

## Betekenis kleuren

Groen: de tekst van de les

Geel: de teksten uit de cursus die extra aanvulling geven

Geen kleur: toelichting van Jan

### Les 5 Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk.

1. Dit idee kan, evenals het voorgaande, gebruikt worden bij elke persoon, situatie of gebeurtenis waarvan jij denkt dat die jou pijn bezorgt. Pas het uitdrukkelijk toe op alles waarvan jij gelooft dat het de oorzaak van je onvrede is, en gebruik daarbij de omschrijving van het gevoel in een bewoording die je juist lijkt. De onvrede kan zich voordoen als angst, bezorgdheid, depressiviteit, verontrusting, kwaadheid, haat, jaloezie en nog talloze andere vormen, die je allemaal als verschillend zult waarnemen. Dit is niet waar. Maar tot je geleerd hebt dat de vorm er niet toe doet, is elke vorm geschikt als onderwerp van de oefeningen van de dag. Hetzelfde idee op elke vorm afzonderlijk toepassen is de eerste stap naar de uiteindelijke erkenning dat ze allemaal hetzelfde zijn.

2. Wanneer je het idee van vandaag gebruikt bij een specifieke vermeende oorzaak van enigerlei vorm van onvrede, hanteer dan zowel de naam van de vorm waarin je die onvrede ziet, als de oorzaak die je daaraan toeschrijft, bijvoorbeeld: **Ik voel me niet kwaad op \_\_\_\_\_ om de reden die ik denk. Ik voel me niet bang voor \_\_\_\_\_ om de reden die ik denk.**

Jan:

Ons onveranderlijke Gewaar-Zijn dat nog thuis is in de denkkeest van God is het geluk dat we zoeken. Al onze waarnemingen zijn het directe gevolg van aannames, gedachten dus, en alleen maar onrustbrengers die ons willen doen geloven dat we op weg zijn om gelukkig te worden. Terwijl waarachtig geluk juist datgene is wat geen waarnemingen nodig heeft. Het is het waarnemen en kennen zelf, dit ten diepste weten en ervaren is geluk!

*HvL 24.6. Deze cursus blijft steeds hetzelfde benadrukken: op dit moment wordt jou volledige verlossing geboden en op dit moment kun jij die aanvaarden. {} 13 Meer is niet noodzakelijk.*

Waarnemingen zijn gedachten en kunnen dus niet werkelijk bestaan want alleen het werkelijke is eeuwig. Het besef dat alles binnen ons 'eigenste' allesomvattende Gewaar-Zijn moet zijn breekt de dualiteit af en jouw Gewaar Zijn - dat er altijd is, was en altijd zal zijn - maakt zichzelf kenbaar.

De ontsnapping uit de onrust is dus leren je aandacht niet te leggen op het gevolg (dat wat je waarneemt) maar op de oorzaak van de waarneming: het waarnemen zelf. Dit brengt onmiddellijk rust, vrede en stilte. Dit is de natuurlijke toestand, de bron, ofwel je eigen Gewaar-Zijn, ontdaan van de maskers van alle waarnemingen.

*Wanneer je gevangen bent in de wereld der waarneming ben je in een droom gevangen. Zonder hulp kun je niet ontsnappen, want alles wat je zintuigen je tonen getuigen slechts van de werkelijkheid van de droom. (Verklaring van termen eind oordeel)*

De 'pop' met jouw naam weet niets van de dromerspositie; jijzelf als de poppenspeler die de 'pop' in zijn denkkeest heeft gemaakt. Als 'pop' kan je slechts het script ondergaan dat de poppenspeler heeft geschreven. Dit script plaatst onze onpersoonlijke 'kennendheid' in de hersens van de pop en vertaalt het onpersoonlijke alsof het persoonlijk is. Dus de gevoelens en situaties die je als persoon als echt ervaart zijn door jezelf als dromer zo in scene gezet. Zo gelooft 'pop jan' dat hij als persoon alleen en afgescheiden, angstig op zichzelf staand leeft.

**3. Maar nogmaals, dit moet niet in de plaats komen van oefenperiodes waarin je eerst je denkkeest onderzoekt op 'oorzaken' van onvrede waarin je gelooft, en vormen van onvrede die, naar jij meent, daaruit voortvloeien.**

Wanneer de 'pop' sterft valt hij in zijn beleving niet terug in 'liefde delen in eenheid met God' maar 'houdt dan helemaal op' of hij gaat naar een 'poppenhiernamaals' waar hij verwacht beoordeeld te worden voor hemel of hel. Kortom we zijn bang en voelen ons schuldig maar dat proberen we op allerlei manieren te verbloemen. Toch zijn we niet wérkelijk bang waar we bang voor denken te zijn zoals: wat de ander van ons vindt, van ziektes en de dood. Ook is de reden waarom we ons vaak schuldig voelen niet werkelijk om iets wat wij als 'pop' fout gedaan denken te hebben. Maar we zijn bang en voelen ons schuldig omdat we de werkelijke oorzaak van de droom wilden verstoppert en vergeten. We vrezen daarvoor gestraft te worden door een kwade god die dus eigenlijk wijzelf zijn als poppenspeler. Dit hebben we geprojecteerd op datgene wat de droom met de poppenwereld kent en draagt als een onvoorwaardelijke en lieflijke draagmoeder.

