

Betekenis kleuren

Groen: de tekst van de les

Geel: de teksten uit de cursus die extra aanvulling geven

Geen kleur: toelichting van Jan en Gertrude

les 11 Mijn betekenisloze gedachten laten mij een betekenisloze wereld zien.

12. Ik voel onvrede omdat ik een betekenisloze wereld zie.
13. Een betekenisloze wereld baart angst.
14. God heeft geen betekenisloze wereld geschapen.
15. Mijn gedachten zijn beelden die ik heb gemaakt.

1. Dit is het eerste idee dat we presenteren dat verband houdt met een van de belangrijkste fasen van het correctieproces: de omkering van het denken van de wereld. 2Het lijkt alsof de wereld bepaalt wat jij waarneemt. 3Het idee van vandaag introduceert het denkbeeld dat het jouw (als zoon van God) (onware) gedachten zijn die de wereld die jij ziet, bepalen. 4Wees eens te meer blij dat je dit idee in zijn basisvorm kunt toepassen, want in dit idee is jouw bevrijding verzekerd. 5De sleutel tot vergeving ligt erin vervat.

Waarschuwing voor we verder ingaan op deze les: als je nog geen besef, hoop of vertrouwen hebt dat je nu al gedragen wordt door de liefde van God loop je het risico dat je blijft hangen in het betekenisloze van de wereld. Dat kan een gevoel van beklemming en zinloosheid geven en je kunt dan zelfs behoorlijk depressief worden.

LES 129. 1. Dit is de gedachte die volgt uit degene waarmee we gisteren oefenden(les 10). 2Je kunt niet stoppen bij het idee dat de wereld waardeloos is, want als je niet ziet dat er iets anders is waarop je hopen kunt, zul je alleen depressief worden. 3Onze nadruk ligt niet op het opgeven van de wereld, maar op het inruilen ervan voor iets wat veel bevredigender is, vervuld van vreugde, en in staat jou vrede te schenken. 4Denk je dat deze wereld jou dat bieden kan?

Om écht anders naar onze gedachten en de wereld te durven kijken hebben we een nooduitgang, de geborgenheid van ons innerlijke stille plekje nodig.

Daarom moeten we vóór les 11, de eerste 10 lessen al terdege geoefend en herhaald hebben zodat we al enigszins de gewoonte hebben ons naar de rust en stilte, de 'lekkerheid' binnen onszelf te keren. Dan pas kunnen we zonder angst kijken naar de betekenisloosheid van onze droomgedachten die de wereld bepalen die we lijken te zien.

Wanneer je als waarnemer vanuit je eigen *lekkerheid* schouwend alle ego-gedachten kent die we in les 10 al ontdaan hebben van alle *mijn en dijn* kan je makkelijker de betekenisloosheid ervan zien. Echter zolang je die van zichzelf betekenisloze verleden-toekomst-gedachtes **gelooft** lijkt het alsof ze van onszelf als pop zijn en alsof er zich een onafhankelijke op zichzelf staande wereld buiten ons bevindt. Met als gevolg gevoelens van angst, schuld, woede enzovoort.

Maar gelukkig is dit slechts een vergissing! In werkelijkheid maken ze deel uit van het ego-dictaat van de poppenspeler in onze DG. Als je bereid bent dit feit te aanvaarden wordt het makkelijker je te ankeren in de rust en vredige stilte van binnen. Dan heb je de nooduitgang gevonden van waaruit je schouwend alle betekenisloze gedachtes als het ware als een film voorbij ziet komen. Zo kunnen we leren zien dat we niet gebonden zijn aan deze beeldenwereld, en dat de werkelijkheid van onze zichzelf kennende denkkeest blanco en voor altijd vrij is van alle gedachten.

