

Betekenis kleuren

Groen: de tekst van de les

Geel: de teksten uit de cursus die extra aanvulling geven

Geen kleur: toelichting van Jan

Les 10 Mijn gedachten betekenen niets.

Dit idee geldt voor alle gedachten waarvan je je bewust bent, of in de oefenperioden bewust wordt. ²De reden dat dit idee voor allemaal opgaat, is dat ze niet jouw werkelijke gedachten zijn. ³We hebben dit onderscheid al eerder gemaakt en zullen dat nog vaker doen. ⁴Je hebt vooralsnog geen vergelijkingsbasis. ⁵Wanneer je die hebt, zul je er niet aan twijfelen dat, wat jij eens voor je gedachten hield, niets te betekenen had.

Les 10 luidt een nieuwe fase in het gedachten-zelfonderzoek in. **De nadruk ligt nu op het gebrek aan werkelijkheid van wat jij denkt dat je denkt.** In de voorgaande lessen zagen we dat gedachten van zichzelf niets betekenen en dat we eigenlijk helemaal *niet weten* wat we zien want **Ik heb zelf alles wat ik zie alle betekenis gegeven die het voor mij heeft.** Dit is de opening om te zien dat die ogenschijnlijke 'hersensactiviteit' die we altijd voor *denken* aanzagen in werkelijkheid helemaal geen werkelijke gedachten produceert;

Ik begrijp niets wat ik zie. Deze/mijn gedachten betekenen niets.

Niets wat ik zie betekent iets, ik zie alleen het verleden.

Ik heb zelf alles wat ik zie alle betekenis gegeven die het voor mij heeft.

Mijn gedachtes over.....betekenen niets, God is in alles wat ik zie,

Mijn betekenisloze gedachten laten een betekenisloze wereld zien en dit zijn beelden die ikzelf heb gemaakt.

Een kernpunt in de cursus is het vragen om hulp. We zijn zo verslaafd aan de wens het *zelf te doen* dat leiding vragen veel verzet en angst oproept. We hebben het idee dat alle controle dan wegvalt; controle die je in werkelijkheid nooit gehad hebt als persoon. Bij grondig zelfonderzoek kan je uiteindelijk tot geen andere conclusie komen dan dat je van jezelf helemaal *niets weet*. Want alles wat je denkt te weten, alles wat je tot nu toe voor je gedachten hebt aangezien, blijkt op aannames gebaseerd te zijn.

T1.VI.4 Geloof in iets leidt tot de aanvaarding van het bestaan ervan. ⁵Daarom kun jij geloven wat niemand anders voor waar houdt. ⁶Het is waar voor jou omdat jij het hebt gemaakt.

Je bent gewend deze *egoruis* al je aandacht te geven waardoor je *werkelijke aard* voor jou verborgen blijft. Maar dit ego-gekleets heeft van zichzelf geen enkele macht. Jij bent degene die haar macht verleent door jou geloof in deze onware gedachten. **Les 70 Mijn verlossing komt van mij. Maar hoe dan?**

Hier komt het leiding vragen om de hoek kijken. De eerste stap hierin is de bereidheid om dit besef *dat jij van jezelf niets weet* toe te laten. Dit *niet-weten is de opening* waar je altijd overheen keek omdat je die opvulde met jouw eigen waan-ideeën. Het Heilig Ogenblik is het moment waarop je, al is het maar even, bereid bent alle op aannames gebaseerde ideeën los te laten. Dit is het moment waarop jij je bewust gewaar kan zijn van de Heilige Geest als vrede en stilte. In werkelijkheid was de HG altijd al bij je als je eigen kennendheid maar als je deze hulp niet kan toelaten om onware gedachten te laten genezen heb je er niks aan. Dan zit je hoegenaamd vast in de strik van het geloof in je onware gedachten want het feit dat onze gedachten niets betekenen wil niet zeggen dat ons *geloof* erin geen kracht heeft. Integendeel *dát* is juist wat onze waarneming van de wereld die we zien bepaalt.

T2.VI.9.8:14 Dat gedachten en overtuigingen zich bundelen tot een vloedgolf van kracht (...) Je gelooft liever dat je gedachten geen werkelijke invloed kunnen uitoefenen omdat je er in feite bang voor bent (...) heeft als prijs dat je de denkkeest als machteloos ziet (...) Er zijn geen loze gedachten. Al het denken produceert vorm op een of ander niveau.

De *onware gedachten* doen zich voor alsof ze van jou persoonlijk zijn en bedacht in je hoofd. Ze schrijven ons van alles voor, wat we *wél* en juist niet moeten doen. Maar noch marionet-jan in de waakdroom noch marionet-napoleon in de slaapdroom heeft gedachten van zichzelf want beide toestanden zijn het podium waarop de *poppenspeler*, de schrijver van het hele scenario, alles uitspeelt via *poppen*. Dus álles wat wij als privé-gedachten beschouwen is onderdeel van het ego-script. Deze *onware gedachtes* betekenen niets voor ons als *Gewaar-Zijn* ofwel ons *Kennen-Zijn* dat er nooit door aangetast kan worden. Dit is de onvoorwaardelijke Liefde die we zoeken. Deze hangt niet af van waarneming want wat je werkelijk al bent is onveranderbaar en niet aan interpretatie onderhevig. Maar jou ervaren van Liefde hangt wel degelijk af van wat je gelooft.

T21.III. 3. Waarom komt het jou vreemd voor dat geloof bergen kan verzetten? ²Dit is een klein kunstje voor zo'n kracht. ³Want geloof kan Gods Zoon geketend houden zolang hij gelooft dat hij in ketenen zit. ⁴En wanneer hij eruit wordt bevrijd, komt dit simpelweg doordat hij niet langer in ketenen gelooft, en zijn geloof dat ze hem kunnen vasthouden eruit terughaalet, om dat in plaats daarvan in zijn vrijheid te stellen.

Zolang je jezelf als een lichaam-persoon beschouwt en je dat simpele stille *Gewaar-Zijn* nog niet herkent als je ware thuis heb je geen mogelijkheid te ontsnappen aan de tirannie van het geloof in je zogenaamde privé- ofwel ego-denken. Als pop zogezegd als een kip zonder kop achter dat gedichteerde ego-denken aan lopend vind je niets dat jouw stabiele innerlijke vreugde kan geven.

