

Les 1.

Niets wat ik deze kamer [in deze straat, uit dit raam, op deze plek] zie betekent iets.

1. Kijk nu langzaam om je heen en oefen je in het heel specifiek toepassen van dit idee op wat je maar ziet: 2Deze tafel betekent niets. 3Deze stoel betekent niets. 4Deze hand betekent niets. 5Deze voet betekent niets. 6Deze pen betekent niets. **2. Kijk dan wat verder dan je directe omgeving en pas het idee in een wijder blikveld toe:** 2Die deur betekent niets. 3Dat lichaam betekent niets. 4Die lamp betekent niets. 5Dat bord betekent niets. 6Die schaduw betekent niets. **3. Merk op, dat deze uitspraken niet gerangschikt zijn in enige ordening en evenmin rekening houden met verschillen in de aard van de zaken waarop ze worden toegepast.** 2Dat is de bedoeling van de oefening. 3De stelling dient eenvoudigweg toegepast te worden op alles wat je ziet. 4Wanneer je het idee van de dag oefent, hanteer het dan volkomen willekeurig. Probeer het niet toe te passen op alles wat je ziet, want deze oefeningen moeten geen ritueel worden. Zorg er alleen voor dat niets wat je ziet uitdrukkelijk wordt uitgesloten. Het ene is wat de toepassing van het idee betreft even goed als het andere. Elk van de eerste drie lessen moet niet vaker dan tweemaal per dag worden gedaan, bij voorkeur 's morgens en 's avonds. Evenmin zou je ze langer dan ongeveer een minuut moeten proberen, behalve wanneer dat een gevoel van haast met zich meebrengt. Een aangenaam gevoel van ontspanning is essentieel.

We duiken gelijk de diepte in met deze les, die vraagt alle waarnemingen die we kennen bereid te zijn als niets betekenend te willen leren zien. Aanvaarden dat het lichaam, je kind, je huis, je ouders, je wereld, je betekenen dus niet echt bestaan, is *ware vergeving*, maar zonder voorbereiding of vertrouwen geeft dat meestal veel weerstand en angst. Vandaar dat het in het begin, wanneer we met de eerste lessen van het Werkboek beginnen, normaal is dat er weerstand of angst langskomt; die bijwerkingen zijn tegelijk ook een hulp, want het moet sowieso geleerd worden om deze gevoelens te doorzien als *onware gedachten*, *waarnemingen* en te vergeven. Dat we verbeelde gedachten, die geprojecteerde angstwaarnemingen zijn, moeten leren ontdoen van hun waarde door ook daarvan te zien 'dat betekent niets'. Maar zonder in de valkuil te trappen de hele dag het 'ik ben niet bang, ik ben niet bang dat betekent niets', ritueel te gaan lopen opzeggen. Het gaat erom dat we leren inzien dat '*niets wat ik (in deze kamer, in deze straat, uit dit raam, op deze plek) zie betekent iets*' aangeeft dat waarnemingen onware gedachten zijn die niet angstwekkend zijn, omdat ze niet waar zijn; ze lijken slechts angstwekkend omdat we zelf in de denkgeest ons *liefde-zijn-delen-met-God* hebben ingeruild voor doodsfantasiebeelden. De weg uit de wens *dood- en tegen-liefde fantasiedromen* te maken en te geloven, is inzien dat we zelf deze hele waarnemingswereld hebben ontworpen om van *liefde delen* naar fantasie te gaan en die keuze nu weer willen laten omdraaien. Door het wonder van de Heilige Geest/genade gedachten te krijgen die ons helpen om onze aandacht van onware naar ware gedachten te richten, kan de keuze weer naar *liefde-zijn* te willen delen en de bereidheid daarvoor pijn en doodsfantasieën los te leren laten en als *niets betekenend* te willen zien. Het leren van deze omkering begint met de eerste les van het Werkboek. We starten met simpele waarnemingen ('*in deze kamer, in deze straat, uit dit raam, op deze plek*'). In les 4 ('*Deze gedachten betekenen niets*') passen we de keuze voor liefde toe op alle gedachten die voorbijkomen. De belangrijkste Hulpbron hierbij is onze bereidheid om de hulp van de *Heilige Geest (HG)* in onze denkgeest (*kennendheid-zijn van gedachten*) te vragen en te aanvaarden dat voor ons te doen, want onze denkgeest is besmet met de verslaving, de wens met onware gedachten pijndromen te maken en we hebben dus hulp nodig om dat malle idee los te leren laten.