(les 53. 1. (11) Mijn betekenisloze gedachten laten mij een betekenisloze wereld zien. Aangezien de (gelabelde verbeelde fantasie) gedachten waar ik me bewust van ben, niets betekenen, kan ook de (fantasie/droom) wereld die daarvan de weergave is geen (werkelijke) betekenis hebben. Datgene (de droommaker in mijn denkkeest) waardoor deze wereld wordt voortgebracht is waanzinnig en hetzelfde geldt voor wat zij (als fantasie droom wereld) voortbrengt. De werkelijkheid (Gods liefde delen en uitbreiden) is niet waanzinnig, en ik heb (één Kennendheid delen met God) zowel werkelijke als waanzinnige gedachten. Daarom kan ik (als zoon van God in mijn denkkeest) een werkelijke wereld zien, als ik mijn werkelijke gedachten bij mijn zien (als kennendheid van gedachten) tot leidraad neem.

Als je de cursus leest met de vooringenomenheid van wereldse 'logica' met een analytische, intellectuele bril op zoals je normaliter gewend bent teksten te lezen en problemen aan te pakken heb je grote kans de boot volledig te missen. Beter is het de cursus te benaderen met de bereidwilligheid ervan uit te gaan dat jij niks weet vertrouwend op je 'eigen' ideeën en aannames. Dát geeft de juiste houding en openheid om voorbij de woorden en waarnemingen de *lekkerheid*, de stille schat van Ware Kennis te ontdekken die in onze blanco denkkeest ligt te wachten. Bewust of onbewust voelen we ons allemaal tot deze innerlijke vrede aangetrokken en dat is de

reden dat we zoeken in welke vorm dan ook. We dragen nog een herinnering bij ons van de heerlijkheid van de toestand zoals die was vóórdat we deze droomwereld maakten. Wanneer je gedachten op enigerlei wijze aanvallend zijn en onrust veroorzaken kun je er zeker van zijn dat het niet de Stem van de HG is. Leer op de herinnering die als een zoet verlangen is, een fluistering in onze denkkeest, te vertrouwen want dát is de hulp van de HG.

T1.39. 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.

Al 10 lessen lang worden we uitgenodigd te zien dat we nooit gebonden zijn aan onze betekenisloze ego-gedachten. Nu wetende dat je denkkeest niet los kan staan van zijn bron die puur Geest is geeft dit toegang om die innerlijke rust te ervaren die woordloos duidelijke taal spreekt. Veelal durven we echter niet te luisteren. We zijn gewend gehoor te geven aan de veel harder klinkende ego-stem. Deze dicteert ons te vertrouwen op ons eigen '(on)gezonde' verstand en de 'adviezen' van zogenaamde anderen. Het is slechts het geloof hierin dat ons vast lijkt te ketenen.

Les289. Het verleden werd gemaakt om de werkelijke wereld van nu niet te zien.

les 70. 10. Houd bij de korte, frequente oefenperioden vandaag voor ogen dat je verlossing van jou komt, en dat alleen je eigen gedachten jouw vooruitgang kunnen hinderen. 2Jij bent vrij van elke belemmering van buitenaf. 3Jij hebt je eigen verlossing in handen. 4Jij hebt de verlossing van de wereld in handen.

Het is nu aan jou om de bal ook echt in het doel te schieten. Gevoelens van onbehagen zijn een hulp van de HG om je te herinneren dat correctie noodzakelijk is. Zonder dat onbehagen zou je niet doorhebben dat je naar je ego-stem luistert. Het is een hulpmiddel om gelouterd te raken van de ego-valse-beloftes. Zo kunnen we de altijd weer terugkerende pijn achter het genot gaan herkennen en het geluk gaan ervaren van het gewone non-verbale Zijn Zonder Meer, ons 'eigenste eigen'.

T4.III.10. Het stille zijn van Gods Koninkrijk, dat in je gezonde denken volkomen bewust is, wordt meedogenloos uit dat deel van je denkkeest verbannen waar het ego de scepter zwaait 2Het ego is wanhopig omdat het tegen een volstrekt onoverwinnelijke overmacht strijdt, of je nu slaapt of wakker bent. 3Bedenk eens met hoeveel waakzaamheid je bereid was je ego te beschermen, en met hoe weinig je juiste denken. 4Wie anders dan waanzinnigen zouden het in hun hoofd halen het onware te geloven en dit geloof dan te beschermen ten koste van de waarheid?