De erkenning niks te weten en dan simpelweg het idee te aanvaarden dat je in wezen puur Geest, de Zoon van God bent is de correctie van alle onware gedachten waardoor stille moeiteloze vreugde zich weer doet kennen. Dit doe je niet door je ego-gedachten en gevoelens te onderdrukken of te controleren maar juist door te zonder oordeel onder ogen te zien ofwel aan de HG aan te bieden. Dit is de betekenis van het aanvaarden van de Verzoening. Zoals ik in les 9 al zei: Zoek de opening tussen twee gedachten, die moet er zijn anders had je één lange gedachte. Daar in die onzichtbare opening ligt het eeuwige heden, het stille geluk wat we **zijn** en zoeken maar gedissocieerd hebben. Je legt je pijngedachten als het ware in het licht waardoor ze kunnen oplossen. Vanuit de veiligheid, stilte en vrede van dit 'nieuwe' standpunt kan je leren al je onware gedachten te aanschouwen en ze naast je neer te leren leggen met: *mijn gedachten betekenen niets*.

H21.II.7: 6Al wat jou gevraagd wordt is dat je ruimte voor de waarheid maakt. 7Er wordt jou niet gevraagd iets te maken of te doen wat jouw begrip te boven gaat. 8Het enige wat jou gevraagd wordt is het binnen te laten, alleen op te houden datgene tegen te werken wat vanzelf gebeurt, en eenvoudigweg weer de aanwezigheid te herkennen van dat waarvan jij dacht dat je het weggegeven had.

8. Wees voor een moment bereid je altaar vrij te houden van wat jij daarop hebt geplaatst, en wat daar werkelijk is kan jou niet ontgaan. 2Het heilig ogenblik is niet een moment van schepping, maar van inzicht. 3Want **inzicht komt voort uit visie en opgeschort oordeel. 4Dan pas is het mogelijk naar binnen te kijken en te zien wat daar, in het volle zicht, en volkomen onafhankelijk van enige gevolgtrekking of oordeel, **wel aanwezig moet zijn**. 5Ongedaan maken is niet jouw taak, maar het is wel aan jou dit al dan niet te verwelkomen. 6Geloof en verlangen gaan hand in hand, want iedereen gelooft in wat hij wenst.**

Hulp is feitelijk het antwoord op een diep innerlijk verlangen wat je mogelijk nog niet echt onderkend hebt. Het is misschien alleen maar daar als een onbestemd gevoel van hunkering. Deze hunkering die je op zoveel manieren hebt proberen te vervullen is de reflectie van jouw verlangen naar een vreugdevol thuis. Het feit dat je dit leest betekent dat je al hulp gevraagd hebt, dat je ook al is het maar even bereid geweest bent het antwoord niet zelf in te vullen. Sta het idee toe dat je nooit pop jan of napoleon bent geweest en wees bereid deze roep van je hart te volgen en het antwoord niet meer op eigen kracht te zoeken want **W182.3.5:6.het thuis dat jij zoekt, kan niet door jou worden gemaakt. Er is geen substituut voor de Hemel**. Jij bent wat je altijd al was en voor eeuwig zult zijn: de Zoon van God die zijn onpersoonlijke dus liefdevolle Gewaar-Zijn met zijn Schepper deelt en uitbreidt. Dit is *communicatie* in de ware zin van het woord en Vreugde is het directe gevolg want alleen het gewaarzijn van liefde en onschuld geeft vervulling.

Les 97. Geest ben ik, een heilige Zoon van God, vrij van alle beperking, veilig, genezen en heel, vrij te vergeven en vrij de wereld te verlossen.

Het is niet de angst voor de droom maar juist de angst voor de Verzoening die ons vast lijkt te houden in het privé-denken, ons geloof in zelfcontrole en bescherming. We zijn bang voor de straf van God maar alles wat er hier nu lijkt te zijn heeft nooit echt plaatsgevonden! Verzoening is Liefde en straft niet. Je kán niet gestraft worden voor iets wat nooit gebeurt kán zijn. Dát is de Verzoening.

2. Dit is de tweede keer dat we een dergelijk idee hanteren. (Les 4 'Deze gedachten betekenen niets') 2De vorm is alleen een beetje anders. 3Ditmaal wordt het idee ingeluid met 'Mijn gedachten' in plaats van 'Deze gedachten', en wordt er niet een uitgesproken verband gelegd met de dingen om je heen. 4De nadruk ligt nu op het gebrek aan werkelijkheid van wat jij denkt dat je denkt.

Jouw ego's denken wordt gedictieerd door de voor jou als pop onzichtbare poppenspeler. Een script dat eindeloos nieuwe fantasieën breidt met al de poppen in het poppenspel, die nooit mogen uitrusten in dit Eeuwige Moment zelf. Ik vis als pop jan altijd achter het net van dat eeuwige heden van vreugde, vrede en stilte. Schijnbaar ben ik belichaamd in een pop met een komen en gaan van problemen die nooit echt opgelost kunnen worden daar ze niet echt zijn en er niemand werkelijk in het poppenspel zit.

T4.V.6:4Door zich in te laten met randproblemen hoopt het de werkelijke vraag te verbergen en buiten het bewuste denken te houden. 5De karakteristieke drukdoenerij van het ego over bijzaken dient precies dat doel. 6Volledig in beslag genomen worden door opzettelijk onoplosbare problemen is een lievelingslist van het ego om de voortgang van het leerproces te hinderen. 7Maar bij al deze afdelingsmanoeuvres luidt de enige vraag, die nooit door degenen die ze bedrijven wordt gesteld: 'Waartoe?' 8Dit is de vraag die jij in relatie tot alles moet leren stellen. 9Wat is het doel? 10Wat het ook is, het zal jouw inspanningen automatisch richting geven. 11Wanneer je dan tot een doel besluit, heb je een besluit genomen over je toekomstige inspanningen, een besluit dat van kracht blijft tenzij jij van gedachten verandert.

