgt:

*Volmaakte liefde verdrijft angst.  
Als er angst bestaat,  
dan is er geen volmaakte liefde.*

Maar:

*Alleen volmaakte liefde bestaat.  
Als er angst is,  
brengt dit een toestand teweeg die niet bestaat.<sup>2</sup>*

Hierboven staat dat het volmaakte liefde is die angst verdrijft. Wij grijpen naar het verkeerde materiaal als we met verdedigingen angst willen verdrijven. Dat is hetzelfde als met een vork bouillon willen eten. Dat werkt niet.

#### **De focus verleggen**

Ik wil beginnen met het verhaal van iemand die de focus

Het is een goed begin om ons af te vragen óf en zo ja, wanneer we ons verdedigen. En als we dat doen, wat is het dan dat we verdedigen? Het moet iets zijn waar we ons mee vereenzelvigen, waarvan we denken dat het stuk of weg kan raken.

De Cursus zegt heel duidelijk dat we *nooit en te nimmer* een verdediging nodig hebben, want *volmaakte liefde* heeft geen verdediging nodig. Alles wat we denken te moeten verdedigen, is iets dat niet waar is en dat niet bestaat. Want alleen volmaakte liefde bestaat en kan niet bedreigd worden. Alle andere toestanden bestaan niet en zijn onwerkelijk.

## Geloof in een bepaalde gedachte levert een ervaring

Ik hoor meteen tegenwerpingen zoals: 'En als iemand me dan aanvalt en mij een mes in de ribben wil steken? Is dat dan geen aanval?' In zo'n situatie is het natuurlijk heerlijk als je beter ter been bent dan degene met het mes.

Maar in alle ernst, voor zover dat bestaat: wat is er - ook in zo'n situatie - *in essentie* aan de hand? Dat geldt ook voor als iemand een ongeluk krijgt of haar baan verliest.

# In essentie is er niets aan de hand

**Drie zinnen uit de Inleiding van Een Cursus in Wonderen worden nader tegen het licht gehouden door Els Thissen. Ze nodigt ons uit de werkelijke betekenis daarvan tot ons door te laten dringen.**

Els Thissen

**S**tel dat we de inhoudelijke betekenis van onderstaande drie zinnen totaal voor onszelf zouden aanvaarden, wat zou dat dan betekenen voor ons dagelijks leven? Voor al onze ideeën en gedachten over onszelf, anderen en de situaties waarin we verzeild zijn geraakt?

*Niets werkelijks kan bedreigd worden.  
Niets onwerkelijks bestaat.  
Hierin ligt de vrede van God.<sup>1</sup>*

Als we totaal zouden aanvaarden dat niets werkelijks bedreigd kan worden, zou dat concreet betekenen dat we nergens meer ons 'gelijk' in willen halen omdat de noodzaak daartoe volkomen weggevallen is. Want dat wat 'waar' is kan niet bedreigd worden en behoeft geen verdediging.

verlegde van verdediging naar acceptatie van dat-wat-is. Dit is een mail die ik kreeg na het doen van een familie-opstelling naar aanleiding van een 'nare' gebeurtenis op Hawaï.

*'Ik heb iets moois meegemaakt wat ik met je wil delen. Jij hebt zaterdag bij de opstelling gezegd, dat als ik weer bang word als ik op straat loop en iemand op me af komt, dat ik dan alvast "het spijt me" kan zeggen en in gedachten kan buigen.*

*De volgende dag kon ik dat meteen in de praktijk brengen! Ik was aan het skeeleren op een weg langs de duinen en er kwam mij een groep van ongeveer 20 mannen tegemoet lopen. Het was overduidelijk dat de mensen uit een psychiatrische instelling daar in de buurt kwamen. Het zag er ook naar uit, dat ze niet voor me aan de kant zouden gaan. Mijn eerste reactie was SHIT! en angst. Gelukkig kon ik me jouw opmerking van de dag ervoor herinneren. In gedachten zei ik meteen "het spijt me" en boog en eerde ik deze mannen. Onmiddellijk werd ik rustig van binnen. Toen ik dichterbij kwam gingen ze wél uit elkaar en maakten ruimte voor mij. Er werden nog dingen geroepen als "lekker bezig". De laatste man in de groep vond het grappig om niet direct voor me opzij te gaan. Hij hupte van links naar rechts toen ik probeerde langs hem te gaan. Dat was precies wat die man in Hawaï ook gedaan had waarbij ik zo bang was geweest. Maar omdat ik nu rustig, veilig en zonder angst was, heb ik een soort van dansje met hem gemaakt en kon ik er vervolgens zo langs! We waren als spelende kinderen. Deze ervaring was ZOO mooi! Ik was er helemaal van onder de indruk!*