T6.V.C8:2 Nu dien je er waakzaam voor te zijn dat je zijn eenheid in gedachten houdt, want als je twijfel laat binnendringen, zul je het besef van zijn heelheid kwijtraken en niet in staat zijn die te onderwijzen. 3De heelheid van het Koninkrijk hangt niet van jouw waarneming af maar jouw bewustzijn van zijn heelheid wel. 4Het is alleen jouw bewustzijn dat bescherming nodig heeft, aangezien het zijn niet kan worden belaagd. 5Maar een werkelijk zijnsgevoel kun je niet hebben zolang je twijfels hebt over wat jij bent. 6Daarom is waakzaamheid van het grootste belang. 7Twijfels over het zijn mogen niet je denkkeest binnensluipen, anders kun je niet met zekerheid weten wat jij bent. 8De zekerheid voor jou komt van God. 9Waakzaamheid voor de waarheid is onnodig, maar is beslist nodig tegen illusies.

Ik kan het niet vaak genoeg zeggen: blij herhalen, blij oefenen. Dat is de reden waarom ik zoveel letterlijke aanhalingen uit de Cursus gebruik. Hulpzinnen die steeds weer verwijzen naar die *lekkerheid* van ons zichzelf kennende *liefde-zijn* zodat we uiteindelijk zonder veroordeling, zonder angst of afschuw naar de projectie van onze verbeelde gedachten kunnen kijken. Wanneer we meer vertrouwd raken met de stille wegwijzer binnen onszelf raken we er vanzelf meer van overtuigd dat werkelijke vrede en vreugde niet van deze wereld komen maar van het 'al thuis zijn in God'. Dan kunnen we les 11 juist als een blijde boodschap aanvaarden!

LES 128. De wereld die ik zie bevat niets wat ik verlang.

1. De wereld die jij ziet heeft jou niets te bieden wat je nodig hebt, niets wat jij op enigerlei wijze kunt gebruiken, en helemaal niets wat dient om jou vreugde te verschaffen. 2Geloof deze gedachte en het bespaart je jaren van ellende, ontelbare teleurstellingen en hoopvolle verwachtingen die tot de bittere as van wanhoop vergaan. 3Er is niemand die deze gedachte niet als waar dient te aanvaarden, wil hij de wereld achter zich laten en zich verheffen boven haar nauwe blikveld en kleingeestige hebbelijkheden.

2. De oefenperioden voor het idee van vandaag moeten iets anders worden aangepakt dan de voorgaande. 2Begin met gesloten ogen en herhaal het idee langzaam voor jezelf. 3Doe dan je ogen weer open en kijk rond, dichtbij en ver weg, omhoog en omlaag, overal om je heen. 4Herhaal het idee gewoon voor jezelf in de minuut

ongeveer die je aan de toepassing ervan besteedt, maar zorg ervoor dat je dat zonder haast doet en zonder een gevoel van inspanning of drang.

Deze ogenschijnlijk heel makkelijke oefening reikt naar een *zijn*-staat voorbij aan het lichaam. Daarvoor hebben we eerst 10 lessen lang geoefend om niet steeds afgeleid te worden door alle *mijn-dijn* gedachten.

les 95.13: 3. Voel dit ene Zelf in jou en laat Het al je illusies en al de twijfel weg schijnen

Wanneer je begint met het idee van vandaag te herhalen kan dat in eerste instantie veel onrust teweeg brengen. Daarom is les 10 met *mijn/deze gedachten betekenen niets* essentieel als voorbereiding op deze oefening.