Al je zogenaamde privé denken, deze mijn-en-dijn gedachten, zijn dus niet van jou als persoon maar komen uit onze denkgeest als de Zoon van God. Als een 'poppenspeler' speelt de Zoon zijn fantasieën uit op de daartoe eveneens in zijn denken verbeelde en naar 'buiten' geprojecteerde poppen. Als wij het idee van deze les, dit nieuwe standpunt aanvaarden, dan kan dat zogenaamde privé denken in zijn totaliteit met: *mijn, deze gedachten betekenen niets*, direct als **niet waar** doorzien worden. Dit is *ware vergeving* en brengt stabiele vrede in plaats van de afwisselende angst en de schuld die we steeds tegenkomen. Normaliter nemen we aan dat wij als *jantje* gedachten 'denken' en dat we dus ook verantwoordelijk zijn *als jantje* voor wat we doen en laten waardoor we steeds falen en vuilniszakken vol schuldige en angstige verleden-verhalen meedragen.

Het constant aandacht trekken door schijnbare, want niet-bestaande, privé problemen is de lievelingslist van het ego. Om deze egotruc door te prikken is daar de altijd beschikbare hulp van de Heilige Geest die jou wanneer je weer druk bezig lijkt te zijn met allerlei problemen, influistert: 'Waartoe?' *Wat is hiervan de bedoeling?* In de open, stille ruimte tussen je gedachten ligt het Antwoord dan vervat: *Weet dat je al Thuis bent. Je hoeft helemaal niets op te lossen. Wij denken helemaal niet zelf als pop dat deed de droommaker in onze denkgeest. Geloof deze onware gedachte niet.*

Door dit feit te aanvaarden is deze droommaker aan de HG gegeven en vergeven; de stabiliteit van liefde, de verzoening aanvaard. Zo lost elke verbinding met mijn problemen, mijn lichaam en mijn wereld op omdat het verleden geen aandacht meer krijgt.

les 200.4. Kom thuis. Je hebt je geluk niet gevonden in uitheemse oorden en wezensvreemde vormen die geen betekenis voor je hebben, hoewel je geprobeerd hebt ze betekenis te verlenen. 2Deze wereld is niet waar jij thuishoort. 3Jij bent een vreemde hier. 4Maar het is jou gegeven het middel te vinden waardoor de wereld niet langer voor wie ook een gevangenis of kerker schijnt.

3. Dit aspect van het correctieproces begon met het idee dat de gedachten waarvan je je bewust bent zonder betekenis zijn, buiten je in plaats van in je (Les 1 t/m 6); en daarna werd beklemtoond dat hun status er eerder een van het verleden dan van het heden is (Les 7,8, en 9). **2Nu leggen we er de nadruk op dat de aanwezigheid van deze 'gedachten' betekent dat je niet denkt.** 3Dit is alleen een andere manier om onze eerdere uitspraak te herhalen dat je denkkeest in werkelijkheid blanco is. 4Dit erkennen is het erkennen van het niets, wanneer je denkt dat je het ziet. 5Als zodanig is het de voorwaarde voor visie.

De enige opening naar en mogelijkheid tot het aanvaarden van hulp is de (h)erkenning dat wat jij gewend was als jouw gedachten te beschouwen helemaal niks betekent. Ik gebruik vaak de metafoor 'sneller schieten' om er de nadruk op te leggen dat *kennen-zijn* het dichtst bij ons is en blijft en om te (h)erkennen dat alles wat in ons kennen langs komt van geen enkele betekenis is. Alles wat langskomt in jouw Gewaar-Zijn heeft *jouw kennen* nodig om überhaupt gezien te kunnen worden. Ons werkelijke onpersoonlijke Gewaar-Zijn blijft voor eeuwig onbeïnvloed en volkomen thuis in eenheid met de Denkkeest van God. Nooit geboren sterft onze denkkeest nooit want *niks werkelijks kan bedreigd worden, niets onwerkelijks bestaat*. Dus de woorden **mijn gedachten betekenen niets** wijzen rechtstreeks naar ons delen van de vrede van God.

H21.V.1 6De zachte, stille Stem namens God wordt niet overstemd door al het schorre gekrijs en zinloos geraas van het ego tegen degenen die Haar wensen te horen. Waarneming is een keuze en geen feit.

T4.VI.1. Het ego herkent de werkelijke bron van 'dreiging' niet, en als jij jezelf met het ego associeert, begrijp jij de situatie niet zoals die is. 2Alleen jouw trouw aan het ego geeft het enige macht over je. 3Ik heb over het ego gesproken alsof het een losstaand ding was dat zelfstandig opereert. 4Dit was **nodig om jou ervan te overtuigen dat je het niet luchtig weg kunt wuiven en moet(leren) beseffen hoeveel van je denken egogericht is.** 5We kunnen het daar echter niet veilig bij laten, want anders zul jij jezelf beschouwen als onvermijdelijk verscheurd zolang je hier bent, of zolang jij gelooft dat je hier bent. 6Het ego is niet meer dan een deel van wat jij over jezelf gelooft. 7Je andere leven is zonder onderbreking doorgedaan en heeft totaal geen invloed ondergaan, en zal die ook nooit ondergaan, van je pogingen het te dissociëren.

Omdat we zelf wensten te beslissen wat we zien keerden we ons als Zoon ogenschijnlijk af van God om onszelf tot waarnemers te maken in plaats van scheppers met God te zijn. We wilden op onze eigen manier 'scheppen' onafhankelijk van God maar dit feit hebben we verdrongen omdat we wensten te vergeten dat God onze Bron is en dat we zonder hem helemaal niks kunnen zien. Zonder God konden we zelfs deze schijnwerkelijkheid niet maken omdat we alleen maar konden/kunnen miscreëren door zijn kracht te misbruiken om te dromen.

1.V.1. Waarneming selecteert, en maakt de wereld die jij ziet. 2Ze kiest die letterlijk uit volgens de aanwijzingen van de denkkeest,

Maar gelukkig zijn dromen geen werkelijkheid en is het scheppende deel in onze denkkeest nog gewoon in werking. Want dromen-maken belemmert niet de waarheid: onze werkelijkheid als *liefde-zijn*.

H1.I 38. De Heilige Geest is het mechanisme van wonderen. 2Hij ziet zowel Gods scheppingen als jouw illusies. 3Hij scheidt het ware van het onware door Zijn vermogen totaal waar te nemen in plaats van selectief. 39. Het wonder heft vergissingen op doordat de Heilige Geest vergissingen als onwaar of onwerkelijk doorziet. 2Dit is een andere manier om te zeggen dat door het licht waar te nemen de duisternis vanzelf verdwijnt.

