

Les 4

Deze gedachten betekenen niets. Ze zijn net als de dingen die ik in deze kamer [in deze straat, uit dit raam, op deze plek] zie.

.In tegenstelling tot de vorige oefeningen, beginnen deze niet met het idee van de dag. Begin deze oefenperiodes met ongeveer een minuut lang te letten op de gedachten die door je denkkeest heengaan. Pas dan het idee erop toe. Als je je nu al bewust bent van onprettige gedachten, gebruik deze dan als onderwerp voor het idee. Maar selecteer niet alleen die gedachten die je 'slecht' vindt. Je zult merken, als je jezelf traint naar je gedachten te kijken, dat ze zo'n mengeling te zien geven dat in zekere zin geen enkele 'goed' of 'slecht' genoemd kan worden. Dat is de reden waarom ze niets betekenen.

ONVERANDERLIJKE KENNENDHEID HERKENNEN EN BIJ JE WETEN

Elke waarneming die door onszelf als zoon, de maker van de droom, is gemaakt in de denkkeest huist nog in de Denkkeest van God. Ons *gewaarzijn* zit als filmdoek niet aan de droom en zijn inhoudbeeld/script vast maar is de drager daarvan en niet een onderdeel van de droom, zijn gevolg! Het 'al thuis zijn' van ons *gewaarzijn* 'staat dus feitelijk altijd aan' en is de stap naar vrijheid door het simpele aanvaarden van 'ken jezelf zonder meer of minder'. Vanuit dat standpunt leer je inzien dat het komen en gaan van zo'n mengeling gedachten met al hun tegenstellingen niets voor jouw *gewaarzijn* betekent noch erdoor beïnvloed wordt. Tegenstellingen als: goed en slecht, mooi en lelijk, of afscheidingen als mijn kind en andermans kind, het zijn allemaal onware gedachten, gekoppeld aan geloof in-het-lichaam-zijn-denken als oorzaak.-

Les 51.(4) Deze gedachten betekenen niets.

*De (gelabelde verbeelde fantasie) gedachten waarvan ik mij bewust ben, betekenen niets omdat ik probeer te denken zonder God. Wat ik 'mijn' gedachten noem, zijn niet mijn werkelijke gedachten. Mijn werkelijke gedachten zijn de gedachten die ik denk met God. Ik ben ze me niet bewust, omdat ik mijn (gelabelde verbeelde fantasie) gedachten hun plaats heb laten innemen. Ik ben bereid te erkennen dat mijn (gelabelde verbeelde fantasie) gedachten niets betekenen en bereid ze los te (leren) laten. Ik besluit **ze te laten vervangen** (dus dat niet zelf te doen) door wat zij (fantasiebeelden van de droommaker in ons) vervangen wilden. Mijn (gelabelde verbeelde privé fantasie) gedachten zijn zonder betekenis, maar heel de schepping (kennen-zijn/gewaarzijn van het totaal van de ware gedachten) is aanwezig in de gedachten die ik denk met God.*

Het doel van deze oefening is om dat *eeuwig aanwezige onveranderlijke gewaarzijn* weer te aanvaarden en te leren herkennen als één *delend* (in de zin van gemeenschappelijk dus *insluitend* en *uitbreidend*) onveranderlijk *kennen-zijn* dat altijd bij je is. Daarmee heb je zonder iets te hoeven doen je pop-jan-denken laten transformeren naar een ongedefinieerd *kennendheid* standpunt en kan je met die openheid al de waarnemingen die de ogen van het lichaam beweren te kennen/*zien*? doorzien als gedachten die niets betekenen.

Waarbij wellicht ook gedachten over de Cursus zelf: 'Dit is pas les 4, ik begrijp het niet, ik kan dit niet' worden waargenomen en als *niets betekenend* worden doorzien. Die gedachten komen en gaan in onze onveranderlijke *Kennendheid*.

Les 49 1. Het is heel goed mogelijk de hele dag te luisteren naar Gods Stem (de stilheid van ons vorm- en tijdloos Gewaar-Zijn als basis te kennen) zonder je gewone bezigheden (als pop in een poppenspel) op enigerlei wijze te onderbreken.

Als je nu vanuit je onpersoonlijk *Gewaar-Zijn* naar de in de denkkeest gemaakte poppenwereld kijkt, zie je geen verschillen en tegenstellingen meer en betekenen de angsten van de poppen in het poppenspel niets meer voor je, omdat je nu alleen het eeuwige onveranderlijke van de Eenheid ziet. Kijk je echter vanuit het denken van de poppen, dan is er onmiddellijk sprake van angstgevoelens en de mengeling van goede en slechte keuzes die je in een verleden hebt gemaakt, of wat je nu moet doen of laten om veilig naar een morgen te komen.