Dan is de stap van 'mijn betekenisloze gedachten' naar 'een betekenisloze wereld' makkelijker te behappen en zal misschien minder angst en verzet oproepen. Zo nemen we vanzelf een innerlijk verstillende houding aan en passeren daarmee het lichaam vanuit geborgenheid. Wees voordat we aanvangen met deze meditatie en onze ogen sluiten bereid om elke gedachte die opkomt als betekenisloos te zien en er geen verdere aandacht aan te geven.

Les 128.7:2En wanneer je jouw ogen daarna weer opendoet, zul jij niets van wat je ziet evenveel waarde toekennen als toen je er voordien naar keek. 3Je hele kijk op de wereld zal een klein beetje verschuiven, telkens wanneer jij je denkgeest aan zijn ketenen ontsnappen laat.

Voor je ego zijn zulke oefeningen en zinnen zeer verontrustend en het zal het daarmee niet eens zijn. Dat zal beweren dat je denken gewoon in je hoofd plaatsvindt evenals de plaatjes die je ziet wanneer je je ogen sluit. Behandel deze gedachten precies zoals elke andere gedachte met: *deze gedachte betekent niets*

3.Om zoveel mogelijk profijt te hebben van deze oefeningen moeten je ogen vrij snel van het ene naar het andere voorwerp bewegen, omdat ze niet op iets in het bijzonder moeten blijven rusten.2 De woorden moeten echter op een kalme, zelfs ontspannen manier worden gebruikt. 3Dit idee moet je vooral heel ongedwongen inleiden. 4Het vormt de basis voor de vrede, de ontspanning en de onbezorgdheid die we proberen te bereiken. 5Sluit aan het eind van de oefeningen je ogen en herhaal het idee nog een keer langzaam voor jezelf.

In les 2 leerden we dat we zélf alles de betekenis hebben gegeven die het voor ons heeft. Alle woorden zoals mijn hand, voet, huis, mijn kind, partner, straat, trein enzovoort zijn slechts labels. Ze betekenen niks en laten mij dus een betekenisloze wereld zien.

HvL 21. 9Laten we echter niet vergeten: woorden zijn slechts symbolen van symbolen. 10Ze zijn daarom dubbel van de werkelijkheid verwijderd.

Wanneer je de neiging om te labelen passeert en de innerlijke stilheid van dit moment in de aandacht houdt merk je dat er in werkelijkheid geen verschillen zijn. Alles, de gedachten die als stemmetjes/zinnetjes 'in je hoofd' zijn, de plaatjes die voor je opdoemen met ogen dicht én de beelden die je toch écht lijkt te zien met je ogen open blijken in wezen niet te verschillen. Wanneer je niet in focus op de details wordt alles moeiteloos als één totale waarneming gekend. In plaats van vele bomen te onderscheiden zal je nu één bos kunnen zien.

Les 128.6: Pauzeer en wees een tijdje stil, en zie hoe ver je boven de wereld uitstijgt, wanneer jij je denkgeest van ketenen ontlast en hem het niveau laat zoeken waar hij zich thuis voelt.

Deze vredige blanco, natuurlijke staat van onze denkgeest is wat de cursus omschrijft met *ware gedachte* waarin de *werkelijke wereld* in al haar lieflijkheid en schuldloosheid verschijnt voorbij alle vormen.

Les 129.7:5 Sluit dan je ogen voor de wereld die jij ziet, en sla in de stille duisternis gade {} (hoe alles) zich tot één geheel versmelt{}. 8.{} terwijl jij voorbij de wereld van duisternis (innerlijk schouwend) rust. 2Hier is licht dat jouw ogen niet kunnen aanschouwen. 3En toch kan je/onze denkgeest (het innerlijk licht kennen en){} duidelijk zien en ook begrijpen (dat wat overblijft alles is wat werkelijk is, zonder lichaamsgedachten nodig te hebben).

Oefen met gesloten ogen, ervaar de rust en vrede *NU*, dit moment zelf, waar we moeiteloos *Zijn* zonder waarnemingen nodig te hebben. Kijk wat er gebeurt als je je ogen weer opent. Hoe je ego-denken direct die stille 'ruimte' instormt om overall labels op te plakken waardoor eenheid verdrongen wordt. Hoe er gelijk emoties naar boven komen, angst en schuld, irritatie etc. als je deze onware verleden-gedachten en oordelen gelooft.