Correctie gebeurt *alleen in de denkkeest* en heeft niks te maken met het veranderen van omstandigheden of het verbeteren van gedrag. Genezing heeft dus eveneens niks met je lichaam te maken en kan alleen plaatsvinden als je bereid bent in de praktijk, in elke situatie en elke seconde, te leren uit al de zogenaamde mijn en dijn privé gedachten als waar te blijven en je te laten omarmen door dat stille vredige 'nu zijn' van het Heilig Ogenblik. Het zien of aanvaarden van: *ik ben nog steeds thuis in de staat voor ik met dromen maken en geloven ben begonnen is* de Verzoening en genezing van de droom.

Al die fantasiegedachten die binnen ons gewaarzijn gekend worden beweren contact te hebben met een buiten. Maar de oorzaak van het idee vast te zitten in een lichaam komt puur doordat ik mijn gedachten daarover geloof. Dus moet die *oorzaak* altijd nog *binnen mijn eigen denkkeest* zijn en nooit daarbuiten. Onderzoek het zelf maar! Je bent je gewaar van *sensaties die je labelt als mijn lichaam. Mijn* been, arm, buik enzovoort. Wat zou er gebeuren als dit kleine *mijn* woord niet meer geloofd zou worden? Kan je zien dat je zelf elk moment een ogenschijnlijk echte wereld 'bouwt' slechts door de gewoonte alles te labelen en er *mijn* of *jouw* voor te zetten?

Weerstand hiertegen en de angst die opkomt maakt duidelijk : **T1.7 Wonderen zijn ieders recht, maar eerst is loutering noodzakelijk.** De waarheid is eenvoudig maar om dit elk moment te zien blijkt iets genuanceerder. Het leren inzien dat 'mijn' wereld ons geen blijvende vreugde verschaft maar ons juist vastzet in angst en schuld is de snelste weg naar genezing. Vroeg of laat zal iedereen deze loutering moeten doormaken.

Demonstreren dat je geen ego bent is bereid zijn om steeds het hele 'gedachten breiwerk van dit fantasie script uit te trekken' door te erkennen dat je zelf elk moment kiest hoe je naar het hele toneelstuk kijkt; waar of niet-waar.

Als Zoon van God ben je dit zelf in je eigen denkkeest begonnen. Met een wens om een wereld buiten ons te zien hebben we dit malle idee naar *buiten* geprojecteerd tot waarneming met daarin de poppen als zondebokken. Projecties zijn vergissingen en gebed is leiding vragen; afstemmen op de Stem van God, *suizen* oftewel ons woordloze *nu-zijn* in de aandacht leren houden bijvoorbeeld door het herhalen van hulp-gedachten. Door wondergerichtheid ofwel de bereidheid om juiste gerichtheid van denken te oefenen zullen als genade deze hulpgedachten steeds vaker spontaan opkomen om dat geheel van de projectie als *niet waar* te leren vergeven.

Zonder het inzicht in de echte oorzaak van deze droom en de bereidheid hulp te vragen bij het ongedaan maken daarvan blijven we angst en schuld gedachten geloven en blijft ons *geluk-zijn* onzichtbaar.

Daarom is het behulpzaam om dit *zijn* zonder *mijn* gedachten in eerste instantie met gesloten ogen te onderzoeken om angst te voorkomen.

LES 129. 5Sluit dan je ogen voor de wereld die jij ziet, en sla in de stille duisternis gade hoe de lichten die niet van deze wereld zijn een voor een oplichten, totdat waar het een begint en het ander eindigt alle betekenis verliest, wanneer ze zich tot één geheel versmelten. 8. Vandaag buigen de lichten van de Hemel zich naar jou en schijnen op je oogleden terwijl jij voorbij de wereld van duisternis rust. 2Hier is licht dat jouw ogen niet kunnen aanschouwen. 3En toch kan je denkkeest (zijn) het duidelijk zien en ook begrijpen.

Ook als je je ogen weer opent zie je zo vanuit die rust in de denkkeest dat *mijn lichaam* niet bestaat uit afgescheiden onderdelen maar dat je lichaamsbeeld tot één waarneming versmelt met alle omgevingsbeelden. En dit geheel is op zichzelf ook slechts een niks betekenende substantie-loze gedachte binnen onze denkkeest. Het komen en gaan van alle zelfbedrog-fantasie verhaaltjes bevestigen allemaal het stabiele kennen in onze denkkeest. Dat stille vredige feit laat zien dat al mijn fantasie gedachten niets betekenen.

4. Sluit je ogen ten behoeve van deze oefeningen, en leid ze in door het idee van vandaag vrij langzaam te herhalen voor jezelf. 2Voeg er dan aan toe: 3Dit idee zal helpen me te bevrijden van alles wat ik nu geloof 4De oefeningen bestaan, zoals hiervoor, uit het onderzoeken van je denkkeest op alle gedachten die voorhanden zijn, zonder selectie of oordeel. 5Probeer elk soort indeling te vermijden. 6In feite zou je, als jou dat helpt, je kunnen voorstellen dat je een zonderling samengestelde optocht voorbij ziet trekken, die voor jou persoonlijk weinig of geen betekenis heeft. 7Zeg bij elke gedachte die door je denkkeest heen gaat: 8Mijn gedachte over _____ betekent niets.

Als pop ondergaan wij het eindeloze dramascript gedichteerd door de poppenspeler dat ons laat *denken* dat we in het verleden van alles verkeerd gedaan hebben. *Mijn* gedachten laten geloven dat we een persoon met lichaam zijn terwijl we eigenlijk die poppenspeler zijn die vergeten is dat hij zelf de maker is van zijn eigen fantasie drama!

Mijn gedachten overbetekenen niets is de directe weg terug naar de rust die we met ogen dicht ervaren. Het helpt ons om, ook met open ogen, deze rust vast te houden en te zien dat die langstreckende optocht, het droomtheater van verleden- en toekomst, een leugenverhaal is. Daarmee kan je (h)erkennen dat je denkkeest in rust is gebleven, niet beïnvloedbaar, onaangestast door de optocht.

T1.12. Wonderen zijn gedachten. 2Gedachten kunnen {} het geestelijke scheppen {} en maken het verleden ongedaan in het heden en bevrijden zo de toekomst.