LEREN KIEZEN TUSSEN TWEE MANIEREN OM TE KIJKEN NAAR GEDACHTEN DIE IN ONS KENNEN TE KENNEN ZIJN.

2.2 Wees niet bang zowel van 'goede' als 'slechte' gedachten gebruik te maken. 2.3 Niet één ervan geeft jouw werkelijke gedachten weer, die daaronder schuilgaan. 2.4 De 'goede' vormen slechts de schaduwen van wat erachter ligt, en schaduwen bemoeilijken het zicht en maken zien onmogelijk. 2.5 De 'slechte' blokkeren het

zicht en maken zien onmogelijk. 2.6Je wilt ze geen van beide

Hoe meer je van *boven het slachtveld* vanuit je *stille en vredige gewaarzijn* neutraal naar zowel de dood als naar een fietsbelgedachte kunt kijken, hoe meer je je weer bewust wordt dat je nu al vanuit je veilige basis van de Zoon van God kijkt en dat je nergens naartoe gaat en niets hoeft te doen of te laten om te Zijn wat al zo **is**, een *allesomvattende lieflijkheid* die zichzelf kent en deelt met God als een eenheid in zichzelf. Het voor de ogen van het lichaam doorgaande droomverhaal van goede en slechte tijden in zijn totaliteit weggeven aan de Heilige Geest, en die dan het stuk dat niet echt is, in je laten verwijderen als waar, zonder dat je je ermee bemoeit, is nu het enige wat er te doen valt.

Want ; **T16.6;7.alleen de HG herkent zowel dwaze als echte behoeften. En hij zal je onderwijzen hoe je beide kunt vervullen zonder een van beide te verliezen**, wil zeggen dat we niet bang hoeven te zijn voor goede en enge gedachten als je de HG vraagt om die, zonder dat jij dat hoeft te doen, voor jou op onwaar en waar te selecteren. Zie dat onware bericht als spammail, ga er niet op in, laat het langs je gaan zonder het te beoordelen. Het spammailbericht zegt dat je de inhoud van de waarnemingen persoonlijke aandacht moet geven, maar die waarnemingen zijn onware gedachten en betekenen niets want ons *gewaarzijn* is en was onpersoonlijk. In die onpersoonlijke aandacht is het kennen van een gedachte die zegt een persoonlijke gedachte in zich te houden en die betekent niets.

T9.IV.2. 2Je begrijpt niet hoe jij aan vergissingen voorbij kunt zien, anders zou jij ze niet maken.

Het ware denken in ons is het kennen van de onpersoonlijke, vormloze Liefdesgedachte en deze delen en zo uitbreiden, terwijl het - zeg maar - *pijn-denken* het bevestigen en in stand houden van de afgescheidenheid is. Dat pijn-denken geloven, zet jezelf en de anderen klem met aangeleerde labels en daarmee verlies je schijnbaar de eenheid van liefde-zijn delen.

T9.IV.2. Je hebt in de Verzoening een rol te spelen, maar het plan van de Verzoening gaat jou (als pop) te boven.

Het gaat dus om het leren kiezen tussen twee manieren van kijken naar alle gedachten die in ons kennen te kennen zijn. Daarom is het standpunt van waaruit je kijkt zo belangrijk. Kijk je vanuit twee gaten in je hoofd naar gedachten die je in je hersenen lijkt te maken, of kijk je vanuit een onpersoonlijke vorm- en tijdloze openheid naar vormloze en objectloze gedachten die in jouw *kennen-zijn* gekend worden?

5.1 Je kunt het idee ook gebruiken voor een bepaalde gedachte die je als schadelijk onderkent

Naar onze bakken met '*slechte*' gedachten leren kijken zonder erover te oordelen en ze gewoon als spam, niet waar, te leren zien, is een goede oefening om te zien hoe subtiel schuld en angst op spammedachten geloven of passeren inwerken. Het lijkt moeilijker om neutraal naar '*slechte*' gedachten te kijken vanuit de pop gezien, maar vanuit het juiste innerlijke liefdes-standpunt, de juiste gerichtheid van denken, vanuit je onpersoonlijke Kennendheid, gaat kijken naar oordelende en kwetsende gedachten die angst of schuld lijken te brengen, moeiteloos en je ziet dan slechts onschuld. Dit is *ware vergeving*. Zo schouwend brengt al wat in ons onware slechte gedachten zijn ons kennende licht-zijn terug van nooit weg geweest.