Herhaal deze oefening en deze manier van kijken. Wanneer er labels als *waar* opkomen, doe dan figuurlijk drie stappen naar achteren om je weer gewaar te zijn van de stille *ingrond* van ons *ZIJN*. Ontdaan van alle labels brengt dit direct (v)rede en geen pijn maar liefde delende stilheid.

T1.30. Door de geest (als je werkelijke zelf) te erkennen zetten wonderen de niveaus van waarneming recht en tonen die in hun juiste rangschikking. 2Dit plaatst de geest (jouw blanco, vredige gewaarzijn) in het middelpunt, waar hij rechtstreeks kan communiceren.

Laat de innerlijke vredesstem en de geborgenheid van het 'in God Zijn' je leidraad zijn. Je ziet en denkt sowieso met Zijn Denkgeest, want zonder hem kán je niks zien. Zonder zijn kracht kan er zelfs geen ego zijn en kun je niet projecteren want projectie is misvormde scheppingskracht van God.

4. Drie oefenperioden zullen waarschijnlijk voldoende zijn vandaag. 2Maar als jij je er niet of nauwelijks ongemakkelijk bij voelt en de aandrang hebt meer te doen, mag je tot vijf keer oefenen. 3Vaker wordt niet aangeraden.

Het wonder van de verschuiving naar die nieuwe, Ware Waarneming en de (uiteindelijk) daarmee gepaard gaande geborgenheid van het in God zijn kan in het begin heftige reacties van afkeuring en angst geven. Het ego-denken kan je proberen wijs te maken dat je eerst alles moet loslaten wat je dierbaar is (je lichaam, kind, partner etc.) want 'als je nog enigszins gehecht bent ben je fout bezig'. Zelfs als er geen bewuste gedachten langskomen kan het ego-verzet zich voordoen als vage onrust en verkramping, spanning in het lichaam. Zoals eerder gezegd kan je dit juist zien als hulp van de HG ter correctie van je waarneming!

Doe dan niets, sluit je ogen en ontspan in het stille, blanco getuige-zijn van dit moment. Ergens ben je in de val getrapt van het ego-denken door een verleden-toekomst verhaal te geloven. Aanschouw deze voor jou soms enge, maar desalniettemin betekenisloze ego gedachten zonder op de 'waaroms en hoezo's' in te gaan. Neem daarin ook de lichaams-sensaties mee. Niet alleen verkramping, spanning maar ook andere, gewone sensaties als warmte, tintelingen etc. Maak je aandacht weer breed door er alles in op te nemen, inclusief onrust, fysieke pijn, en niet te vernauwen naar iets specifiek. Zo hoeft je niks weg te drukken, je draagt a.h.w. alles liefdevol en je laat de onware fantasie-gedachten voor wat ze zijn. Ook al blijven ze beweren dat je echt vanuit het lichaam de wereld in kijkt die écht buiten je is.

T1.17. Wonderen overstijgen het lichaam. 2Het zijn plotselinge verschuivingen naar onzichtbaarheid, weg van het lichamelijke niveau. 3Dat is de reden waarom ze genezen.

Álles is het script van de poppenspeler en élk moment kan je besluiten er met de HG anders naar te willen kijken. Meet het resultaat niet af naar de verschijningsvormen want die hoeven niet te veranderen! Wanneer er angst opkomt heb je gemeten met de ego-maatstaf. Meet alleen maar met de maat der liefde en die veroordeelt nooit.

T1.13. Wonderen {} maken het verleden ongedaan in het heden en bevrijden zo de toekomst.