In essentie is er niets aan de hand! Ik zeg niet dat mensen geen verdriet kunnen of mogen hebben. Natuurlijk mag dat, óók als we ons realiseren dat alleen volmaakte liefde bestaat.

Ik moet denken aan dat mopje over die goeroe wiens zoon overleed. Daarna huilde hij dagen achtereen. Zijn leerlingen raakten van slag en vroegen hem 'Maar meester, U hebt ons toch geleerd dat alles illusie is, en nu huilt u al vijf dagen om de dood van uw zoon. Hoe kan dat?' Daarop antwoordde de goeroe: 'Ja natuurlijk, alles is illusie en mijn zoon is mijn allerliefste illusie!'

#### **Macht om te kwetsen**

Als we denken dat er wél iets aan de hand is hebben we ons met iets geïdentificeerd wat niet waar is. De Cursus zegt: 'Wanneer je ergens bang voor bent, erken je dat het de macht heeft jou te kwetsen. Onthoud dat waar je hart is, ook je schat is.'<sup>3</sup> Waar je in gelooft, daar hecht je waarde aan. En als er iets is waar je bang voor bent, dan hecht je waarde aan iets dat niet bestaat.<sup>4</sup>

## Grijpen naar vrijheid is onmogelijk

Als we ons hebben geïdentificeerd met bijvoorbeeld een lichaam of bankrekening voelen we ons aangevallen als daarmee iets gebeurt. Denk maar aan de uitspraak: 'Als je aan mijn ... (kinderen, auto) komt kom je aan mij!'

We maken de dingen dan persoonlijk, eigenen ze ons in gedachten toe, wat in de realiteit natuurlijk niet mogelijk is. Daarom kan het niet anders dan dat we er aan gaan lijden. Want er zal altijd 'iets' gebeuren met dat saldo of met dat kind. Het blijft nooit zoals het is, alles verandert voortdurend.

Gedachten en ideeën verdedigen is een veel voorkomende hobby. Het is héél herkenbaar in de politiek, bij religieuze stromingen, op het werk, bij ons thuis. We willen de ander overtuigen van ons gelijk en stellen geen vragen over de uitgangspunten waarop ons geloofstelsel is gebaseerd.

Acceptatie van een bepaald beeld, geloof in een bepaalde gedachte levert een ervaring. Zeggen dat ik een 'goede vader' heb, geeft me een andere ervaring dan zeggen dat ik een 'slechte vader' heb. Toch willen we onze beelden niet meteen 'offeren'. Realiseer je dat beelden en gedachten voor waar aannemen geen neutrale bezigheid is. Gedachten zijn niet exclusief en ze accepteren heeft gevolgen voor mij.

#### **Genadeloze eerlijkheid**

Het vraagt genadeloze eerlijkheid om in te zien en toe te geven dat wij dát niet zijn, die auto en die kinderen. Het levert oneindige vrijheid als die realisatie werkelijk bezit van ons neemt.

'In dienst van het juiste denken maakt de ontkenning van de vergissing de denkgeest vrij en herstelt zij de vrijheid van de wil.'<sup>5</sup> Hier nodigt de Cursus ons uit het foute denken te ontmantelen en te ontkennen. Daarin herontdekken we onze vrijheid.

Dus telkens als er iets voorvalt wat ons angst bezorgt, is er ergens een gedachte geweest die gezegd heeft dat er iets waar is wat in essentie *niet waar* is.

## We nemen het zoals het is

Als er een gedachte opkomt waar je aan lijdt, bijvoorbeeld de gedachte: Tijdens mijn vakantie mag het niet regenen!, terwijl het regent. Beantwoord dan de vraag: Is dat waar? En vraag jezelf ook af: Wat is de realiteit? Kan ik meer weten dan de kosmos?