T9.1.4.2Toen ik zei dat het de functie van de Heilige Geest is in je denkkeest het ware van het onware te schiften, bedoelde ik dat Hij de macht heeft wat jij verborgen hebt te onderzoeken en er de Wil van God in te herkennen. 3Doordat Hij die Wil herkent, kan die werkelijkheid worden voor jou omdat Hij Zich in jouw denkkeest bevindt, en Hij dus jouw werkelijkheid is. 4Als dan Zijn waarneming van jouw denkkeest jou de werkelijkheid daarvan bijbrengt, helpt Hij jou wel degelijk je te herinneren wat jij bent.

Deze rust is de 'plek' in ons waar de Heilige Geest ofwel wijzelf als Kennendheid-Zijn wonen. Door dit stille blanco *zijn* in de aandacht te leren houden laten wij die poppenspeler, de droomkracht van de zoon van God in ons, door de HG genezen van het idee iets werkelijks gemaakt te hebben. Door die niet beïnvloedbare rust tijdens de optocht al oefenend te ervaren kunnen wij onszelf als poppen, totaal schuldloos en zelfs als aandoenlijk zien hoe schuldig mijn privé gedachtes ook blijven beweren dat ik ben. Op die manier kom je vanzelf weer uit op het onbenoembare en onveranderlijke *nu-zijn* waar je al was voordat de optocht je liet geloven als pop toch écht geboren te zijn.

les 201. Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wie ik ben, zo schiep God mij.

Het wonder herinnert de denkkeest eraan dat wat die ziet onwaar is. Vanuit stabiele rust doorzie je die hele wereld als een zonderling samengestelde optocht van loze *mijn* en *dijn* huwelijksbed-lichamen-uitbreidings verhalen.

We zijn volkomen vrij, geankerd in dat smetteloze rustige *nu-zijn* waar al je waarnemingen moeiteloos ontdaan zijn van elk geloof in commentaar, van 'ik denk mijn gedachten...'. Vanuit volkomen rust als basis passeren al die fantasieën, onware gedachten als naamloze voorbijgangers op straat; je ziet ze maar je hecht er geen waarde aan. Heel die ego fantasie beelden hoeven niet weg, alleen ons geloof erin. Je leert 'sneller te schieten' dan de langstreckende schaduwfiguren die jouw vrede willen verstoren; voordat ze uitgepraat zijn te doorzien als 'niet waar niet echt' en nooit meer achterom te kijken. Al die miljarden gelabelde waarnemingen 'buiten' ons zijn simpelweg *niet waar* maar geprojecteerde fantasiegedachten in mijn denkkeest.

T4.VI.5. Hoe kun je iemand de waarde bijbrengen van iets wat hij (als zoon) doelbewust heeft weggegooid? 2Hij moet het hebben weggegooid omdat hij er geen waarde aan hechtte. 3Je kunt hem slechts laten zien hoe ellendig hij er zonder dat aan toe is, en het langzaam dichterbij brengen zodat hij kan leren hoe zijn ellende afneemt naarmate hij het (besef van liefde-zijn) nadert. 4Dit leert hem zijn ellende (door de huwelijksbed problemen) met de afwezigheid (van liefde) ervan te associëren en het tegendeel van ellende met de aanwezigheid (van liefde) ervan. 5Gaandeweg wordt het wenselijk, naarmate hij van gedachten veranderd over de waarde daarvan. 6Ik leer jou om ellende met het ego en vreugde met de geest te associëren. 7Jij hebt jezelf het tegendeel geleerd. 8Je bent nog altijd vrij te kiezen, maar kun je werkelijk de beloningen van het ego verlangen in de aanwezigheid van de beloningen van God?

Zonder *mijn* labels, vanuit rust met open of dichte ogen kan je jezelf weer als eenvoudig *Kennendheid Zijn* herkennen en doorzien dat alle waarnemingen slechts verbeelde verleden gedachten zijn en ons *privé*-denken allemaal nooit gebeurde sprookjes verhalen.

Als je met dat idee langzaam en liefst spelenderwijs vertrouwd raakt kom je vanzelf in een toestand waarin je moeiteloos mag doorzien dat dit woordloze **nu zijn** ongedefinieerd en onvoorstelbaar liefdevol is. Waar geen waarnemingen nodig zijn en waarin labels als hand of voet slechts betekenisloos voorbijkomen in ons kennen. Nu ben je weer in de stille rustige positie om heerlijkheid on-*middel*-lijk in je **Zijn** zelf als denkgeest te weten en nooit meer via geprojecteerde lichamen-uitbreiding-fantasieën.

5. De gedachte van vandaag kan onmiskenbaar dienstdoen bij elke gedachte die jou op enig moment stoort. 2Tevens worden vijf oefenperioden aanbevolen, waarmee telkens een gedachtenonderzoek van niet meer dan rond een minuut is gemoeid. 3Het valt niet aan te raden deze tijdsspanne te verlengen, en ze moet tot een halve minuut of minder worden teruggebracht als je onbehagen voelt. 4Maar denk eraan het idee langzaam te herhalen alvorens het specifiek toe te passen, en er ook aan toe te voegen: 5Dit idee zal mij helpen me te bevrijden van alles wat ik nu geloof.

Aanvankelijk zal het misschien maar moeizaam lukken in te mogen blijven zien dat elke 'persoonlijke' gedachte over wát dan ook voor jou niet beïnvloedbare *kennen-zijn* helemaal niks betekent. Het ego zal waarschijnlijk heftig *in het geweer* komen met onrust gedachten en daarom is het behulpzaam meerdere keren per dag te oefenen. Hierbij doe je kort je ogen dicht om goed alle slimme gedachten en gevoelens als weerstand tegen oefenen te leren herkennen. Door steeds meer te zien dat jij van jezelf niets weet zal je bereidheid en inzet groeien en laat je de kracht toe van de HG waardoor wondergedachten je in elke situatie komen helpen. Deze brengen je de behaaglijkheid, de innerlijke rust en vrede die je als jezelf mag ervaren omdat deze dichterbij blijkt dan je hand en naderbij dan je hart. De zekerheid van dat geluk bevrijdt je van alles wat je hebt geloofd. Doe de oefeningen en krijg er ondanks de weerstand plezier in al die verleden-dingen spelenderwijs **nu** kwijt te raken als waar.