Het zélf als denkend-een-mens-te-zijn willen doen is het grootste struikelblok omdat je dan de belichaamde persoon, die zelf deel van de fantasie is, die opdracht geeft en die niet-bestaande persoon moet dan zijn niet-bestaandheid gaan verhelpen. De HG is net als elke andere gedachte niet iets van buiten onze *denkgeest* maar het onveranderlijke *gewaarzijn van liefde in ons* en is de makkelijkste weg uit isolement. De HG weet feilloos hoe simpel dat onware denken herkend en veranderd kan worden als je hem vraagt dat voor je te doen.

Als we de *Heilige Geest* als hulpmiddel tot ontwakken *bij ons* vertrouwen, is het gemakkelijker te leren inzien wat *ware en onware gedachten* zijn. De HG helpt ons zonder dat we zelf iets hoeven te veranderen '*Alleen de Heilige Geest herkent zowel dwaze als echte behoeften. Hij zal jou onderwijzen hoe je beide kunt vervullen zonder een van beide te verliezen*' T16.1.6:7,8.

Als wij ontspannen in dat vertrouwen dat de HG ons helpt te leren vanuit dat *NU-zijn* te kijken, bestaan er helemaal geen zintuiglijke objecten maar bestaat slechts het kennen van fysieke onware verbeelde gedachten. Als wij ervoor openstaan om samen met de HG anders naar verbeelde gedachten te gaan kijken, dan zien we dat de dingen die we in het dagelijkse leven zintuiglijke objecten noemen, er in feite niet zijn en daarom dus ook **niets** betekenen; ze geven ontvanger en geveer geen liefde maar angst en schuld, met de illusie van tijd en afgescheidenheid. Iets betekent pas echt iets als er *liefde gedeeld* wordt. Als de zon de maan verlicht, betekent dit niet dat de zon en de maan licht delen want de maan ontvangt alleen licht en kan geen eigen licht teruggeven. Zo ook ons zien van wereld, lichaam en meer, die onware gedachten geven wij *aandachtslicht* maar ze geven niets terug en vandaar dat we ze als niets ervaren en verbeelden pijn en schuld het gemis aan liefde-delen.

T9.IV.9;3Dit is de *Wederkomst* die voor jou werd gemaakt zoals de *Eerste Komst* werd geschapen. 4De *Wederkomst* is niets anders dan de terugkeer van het gezond verstand. 5Kan dit ook maar enigszins angstaanjagend zijn?

Alles wat wij kennen, zijn gedachten die beweren dat er verschijnselen, lichamen buiten ons zijn. Verschijnende waarnemingen blijken verbeelde gedachten in het *gewaarzijn*, in die Helderheid, die wij nu zelf als Zoon van God al zijn. Waarnemingen die wij 'de wereld' noemen, bestaan dus in feite uit niets anders dan uit het kennen van liefdeloze, onware gedachten binnen onze denkgeest. In de Helderheid die wij zelf zijn, kunnen we slechts kiezen tussen kennen van ware en onware gedachten en daarom bestaan er geen 'zintuiglijke objecten' en is er alleen dat éne Licht dat wij zijn en dat bepaalde vormen lijkt aan te nemen. Vormen die wij dan 'de wereld' noemen, betekenen niets omdat onware gedachten geen liefde uitwisselen en geen eigen *zichzelf kennend licht* hebben.

T.3.V.7 .7Waarneming is een voortdurend proces van aanvaarden en verwerpen, ordenen en herordenen, wisselen en veranderen.

In dit licht bezien heeft de oefening van vandaag een diepere betekenis. Zij betekent niet: ontken de dingen, ga de wereld uit de weg, trek je terug, leef als een heilige, maar: zie alle waarnemingen en de wereld voor wat zij in wezen zijn - het kennen van onware gedachten.

OPEN STAAN OM ANDERS TE GAAN LEREN KIJKEN

T9. IV .1.2 Vergeven is ergens aan voorbijzien.

Vergeven is zien dat iets *niet waar* is en brengt je naar een ander standpunt van zien van wat *ware en onware gedachten* zijn, waardoor je vanzelf ontdekt dat de wereld met alle 'zintuiglijke objecten' in wezen niet echt bestaat. Zintuiglijke waarneming heeft dus geen enkele betekenis want het ontkent de ware gedachten van liefde delen met God en heel het Zoonschap.