T29.IX.6. 4De droom van oordelen is een kinderspel, waarin het kind de vader wordt, machtig, maar met het beetje wijsheid van een kind. 5Wat hem kwetst wordt vernietigd, wat hem helpt, gezegend. 6Zij het dan dat hij dit beoordeelt als een kind dat niet weet wat kwetst en wat genezen zal. 7En er lijken erge dingen te gebeuren, en hij is bang voor al de chaos in een wereld die naar hij meent geregeerd wordt door de wetten die hij heeft gemaakt. 8Toch is de werkelijke wereld niet beïnvloed door de wereld die hij voor werkelijk houdt. 9En evenmin zijn haar wetten veranderd omdat hij het niet begrijpt.

5.2 Dit gebruik is nuttig, maar kan de meer willekeurige methode die voor de oefeningen moet worden gevolgd niet vervangen

Kijk overigens ook naar alle '*goede*' of '*aangename*' spammedachten en vervolgens weer naar (ver)oordelende spammedachten als ze langskomen in ons open gewaarzijn en tegelijk als niet waar geopend worden maar wel gekend. Langs alle spammedachten gaan naar de open denkkeest gevuld met ware liefdesgedachten is het werkelijke doel. Dus als de labels pijn of genot er lijken te zijn en je ervaart ze, lossen die vanzelf op en bevestig je daarmee steeds weer je onveranderlijke zelf als louter *kennen-zijn*. Onderzoek en verwelkom daarom elke

gedachte slecht, goed, smerig, want zo komt hun stabiele kennende bron vanzelf in je op om zichzelf te bevestigen.

Niets is goed of kwaad maar denken maakt het zo, zei Shakespeare.

5.3Onderzoek je denkkeest echter niet langer dan ongeveer een minuut. Je bent nog te onervaren om niet aan de neiging toe te geven je doelloos in gedachten te verliezen. Verder kan het je, aangezien deze oefeningen de eerste zijn in hun soort, bijzonder moeilijk vallen elk oordeel in verband met gedachten op te schorten.

In het begin zul je proberen gedachten zo neutraal mogelijk te volgen, maar door de afwisseling van 'goede' en 'slechte' gedachten ga je snel weer over in oordelen en veroordelen en dat komt doordat je door aangeleerde gedichteerde wetten en regels van bijvoorbeeld *de tien geboden* gebrainwashed bent. Ons als lichaam denkend is dus bewust aangeleerd om over alles te oordelen en we denken niet meer zonder te kunnen. `Je kunt toch zeker zelf wel zien hoe *stom* hij dat deed of dat liet gebeuren?` Het is geloven dat we het goede zijn te midden van een slechte wereld.

Alles in de wereld gaat over oordelen over en veroordelen van wat je lijkt te zien bij jezelf en anderen. Wees daar nu niet bang voor, open jezelf om te leren naar de oorzaak op zoek te gaan. Je komt dan vanzelf bij het besef aan dat jij zelf als denkkeest de maker bent van de droomfantasieën waar je de poppen de schuld geeft van het maken van hun ellende. **T31 VII. deze denkkeest kan leren op te houden het lichaam als bron van zonde te dicteren.**

Als je dat concept van de verzoening schijnbaar nog niet aan kunt, vraag dan hulp in jezelf aan een metaforisch hulpmiddel, een symbool dat staat voor dat wat wel weet hoe je langs die gedachten van schuld, angst en dood kunt komen en geef die imaginaire *hulpgever* dan je totale vertrouwen.

T30.VII. 6. 15Je duistere dromen zijn niets dan de zinloze, geïsoleerde scenario's die je schrijft in je slaap. 16Zoek niet naar betekenis in afzonderlijke dromen. 'Alleen dromen van vergeving kunnen worden gedeeld.

De cursus gebruikt de Heilige Geest en Jezus als hulpconcepten die je kunnen helpen zolang je nog twijfelt aan de belangrijkste stap die je kunt maken: de aanvaarding van de verzoening en het vergeven van wat er lijkt te zijn maar niet echt is. Dus zo gauw je ziet dat je je (ver)oordeelende gedachten volgt, en dan ook beseft dat je zelf die onware gedachten maakt, dan heb je al een beetje ruimte gekregen tussen jouw stabiele kennen en de wisselende inhoud van gekende (ver)oordeelgedachten.