**4. Je zult het bij deze oefeningen, meer nog dan bij de vorige, misschien moeilijk vinden om willekeurig te zijn en te vermijden dat je sommige onderwerpen zwaarder laatwegen dan andere. Het kan helpen de oefeningen te laten voorafgaan door de volgende stelling: **Er zijn geen kleine vormen van onvrede. Ze verstoren mijn innerlijke vrede allemaal evenzeer.****

Wanneer we werkelijke vrede willen ervaren dienen we zonder twijfel het feit in te zien dat ons hele poppen-leven niets anders is dan één gigantische projectie. We zien onszelf en de rest van de wereld niet zoals zij werkelijk zijn maar via de gekleurde interpretatie van ons ego: het 'mijn en dijn denken' oftewel door de gekleurde bril van onze jantjes-afweersystemen.

**Les 51.(5) Ik voel nooit onvrede (ben nooit overstuur, kwaad, teleurgesteld en meer) om de reden die ik denk.** Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk omdat ik voortdurend mijn (gelabelde verbeelde fantasie) gedachten probeer te rechtvaardigen. Voortdurend probeer ik ze (de onware gedachten) waar te maken. Ik maak (als droommaker) alles (in de verbeelde fantasie droom) tot vijand, zodat mijn kwaadheid (vanwege geloof in lichaam-zijn in een afgescheiden, zelf geschreven oorlogscript) gerechtvaardigd is en mijn (persoonlijke) aanvallen gewettigd zijn. Ik beseft niet hoezeer ik alles wat ik zie (met gelabelde verbeelde fantasie verhalen) heb misbruikt door het deze (slachtoffer/dader) rol te verlenen. Ik deed dit om een (zelf gewild fantasie) denksysteem te verdedigen dat mij (als slachtoffer in de droom) heeft geschaad, en dat ik niet langer wil. Ik ben bereid het (geheel van het fantasieën willen zien) los te laten.

5. Onderzoek dan je denkkeest op alles wat jou verstoort, ongeacht de mate waarin jij denkt dat het dit doet. 6. Misschien merk je ook dat je minder bereid bent het idee van vandaag toe te passen op sommige vermeende bronnen van onvrede dan op andere. Als dit gebeurt, denk dan eerst hieraan: **Ik kan niet aan deze vorm van onvrede vasthouden en alle andere loslaten. Voor het doel van deze oefeningen beschouw ik ze daarom allemaal als gelijk.**

Het ego-dictaat zal situaties laten zien waarin onvrede verdwenen lijkt door genot via lichamen; eten/drinken, seks, muziek enzovoort. We zoeken deze dingen dwangmatig op omdat deze ons geluk lijken te verschaffen maar helaas is dit geluk van tijdelijke aard want duurzaam geluk is niet te vinden in voorbijgaande zaken. De werkelijke oorzaak van dit zoeken naar geluk komt omdat we een herinnering hebben van wat *werkelijk geluk* is. Want zoeken naar iets wat je niet al gekend hebt bestaat NIET! We hebben onvrede, niet om de reden die ons *privé denken* ofwel het *ego-dictaat* vertelt, maar omdat we de staat van *heerlijkheid-delen-met-God* missen. Al die duizenden dingen in de wereld zijn dus vervangers van de *stem/vrede van God* die we zelf twee keer gedissocieerd hebben; allereerst hebben we God zelf gedissocieerd, vervolgens óók onszelf als de Schepping van God, als Zoon én dromer van het hele spektakel. Ook al hebben we God zo achter twee lagen behang geplakt, tóch blijft de drang om die gelukkige heerlijkheid terug te vinden ons 'achtervolgen' als onrust, onvrede en valse hoop.

6. Misschien merk je ook dat je minder bereid bent het idee van vandaag toe te passen op sommige vermeende bronnen van onvrede dan op andere. Als dit gebeurt, denk dan eerst hieraan: **Ik kan niet aan deze vorm van onvrede vasthouden en alle andere loslaten. Voor het doel van deze oefeningen beschouw ik ze daarom allemaal als gelijk.**

Als je verdrietig bent, onvrede ervaart, lijkt de hele wereld een 'tranendal' en als je blij bent lijkt de hele wereld een toffe plek. Met andere woorden: we zien niet de wereld maar alleen onze eigen interpretatie daarvan, ons persoonlijke standpunt. De onvrede of vrede die ik ervaar komt doordat ik de sfeer van intimiteit van de *Stem/Vrede van God* mis maar **lijkt** door de situatie te komen waarin ik mij schijnbaar bevind. Zolang ons 'poppen-lichaam', denken en voelen, vol zit met angst en afweer doordat we zo geconditioneerd zijn door het ego-script, heb ik een gloeiende hekel aan mensen die mij verdriet en pijn 'bezorgen'. Terwijl ik mensen juist weer aardig vind als die mij aan prettige dingen doen denken.