T9.IV.1.3 Kijk dan ook achter de vergissing en laat je waarneming er niet op rusten, want je zult geloven wat jouw waarneming bevat.

Het enige wat je dus kwijt moet raken is je onjuiste denk-standpunt van waaruit je kijkt, waardoor je de wereld, de zintuiglijke dingen, aanziet voor de waarheid in plaats van ze te doorzien als fantasieën die niet uit liefde bestaan; dat is wat *vergeving* is. Door de onware en onjuiste zintuiglijke waarneming aan de HG te geven, laat dat lieflijke licht je inzien dat onware fantasieën in werkelijkheid niet bestaan. Ware vergeving is in dat lieflijke licht, dat liefde is, inzien dat wat niet bestaat niet vergeven hoeft te worden **omdat** het niet bestaat. Vergiving is de juiste gerichtheid van denken.

Les 151.3. Hoe kun je oordelen? 2Jouw oordeel stoelt op dat waarvan je zintuigen getuigen. 3Toch was er nooit valser getuigenis. 4Maar hoe beoordeel je anders de wereld die jij ziet? 5Je hecht een aandoenlijk geloof aan wat jouw ogen en oren weergeven. 6Je meent dat je vingers de werkelijkheid betasten, en zich om de waarheid sluiten. 7Dit is een gewaarwording die je begrijpt en die jij voor werkelijker houdt dan dat waarvan de eeuwige Stem namens God Zelf getuigt.

Zoek je die waarheid vanuit het aanvaarden van de verzoening, dan zul je vanzelf ontdekken dat *het zien en waarnemen met de HG in ons wat we delen zélf* het wonder is om samen te doorzien dat zintuigen en alle waargenomen dingen niets zijn. Want gedachten die een mal idee verbeelden, verkopen de enige grote vergissing, een illusie dat liefde op zichzelf niet bestaat, maar uit dingen buiten te halen is.

T 7.III.4; In het Koninkrijk zijn betekent eenvoudig je totale aandacht erop richten."

Je ontdekt nu dat je je liet verleiden, omdat je dacht dat de dingen over een onafhankelijk bestaan buiten jezelf beschikten waaruit je persoonlijk geluk dacht te kunnen halen. Zolang je dat denken gelooft, zie je de hele wereld als een zeer reële vijand. Je zou zelfs kunnen zeggen dat dan de hele schepping je vijand is die weigert je geluk te willen geven. In les 1 van het Werkboek oefenen we met simpele waarnemingen als 'tafel, stoel, hand, voet en pen'. Maar alles, elke waarneming en elke gebeurtenis, kan je afleiden je aandacht te richten op het ontstaan van deze wereld. Les 1 nodigt ons uit een begin te maken de verleiding om geluk te halen uit de niet-bestaande dingen op te geven. Het gaat erom de onpersoonlijke liefde die je zoekt in je *eigen zijn* te hervinden en daar je totale aandacht op te richten. Door onware gedachten betekenis te blijven geven, kies jij er zelf voor om je te laten verleiden en bewandel je een doodlopende weg naar angst, schuld, dood en hel.

HET HELE SPECTRUM VAN AL JE ZINTUIGEN is EEN ILLUSIE VAN VERBEELDE GEDACHTEN.

Aanvaard met de verzoening dat je nog steeds *thuis in die liefde zelf* bent zoals je was voordat je ging dromen en vermijd het standpunt om vanuit je ogen te kijken naar iets dat liefdeloos buiten jezelf lijkt te bestaan en dat jou niet geeft wat je zoekt. Daarmee vermijd je vanzelf die zintuiglijkheid te geloven met: 'dit betekent niets'. De enige manier waarop je dat kunt doen, is door het *onpersoonlijke zichzelf kennende liefde-zijn standpunt* in je te willen hervinden en *die verzoening te willen aanvaarden* om van daaruit letterlijk in te zien dat het hele spectrum van al je zintuigen een illusie van tuigen zonder zin, verbeelde gedachten zijn.