Mijn gedachten -----betekenen niets

Bevrijding, lichaam, punt, partner, schouders, telefoons, rug, heup, benen, milieurampen, voeten, handen, vingers, bacteriën, tenen, liefde treiteren, vergif, *sneeuw*, melk, brood, kaas, vitamine, medicijnen, zintuigen, organen, winkels, doof, blind, armoedzaaiers, psychoten, gehandicapten, Ouders, familie, schuldigen, **ARM**, vrienden, **borst**, kinderen, exen, collega's, vijanden, *bangeschijters*, burens, medemensen, slachtoffers, daders, politiek, zeikers, tegenstanders, totempalen, lantarenpalen, verkrachters, verkrachten, slagveld, Kanker, *geslachtsorgaan*, botten, pijn, genot, herrie, huilen muziek, sadisme, neerlandicus, sadisten, pesten, moord, vriendschap, gebroken ledenmaten, bedelaars, liefdesverdriet, **MIJN VINGER**, rouwstoet, verlicht, armen, feesttent, trouwstoet, gezondheid, Brood, medelijden patat, pesticiden, carnavalsoptocht, kaas, stroopwafels, fruit, ijs, pudding, hout, vuur, stoom, **HOOFD**, ijs, metaal, orgaanhandel, gesteenten, oorlog, zouten, Landgenoten, vliegtuigrampen, partijgenoten, **hoogstaand**, beterweters, afhankelijk, neutronen, heilige boontjes, slijmerds, sadisten, onschuldige, masochisten, koolhydraten, **introvert**, extrovert, helden, feestgangers, dood, vrijwilligers, naïevelingen, wreedaards, doctoren, professors, **opinie**, woord en leesblinden, sluwert, planeten, moordenaars, flauwerd, hoofd, dommerds, knappers, landlopers Computer, TV, radio, internet, twitter, **regelafstand**, skype, huis, kasteel, auto, tram, politie ziekenhuizen, **beschaving**, kerken, voorstelbaar, natuurrampen al de anderen rampen en zon, maan, heelaal, diploma, president, lachen, Vlees, vet, sterren, suikers, Insecten, virussen, champignons, deuteronen, waterstof, **professor**, zuurstof, stikstof, dictatuur

Boeken, gedichten, prenten, schilderijen, kunst,

Huisraad, bijl, bank, potlood, zilver, goud, juwelen, bed, Weegschaal, **onvoorstelbaar**, verstelbaar, goed, slecht, mooi, lelijk, verkeerd, weinig, veel, groot, klein, Gisteren, morgen, Ver weg, dicht bij Jammer genoeg ook dat, ja ook dat Vul maar in.....

Alles wat we zien en benoemd, gelabeld hebben en zo afgescheiden van eenheid (zie les 154)

Vul vooral bovenstaande lijst aan met alles wat je lastig vindt en waarbij je weerstand voelt. Je hoeft niet te geloven dat het werkt want het wonder is juist: ondanks de weerstand tóch oefenen met 'het is niet waar'.

Zie dat jouw zogenaamde privé ego-denken je daar nooit mee kan helpen want het zal juist **beweren dat jij als pop jan het toch écht wel** allemaal **zelf** denkt. Laat je door deze weerstanden niet in de maling nemen, blijf onderzoeken en steeds weer ontdekken dat *mijn gedachten niets betekenen*. Zolang je gelooft in: *mijn* verleden, *mijn* geboren zijn en *mijn* lichaam, ben en blijf je de slaaf van het ego-script van de droommaker. Je zit dan klem in je zelf bedachte muizenval en de droomkracht houdt je aandacht weg bij de scheppende en dus communicerende liefdeskracht van het Zoon-zijn. **22.1.4; 8Dit is de emotie van geheimhouding, van privé-gedachten en van het lichaam. 9Dit is de enige emotie die zich tegen de liefde verzet, en die altijd tot het zien van verschillen en het verlies van gelijkheid leidt. 10Dit is de enige emotie die jou blind houdt, en afhankelijk van het zelf dat jij denkt te hebben gemaakt, om je door de wereld te leiden die het voor jou heeft gemaakt.**

Blijf dus oefenen en herhalen dat *mijn gedachten niets betekenen*. Wees getuige van het feit dat het egostemmetje als vanzelfsprekend elke seconde mag herhalen dat we een lichaam zijn en x jaar geleden geboren. Hiertegen hebben we geen weerstand want we ervaren dit als normaal en natuurlijk. Maar daardoor hebben al *mijn verleden* droomverhalen een niet te onderschatten kracht en worden deze niet herkend als een gedicteerde illusie. Ook wanneer je de verzoening aanvaardt en vergeeft wat er lijkt te zijn zullen ze je achtervolgen en lastigvallen want het ego-script heeft door steeds onze aandacht te krijgen veel kracht opgebouwd. De ogen van het lichaam zullen verschillen blijven zien want ze kunnen slechts 'zien' door contrasten. Maar na een tijdje oefenen om overal de verleden-tijd labels af te halen leer je door de schijnbare dubbelheid heen deze oorlogsgedachten te gebruiken als bewijs dat jij geest bent en dus het onaantastbare stille **kennen** ervan. **T1.30.2 Dit plaats de geest in het middelpunt.** Al deze gedachten hebben jou als *kennendheid-zijn* nodig en helpen je 'mijn' privé gedachten in elke situatie te passeren en daaraan voorbij in iedereen onschuld te zien.

les 52.5. (10) Mijn gedachten betekenen niets.

Ik heb geen privé-gedachten (als pop want er is maar één Zoon/kennendheid die gelabelde verbeelde fantasie gedachten projecteert). Toch ben ik me alleen van privé-gedachten bewust. Wat kunnen deze (verbeelde en gelabelde fantasie verleden) gedachten betekenen? Ze bestaan niet en dus betekenen ze niets. Toch is mijn denkgeest (kennendheid van gedachten) deel van de schepping en deel van haar Schepper. Wil ik mij (als kennendheid van gedachten) niet liever aansluiten bij het (ware) denken van het universum dan alles wat echt het mijne (ware gedachten) is te verdoezelen met mijn armzalige, betekenisloze privégedachten'?