T31.V.13 iets moet aan deze [gedachten] zijn voorafgegaan.

Die ruimte is de opening naar het moment waarop je jezelf weer (her)kent zonder iets te beoordelen of te geloven.

T30.IV.3. 5Maar jij verkeert niet in gevaar. 6Je kunt lachen om opverende koppen en piepend speelgoed, net als het kind dat leert dat ze geen bedreiging vormen voor hem. 7Maar zolang hij het leuk vindt om ermee te spelen, ziet hij nog steeds dat ze de regels gehoorzamen die hij voor zijn plezier heeft gemaakt. 8En dus zijn er nog steeds regels die ze lijken te kunnen schenden, waardoor ze hem doen schrikken. 9Maar is hij overgeleverd aan de genade van zijn speelgoed? 10En kan dat een bedreiging voor hem zijn? 4. De werkelijkheid eerbiedigt de wetten van God, en niet de regels die jij hebt opgesteld.[] 9Kijk kalm naar haar speelgoed, en begrijp dat het slechts afgoden zijn die dansen naar de pijpen van ijdele verlangens.

Zolang er angst of schuld na goede of slechte gedachten opkomen, oordeel je nog - weliswaar per ongeluk en onschuldig - en moet je dat onschuldig zijn nog verder oefenen. Zie oefeningen met kladblaadje vol met uitwerkingen van diverse gedachten die allemaal niets betekenen.

Beoefen ze zo vaak en zo veel mogelijk spelenderwijs. Daarmee kunnen ze helpen je denkkeest schoon te maken van geloof in onware gedachten.

Mijn gedachten over - Bevrijding, lichaam, hoofd, armen, schouders, rug, borst, heup, benen, voeten, handen, vingers ,tenen, liefde, oorlog, treiteren, mislukking, verif,sneeuw, melk, brood, kaas, vitamine, medicijnen, betekenen niets

Mijn betekenisloze gedachten Geslachtsorgaan, zintuigen, lichaamonderdelen, organen, doven ,blinden, psychoten, gehandicapten, geslaagd zijn laten een betekenisloze wereld zien en zijn beelden die ik zelf heb gemaakt.

Ik heb alles wat ik zie Ouders, familie, vrienden, kinderen, partners, exen, collega's, vijanden, burens, medemensens, slachtoffers, daders, zeikers, tegenstanders, verkrachters, verkrachten, slagveld zelf de

betekenis gegeven die het voor mij heeft.

Ik zie niets dan verleden in -. Kanker, dood, pijn, genot, herrie, muziek, sadisme en sadisten, pesten, moord, vriendschap, gebroken ledenmaten, liefdesverdriet, rouwstoet, winkels, feesttent, trouwstoet, gezondheid, medelij,

Ik begrijp niets van wat ik zie. Brood, patat, pesticiden, kaas, stroopwafels, fruit, ijs, pudding hout, vuur, stoom, ijs, metaal, gesteenten, zouten

Landgenoten, partijgenoten, beterweters, afhankelijke, heilige boontjes, slijmerds, bangeschijters, sadisten, masochisten, introverte extroverte, helden, feestgangers, vrijwilligers, naïvelingen, wreedaards, doktoren, professors, woord en leesblinden, sluwerd, moordenaars, flauwerd, onschuldigen, schuldigen, dommerds, knappers, landlopers, bedelaars, **Deze of mijn gedachten betekenen niets.**

Niets wat ik zie betekent iets. Computer, TV, telefoons, radio, internet, twitter, skype, huis, kasteel, geliefde, kind, diploma, auto, tram, trein, politie, politiek, ziekenhuizen, kerken, totempalen, lantarenpalen, armoedzaaiers, milieurampen, vliegtuigrampen, natuurrampen al de anderen rampen. zon, maan, sterren, planeten, heeal, huilen lachen,

God is in alles wat ik zie. Vlees, botten, vet, koolhydraten, suikers, insecten, bacteriën, virussen, champignons, neutronen, deutronen, waterstof, zuurstof, stikstof, Alles wat we zien en benoemt hebben met labels en zo afgescheiden hebben van eenheid (zie les 154), Boeken, gedichten, prenten, schilderijen, kunst, huisraad, bijl, bank, potlood, zilver, goud, juwelen, bed, weegschaal, onverstelbaar, verstelbaar, goed, slecht, mooi, lelijk, verkeerd, weinig, veel, groot, klein, Gisteren, morgen, ver weg, dichtbij, jammer genoeg ook dat, ja ook dat. Vul maar in---