T.3.V.7.8 Het toekennen van waarde is een *wezenlijk bestanddeel van waarneming, omdat oordelen noodzakelijk zijn om te kunnen selecteren.*

De bedoeling is dat we ons ervan bewust worden dat die 'droomdingen' die je hebt leren kennen met hun wereld van lijden, totaal geen waarde hebben voor ons *kennen van liefde-zijn* oftewel ons pure *GodsGewaarsZijn* dat jou als de 'Zoon van God' al toebehoort en dat je zonder die basis bewust in je te hervinden nooit blijvend geluk, rust en vrede in jezelf herkent. Het betekent ook dat jij je als Zoon er weer bewust van mag worden dat je geen schuld draagt aan een *niet bestaande droomwereld* die je lijkt te blijven zien met de ogen van het lichaam.

T 14. IV. 2. *Jij, die tot de Eerste Oorzaak behoort, door Hem geschapen als Zijn evenbeeld en als deel van Hem, bent meer dan louter schuldeloos. 2De staat van schuldeloosheid is niets anders dan de toestand waarin dat wat er niet is, is weggenomen uit de verwarde denkkeest die dacht dat het er wel was.*

Rust en vrede die hervonden worden door weer liefde met God en heel het zoonschap te willen delen komen nooit van iets wat je buiten jou lijkt waar te nemen maar zijn de weerspiegelingen van je eigen zoon, het stille Zijn wat je zelf door het *aanvaarden van de verzoening* al bent, altijd al was en zult zijn. Dat je *liefde-zijn-delen* kwijt leek te zijn en het buiten jezelf zoekt, is de reden waarom we in deze droomwereld zo ongelukkig zijn. Toch verwacht je onbewust nu nog van de belichaamde pop Jan, ofwel de maan, meer dan van je eigen *zon-zijn*. Deze poppenkastwereld, waarin wij in een oneindige reeks het slachtoffer-dader spel Jan Klaassen versus Katrijn lijken te spelen, geeft al die zintuiglijke waarnemingen vol onuitroeibare tegenstellingen die altijd eindigen met de dood, en daar is nergens de rust en vrede van *eeuwige liefde delen* te vinden. **T18.IX.7.4:** *zolang jij het kinderspel van doen alsof wilt spelen.*

We moeten dus weer durven en willen bewust te worden dat we dit *tegen-liefde-zijn-spel* zelf zijn gaan maken met verbeelde onware gedachten in de denkkeest die nog thuis is in *God Zijn Kennen van Liefdesgedachtes*. Dus het is belangrijk om die gemeenschappelijke basis van *kennen-zijn van gedachten* eerst vrij en los van de waarnemingen te mogen weten om tot die *aanvaarding van liefde-zijn* te komen. Dat we vanuit de vrije denkkeest kijken en niet vanuit hersens en zintuigen is het liefdesvenster waarmee we weer kunnen kiezen tussen ware en onware gedachten. Leren ontspannen in het hervonden 'nieuwe' standpunt en met open aandacht naar alle waarnemingen kijken, zowel innerlijke als uiterlijke, is belangrijker dan een automatisch ritueel van steeds de dingen om je heen te blijven benoemen als: 'Ach, het betekent niets'. Dan kijk je er niet écht bewust naar van waaruit je *wezenlijk* kijkt en loop je het risico dat dit nieuwe standpunt slechts een intellectueel begrip wordt nu met naamlabel over *het liefde-zijn-kennen* heen geplakt. Vanuit die *onzichtbare, onveranderlijke en onpersoonlijke Zoon* zijn we persoonlijke zoon en maan fantasie-dromen gaan maken. De *Zoon* heeft in zijn denkkeest een soort poppenspeler droomscript fantasieverhalen bedacht en dit, *zon-de-oorzaak-zijn-van-een-maan*, moet weer in beeld komen, willen we uit de droommakerij wakker worden. Het weer mogen hervinden van '*je nooit verlaten thuis-zijn*' met het **aanvaarden van de verzoening** is de nooduitgang uit deze nachtmerrie, de stap uit het zelf gemaakte schimmenspel terug naar het *al-thuis-zijn in Eenheid met God*. Het gaat er dus niet om wat er nu voor waarnemingen *lijken* te zijn, maar om wat er **NU** juist wel **echt** is en wat dit *nu-zijn* kent. Met andere woorden: de verzoening aanvaarden is het *er-kennen van zelf als de dromer* de oorzaak te zijn geweest van de droomwerelden en deze met 'ze betekenen niets' te vergeven en te doorzien als *nooit echt gebeurd*.