Zie in dat we (denk)geest **zijn** en deze poppenwereld slechts gadeslaan waarin alle poppen volkomen schuldloos én machteloos zijn wat ze ook lijken te doen of laten. Als pop jan hebben we geen eigen keus want we zijn overgeleverd aan het script van de poppenspeler in onze denkgeest. We zijn geen persoon - geen pop - we vergissen ons en geloven alleen onware gedachtes daarover. **T1. III.5 Een vergissing kan geen echte bedreiging vormen voor de waarheid, die altijd daartegen bestand is. 2In wezen is alleen de vergissing kwetsbaar.**

Het geloof in een-lichaam-zijn zorgt er voor dat je nooit en te nimmer het simpele geluk, de vrede en de rust zal vinden van wat we **nu** in werkelijkheid al onveranderlijk zijn. Het verhindert je blijvend gelukkig te zijn en dissocieert het besef dat je *liefde bent* en één **Zijn** deelt met onze Schepper: *Er is één leven en dat deel ik met God. (Les 167)* Als je door begint te krijgen dat al die miljarden benoemen niks betekenen kan je nog wel wat bang zijn voor dat 'stille vormloze zijn' in plaats van iets lichamelijks te zijn.

T1.V. 2Wanneer de oorspronkelijke staat van de geest, rechtstreekse communicatie, is bereikt, dient noch het lichaam noch het wonder enig doel. 3Zolang jij echter gelooft dat je in een lichaam bent, heb je de keuze uit liefdeloze en wonderbare Uitdrukkingskanalen

Blijf onderzoeken -gewoon in je eigen tempo- en zie dat het zinnetje 'alleen maar te zijn' en alle schuld-angstgedachten die daarmee gepaard gaan, óók alleen maar gedachtes zijn die niets betekenen. Speel met woorden als mijn arm, hoofd, voet of wat voor ding dan ook en zie dat je zelf onderscheid aanbrengt door ze met labels te benoemen. Voel goed wat het doet als je er *mijn* of *jouw* voorzet. Terwijl als je de dingen onbenoemd laat ze meteen als één totaalbeeld samensmelten. Eén grenzeloos beeld net als met je ogen dicht. Dan vanuit de rust van een totaal beeld is het makkelijker te zien dat je zelf als denkgeest de hele tijd de werkelijkheid met verbeelde gedachten in stukjes hakt tot afzonderlijke dingen.

Dan kom je, zonder verder iets te doen of te laten, moeiteloos in je simpele, zuivere, onbepert en tijdloos, onpersoonlijke stabiele *Gewaar-Zijn* terecht. Nu zie je vanzelf dat je als *Gewaarzijn* nooit door die onware afscheidings-gedachten geraakt kan worden. Het durven loslaten van alle labels als *waar*, bevrijdt je van 'ik ben zus of zo' en van elk 'mijn' verhaal en zo land je zonder je te verplaatsen in dat vrije *nu-zijn*.

Zie dat alles onbenoemd *is* zoals het naamloos *al is* en laat je niet meer verleiden om etiketten te plakken op alles wat je ziet en dat te geloven. Hoe eenvoudig blijkt het *Thuis Zijn* als je het wonder van ware gedachten en stilte mag herkennen. En als je door aanvaarding en voorbij aan alle 'mijn' gedachten inziet dat je al in Gods Hemel bent!

Søren Kierkegaard zei het zo:

"Eerst dacht ik dat bidden spreken was. Maar ik leerde dat bidden nog meer is dan zwijgen namelijk horen. Zo is het. Bidden wil niet zeggen: jezelf horen spreken. Bidden wil zeggen: Stil worden tot je God hoort".

Extra bijlage bij les 10

In 1980 kwam ik door toeval bij een lezing van Wolter Keers terecht en dat heeft mijn leven in één weekend drastisch veranderd.

Het sloeg in MIJN leven als Jan in als een bom en maakte korte metten met mijn geloof een persoon te zijn. In een keer maakte het mij duidelijk dat ik ook *nooit die persoon was geweest!!*

Zondagavond aan het einde van het weekend ging ik direct naar mijn stamkroeg om dit wonder met mijn vrienden te delen. Dolgraag wilde ik aan hen dit 'geen mijn' laten zien maar dat was eens en nooit meer! Ik werd direct op mijn plek gezet en kwam er achter dat de 'onpersoonlijke' waarheid niet zomaar aan anderen verteld kan worden. Nu kan mijn ervaring met Wolter als voorbeeld dienen om les 10 kracht bij te zetten en zelf te gebruiken om dat *mijn-denken* met alles erop en eraan te doorzien als een grote leugen.

Hieronder een samenvatting in de woorden van Wolter :

WK. Je weet, er is eigenlijk maar een onderwerp dat hier steeds weer ter sprake komt: het zoeken naar een antwoord op de vraag: 'Wat ben ik'?

Wat is ieder van ons? We hebben geleerd om ons aan te zien voor talloze dingen.

Ik zit. Dan betekent ik dit lichaam.

Ik loop. Dan betekent ik een van de activiteiten van dat lichaam.

Ik kijk. Ik hoor. Activiteiten van de zintuigen.

Ik denk. Het verschijnen en verdwijnen van gedachten.

Ik voel. Het verschijnen en verdwijnen van gevoelens.

Dat ik ben: een jongen of een meisje, een man of een vrouw.

Ik ben een Nederlander, een Europeaan. Ik ben politiek links of rechts. Ik ben een buurman of een buurvrouw, een neef of een nicht van die-en-die.

Allemaal sociale functies. En als je daar je best voor zou gaan doen dan zou je waarschijnlijk wel een paar honderd dingen ontdekken die je op een gegeven moment 'ik' noemt. Toch weet ieder van ons dat wij niet een paar honderd dingen zijn. Niemand hoeft je te komen vertellen dat je maar 1 bent. En dat is de grote tegenstrijdigheid in het leven van de mens dat, terwijl hij weet, als je hem met die vraag confronteert, dat hij 1 is, hij zich opstelt alsof hij duizend en 1 is.