Of: Mijn moeder is geen goede moeder. Geef dan antwoord op de vraag: Is dat in essentie waar? En vraag jezelf daarna af: Kan ik absoluut zeker weten dat het zo is? Kan ik werkelijk weten wat de bedoeling van het leven van mijn moeder of van mij is?

Ik heb nog nooit het antwoord 'Ja' kunnen vinden als ik mezelf die vraag stelde. Wel het antwoord 'Nee', en 'Ik weet het niet'. Als we niet telkens de basisvraag 'Is het waar wat ik denk?' beantwoorden, lopen we in feite als een *kudde schapen* achter ons denken aan en gaan we voorbij aan onze essentie.

Soms vraagt het noeste arbeid om het eerste sprankje licht en de glimp van vrijheid op te vangen, die gelegen zijn in



het antwoord op de vraag 'Is het waar?' Zodra 'nee' en 'ik weet het niet' getraceerd zijn, komen dat licht en die vrijheid in beeld. Het gaat hierbij niet om een mentaal weten, maar om een innerlijk ervaren antwoord.

### Het offeren van ons 'gelijk'

De Cursus zegt in de eerste 25 lessen dat niets van wat ik zie iets betekent. Dat elke betekenis die ik ergens in zie, door mij eraan gegeven is en dat ik niets begrijp van wat ik zie. Ook betekenen mijn gedachten niets, het zijn eelden die ik zelf gemaakt heb. Ik weet dus van niets waartoe het in essentie dient.

Als ik tegen dat 'niet weten' ja zeg, sta ik met volkomen lege handen. Er is niets om op te focussen, er is geen richting, geen plan, geen verleden, geen toekomst en geen tijd. En tegelijkertijd is er volkomen vrije en ongrijpbare volheid. Naar vrijheid grijpen maakt dat het onmiddellijk verdwenen is. Grijpen naar vrijheid is onmogelijk.

## Met een vork bouillon eten, werkt niet

De dingen 'anders willen zien' gaat om *ontspanning*, in plaats van *inspanning*. Om ontkennen van wat niet waar is, in plaats van zoeken naar wat wel waar is. Liefde bestaat al en is overal, het hoeft niet gezocht en kan niet gevonden worden. Uitsluitend waandenkbeelden ontnemen ons het zicht op en de ervaring van de altijd aanwezige vrijheid en liefde. We denken te weten hoe liefde eruit ziet en hoe het voelt en denken dat hetgeen we ervaren geen liefde kan zijn.

Als we bereid zijn ons 'gelijk' te offeren over hoe de wereld, liefde of onze ouders in elkaar zitten, komt er ruimte voor een nieuwe kijk en een andere ervaring.

<sup>1</sup> In.2.2-4

<sup>2</sup> T1.VI.5:4-8

<sup>3</sup> T2.II.1:4-5

<sup>4</sup> Vgl T2.II.1

<sup>5</sup> T2.II.2:6

Zolang we niet invullen wat die nieuwe ervaring moet zijn en hoe die moet voelen, is werkelijk alles mogelijk. Bij familieopstellingen buigen we voor dat wat er is. We nemen het zoals het is en we kennen de betekenis niet. Een andere deelnemer aan een workshop familieopstellingen omschrijft het als volgt:

*'Ik heb voor het eerst gevoeld wat buigen betekent. Ik heb daar ervaren dat buigen het ego buitenspel zet, en heb een geweldig gevoel van nederigheid ervaren. Nu kan ik buigen voor mijn verzet, en zijn wat ik ben "vrij" zoals GOD mij geschapen heeft.'*

Buigen is het opgeven van verzet, het opgeven van een Nee tegen dat-wat-is. Het is in feite het opgeven van verdedigingen. En in verdedigingsloosheid ligt mijn kracht, zegt de Cursus. En in die kracht treffen we volmaakte liefde en vrede. ●

Ik heb geen naam  
ben slechts een lapje grond  
mooi gelegen, dat wel

Is het niet precies een dag  
om een wandeling te maken  
langs zo'n lapje grond?

Anita Koster