Het betekent dus *niet* dat bepaalde lichaamssensaties/pijnen *moeten* verdwijnen al zal het ego er als de kippen bij zijn om je het tegendeel in te wrijven. Maar meestal zal je je meer ontspannen voelen waardoor er *wel* veranderingen op *kunnen* treden of dat je bepaalde verschijningsvormen niet meer als bedreigend ervaart.

Houdt moed, op een gegeven moment zul je de ongedefinieerde schouwende stilheid gaan ervaren als 'je eigenste eigen'. Beetje bij beetje zal de *lekkerheid* hiervan groeien tot een onveranderlijke liefdesbasis in jezelf. Op die manier in die innerlijke stilheid zijn is leren Gods Stem te horen.

'Ja' zegt Jantje dan: 'Toch lijkt het alsof ik mij pas kan ontspannen op precies die momenten wanneer ik *iets* krijg zoals ik het graag wil. Als ik *iets* gekregen heb of als er *iets* gelukt is dán voel ik mij gelukkig en voldaan. Of door mooie muziek, een complimentje, een wandeling in de natuur, een aai over mijn bol, lekker eten, een biertje dan voel ik me toch écht lekker. Dus heb ik echt wel iets nodig van die buitenwereld, anders is er toch niks aan!'

Tja volgens de egostem hebben we met die negen lichaamsgaten steeds opnieuw iets van buitenaf nodig om ons vervuld en lekker te voelen. Dan zijn we even vergeten dat de wereld niet buiten ons is maar een geprojecteerde gedachte binnen ons als *Kennendheid*, de denkgeest.

Bij hardnekkige gedachten-tirannie kan het behulpzaam zijn om weer even naar les 5 te gaan:

Ik voel nooit onvrede/onrust 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. 2Pas 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. 3De onvrede

kan zich voordoen als angst, bezorgdheid, depressiviteit, verontrusting, kwaadheid, haat, jaloezie en nog talloze andere vormen, die je allemaal als verschillend zult waarnemen. 4Dit is niet waar.

Misschien heb je de neiging dit vooral in te zetten wanneer er spanning of onrust in jezelf heerst of wanneer er lastige situaties zijn. Dan nodig ik je uit om spelenderwijs te kijken of het vaker mag en bij voorkeur ook wanneer de omstandigheden fijn zijn, juist als je je lekker voelt. Juist wanneer het ego zal beweren 'alles gaat toch goed, het is nu niet nodig' kan dit een valkuil zijn omdat je misschien dan weer op je eigen kracht vertrouwt. Dus juist wanneer je je al goed voelt is een geschikt moment om te oefenen met *breed zijn*. Zo heb je het al geautomatiseerd zodat je in lastige situaties nog 'sneller kan schieten'.

Het gaat er dus om dat je dat *woord- en vraagloze stille Zijn, je eigenste eigenheid, leert als lekkerheid* te ervaren. Dat je in werkelijkheid helemaal niets nodig hebt, niks hoeft te doen of te laten om je tevreden en compleet te voelen.

Simpelweg je aandacht richten op dat woordloze innerlijke *gewaarheid-zijn* dat altijd 'aanstaat'.

T10.IV.2. De werkelijkheid kan alleen dagen in een onbenevelde denkkeest. 2Ze is er altijd, klaar om te worden aanvaard, maar of je haar (zichzelf kennende liefde zijn) aanvaardt hangt af van jouw bereidheid haar toe te laten. 3De werkelijkheid kennen vraagt onherroepelijk de bereidheid om de onwerkelijkheid te beoordelen (als kennen van onware gedachten) als wat ze is. 4Het niets (van de betekenisloze gekende wereld) negeren betekent slechts dat je het op de juiste wijze oordeelt en het (onware denken) loslaat vanwege je vermogen het op ware waarde te schatten. 5Kennissen (Kennendheid Zijn dat zichzelf als liefdes eenheid kent) kan niet dagen in een denkkeest vol illusies, omdat waarheid en illusies onverenigbaar zijn. 6De waarheid is heel, en kan niet door een deel van een denkkeest (dat dromen maakt en geloofd) worden gekend.