Wij hebben steeds wisselende zelfvoorstellingen. Het ogenblik dat zo'n voorstelling verschijnt springen wij er in, we verweven ons ermee en we beleven die voorstelling als 'ik'. Als ik tegen iemand die ik niet ken zeg 'ja, maar ik kan aan je gezicht zien dat je vreselijk oneerlijk bent' loop je grote kans dat hij diep beledigd is. Waarom? Omdat hij van zichzelf een voorstelling wenst te hebben van iemand die eerlijk is en omdat hij wenst dat ik ook hier een voorstelling heb van hem of haar die eerlijk is.

Dus wij hechten een wereld van waarde aan die voorstellingen, die toch maar een paar seconden in ons hoofd verschijnen en dan weer verdwenen zijn en misschien wel nooit meer terugkomen.

Voor al die dingen: dat lichaam, de zintuigen, het functioneren van de geest, denken en voelen, en die zelfvoorstellingen hebben we 1 verzamelwoord en dat noemen we 'mijn persoonlijkheid'. En nu is de tragedie dat zolang je gelooft in zo'n persoon, en dat je een persoonlijkheid bent, dat je daar dan ook de slaaf van bent. Je kunt beter in de gevangenis zitten dan te geloven dat je een persoon bent. Dat geloven jullie nu niet, maar ik hoop dat de dag komt dat je ziet dat het wel zo is. Als ik nu de keuze heb van door één of andere magische truc weer te geloven dat ik een persoon heb, of een jaar de bak in, dan ga ik liever een jaar de bak in.

Dag in, dag uit zijn wij bijvoorbeeld bezig, met inzet van tonnen energie, om door een ander geaccepteerd te worden. Wat moet geaccepteerd worden? Die voorstelling in ons hoofd. Zo leveren we met onszelf een uitputtingslag, allemaal ten bate van voorstellingen in ons hoofd. Mijn vraag: 'Ben je een voorstelling in die eigen kop van je?' Zo ja, dan moet die voorstelling er altijd zijn, wat je bent is er altijd. En je hoeft niet langer dan 10 seconden te kijken om te zien dat die voorstellingen er helemaal niet altijd zijn. Die komen maar af en toe eens een keer. En bovendien is die voorstelling de ene keer zus en de andere keer zo. Dus wij leven werkelijk als een soort .. niet eens schizofrenen, een soort polyfrenen, die nu eens dit plaatje, dan weer eens dat plaatje aanzien voor zichzelf en navenant handelen, geveleid zijn, kwaad worden, proberen aanvaard te worden, pressie uitoefenen en ... de lijst is lang.

Het is de bedoeling dat we in de gesprekken die we hier hebben steeds weer geconfronteerd worden met het feit dat wij die duizend en 1 dingen niet zijn, dat wij vervolgens die dingen ook ontmaskeren als namaak-ik en dat wij er dan van bevrijd worden. Wat overblijft is uiteraard wat wij zijn, want wat je bent dat kan niemand je afpakken, dat kan nooit ophouden. Wat je denkt dat je bent is natuurlijk bij voorbaat onzin want er is geen enkele gedachte die al die jaren van jouw leven kan omvatten.

Dus ieder van ons is om te beginnen al iets ondenkbaars. Iets dat in geen enkele voorstelling past. Er zijn een paar benaderingen, het zijn er een heleboel maar een paar die hier meestal aan bod komen, die dat duidelijk maken. We spreken altijd af, mensen die hier vaker geweest zijn weten dat, dat we niet doen aan geloof, op welke manier dan ook. Dus wat hier beweerd wordt heeft pas waarde, niet als u zegt 'o ja, die man die zal het wel weten' het heeft pas waarde als u in uzelf nagaat of het zo is en dat 'ja, hier kan ik niet omheen' dan kunt u het alstublieft aanvaarden maar niet voor die tijd, nooit op geloof, laat staan op gezag.

Wel, wat ik ben, ben ik altijd, mijn hele leven lang. Voorstellingen komen en gaan. Herinneringen komen en gaan. Toekomstverwachtingen komen en gaan. Maar er is iets wat het kind op de kleuterschool met de puber, en de jonge man, en de figuur die ik nu ben, gemeen hebben, en dat geldt voor ons allemaal. Wat is dat? Er is iets dat ons geen enkele dag verlaat. Dat kun je op verschillende manieren aanduiden, je kunt het niet omschrijven, niet beschrijven, maar wel aanduiden. Het feit dat wij aanwezig zijn, dat wij altijd nu zijn. Ieder mens is altijd nu, en altijd hier. Wij zijn altijd zoiets als aanwezigheid, zoiets als waarnemen, je zou dus kunnen zeggen een bewuste aanwezigheid. En in die zin gebruik ik dan ook het woord bewustzijn. Ieder van ons weet, helemaal moeiteloos, ik ben.

Het ogenblik dat dit 'ik ben' herkend wordt, zie je ook dat daar tegelijkertijd waarneming is. Dus in al die dingen waarvan wij geleerd hebben dat wij ze zijn: lichaam, functioneren van de zintuigen, van het denken, van het voelen, zijn dingen die komen en gaan, die worden waargenomen. Wat ze allemaal gemeen hebben is dat waarnemen, dat ieder van ons doorlopend is.

Waar het dus in mijn verhaal, want ik kan u alleen maar mijn eigen verhaal vertellen, om gaat is dat u als het ware de ui afpelt: ik de man of vrouw, ik de Nederlander, ik Europeaan, ik links of rechts, enzovoort enzovoort enzovoort, totdat alleen dat overblijft wat ik onlosmakelijk, onafscheidelijk, wat ik wezenlijk ben.

Omdat wij jaar in jaar uit, en sommigen van ons tientallen jaren, geleerd hebben ons denken te consulteren als we iets over onszelf willen weten, op zijn best ons gevoel, is het soms een hele klus om dat denken te overtuigen. Vandaar dat er een heel arsenaal van argumenten steeds weer naar boven komt. Maar wat hier beweerd wordt, ook al moge dat soms wel zo lijken, is geen intellectuele zaak. Het intellect kan niet begrijpen wat ik ben. Het intellect is maar iets heel oppervlakkigs. Veel dieper gaat het gevoel. Maar ook het gevoel kan niet begrijpen en niet vertellen wat ik ben. Want wanneer gevoelens voorbijgegaan zijn, dan ben ik nog niet voorbijgegaan.

Wel, na deze korte inleiding zou ik u willen uitnodigen om hier verder op in te gaan en te kijken of we er weer dit weekend samen uit kunnen komen.