**T16.VII.3. 2Het ego is totaal ongeremd en totaal krankzinnig. 3Het herinnert zich namelijk alles wat je hebt gedaan waardoor het zich beledigd voelde, en verlangt vergelding van jou.**

Als je het voor elkaar krijgt kan je natuurlijk proberen alleen met 'aardige' mensen om te gaan en nare situaties te omzeilen. Dan zouden angst en onrust kunnen blijven slapen en ontstaat er misschien wel een toestand die we 'peace of mind' noemen, een gerust gemoed. Maar een rustig gemoed door 'speciaalheid-denken en voelen' is geen echte rust, niet duurzaam en dus zeker geen waarachtige vrede. Het houdt ons juist vast in deze droom toestand.

De vrede en stilheid van de *Stem van God* is zeer zeker niet hetzelfde als een in slaap gesust denken en voelen. Het gewaarzijn van deze moeiteloze vredige stilheid is daar vanzelf bij afwezigheid van het ego-denken en voelen als echt waar.

Het heeft dus niets te maken met bevrediging via allerlei soorten vermaak, een dromerige, romantische sfeer of een mentale 'afwezigheid' waarin onvrede afwezig lijkt.

Het is juist een helder en totaal ononderbroken *aanwezig zijn als gewaarzijn zelf* zonder zich tegen wát dan ook te verzetten. De ingron van dit gewaarzijn wordt ervaren als een diepe, vreugdevolle vrede die door niets verstoort kan worden. Dit is de *Stem van God*.

7. Onderzoek dan, niet langer dan ongeveer een minuut, je denkkeest en probeer een aantal verschillende vormen te achterhalen van dingen die jouw vrede verstoren, ongeacht het relatieve belang dat jij misschien aan ze hecht. Pas het idee van vandaag op elk ervan toe, waarbij je zowel de naam noemt van de bron van de onvrede, zoals jij die ziet, als van het gevoel, zoals jij dat ervaart. Andere voorbeelden zijn: **Ik voel me niet bezorgd over \_\_\_\_\_ om de reden die ik denk. Ik voel me niet neerslachtig over \_\_\_\_\_ om de reden die ik denk. Drie of vier keer per dag is genoeg.**

Je kunt inderdaad proberen je alleen op leuke mensen en dingen te focussen en alles wat je niet bevalt uit je leven te bannen en zo de schuld voor je ongeluk en pijn, voor je onvrede, buiten je te leggen. Of je kunt bereid zijn alle gedachten, dus alle meningen en ideeën over mensen en situaties te leren doorzien als 'een pot nat' als 'niet waar' allemaal 'droomgedachten' en bedoeld als vervangers voor de *Stem van God*.

De bereidheid om het gewoon te proberen is voldoende, genade zal je helpen om je het 'juiste te herinneren'. De onrust zal vanzelf steeds minder opkomen als **echt waar** maar helpt je juist te herinneren dat het **niet waar** is. Dus een gedachte als: 'ik had vandaag een rottag omdat niets wat ik vandaag deed mocht lukken en iedereen mij daarvan de schuld gaf', kan je dan helpen door te zien: hé, wie ziet dit en wat mis ik echt?

**T21.II.4.2; 3Ik (als dromer en maker van deze droom) ben verantwoordelijk voor wat ik zie. 4Ik (als dromer van de droom) kies de gevoelens die ik ervaar, en beslis welk doel ik bereiken wil (die de droomfiguren moeten uitspelen en de schuld van krijgen). 5En ik vraag om alles wat mij lijkt te overkomen, en ontvang zoals ik heb**

gevraagd. 6Maak jezelf niet langer wijs dat je hulpeloos bent ten overstaan van wat jou wordt aangedaan. 7Erken slechts dat jij je hebt vergist, en al de gevolgen van je vergissingen zullen verdwijnen.

Zo kan je leren steeds opnieuw naar de oorzaak van onvrede te gaan in plaats van aan het poppengevolg te sleutelen. De werkelijke reden is de scriptschrijver van deze droom, mijn eigen denkkeest die, omdat hij zelf voor god wil spelen, als een poppenspeler de poppen en het poppenspel maakt en alles influistert wat de poppen met onze naam geloven te voelen, te denken en te doen. Als je genoeg krijgt van het *ego-gekonkel* kan gelukkig deze herkenning van de oorzaak van onvrede je tegelijkertijd de herinnering terugbrengen van je werkelijke verlangen naar de heerlijkheid van de Stem van God. Je bereidheid om dit verlangen niet op eigen kracht te proberen bevredigen is de opening waardoor de hulp via de Heilige Geest ontvangen kan worden. Dit is de betekenis van:

**Les 155. Ik doe een stap terug en laat Hem(HG) de weg wijzen.**

1. Er is een manier om in de wereld te leven die niet van deze wereld is, ook al lijkt ze dat wel te zijn. 2Je verandert niet van uiterlijk, hoewel je vaker glimlacht. 3Je voorhoofd is sereen, je ogen staan rustig. () 2. De wereld is een illusie. 2Zij die verkiezen er te komen, zoeken een plaats waar ze illusies kunnen zijn en hun eigen werkelijkheid vermijden.