

Betekenis kleuren

Groen: de tekst van de les

Geel: de teksten uit de cursus die extra aanvulling geven

Geen kleur: toelichting van Jan

Les 8 Mijn denkkeest is voortdurend bezig met voorbije gedachten

1. Dit idee is natuurlijk de reden waarom jij alleen maar het verleden ziet. 2. Niemand ziet werkelijk iets. 3. Hij ziet alleen zijn naar buiten geprojecteerde gedachten. 4. Het feit dat je denkkeest steeds bezig is met het verleden, is de oorzaak van de verkeerde opvatting van tijd waaronder jouw zien lijdt. 5. Je denkkeest kan het heden, de enige tijd die er is, niet vatten. 6. Hij kan daarom tijd niet begrijpen, en kan in feite in het geheel niets begrijpen.

In les 7 hebben we onze oude opvatting van tijd onderzocht en zijn we tot de conclusie gekomen dat alles wat we denken te ervaren gebaseerd is op aannames, op labels die we aangeleerd hebben te geloven, het verleden dus.

Omdat ik mezelf als denkkeest bang heb gemaakt voor dat *nu* zonder beelden is onze denkkeest ofwel ons *kennen-zijn-van-gedachtes* voortdurend bezig labels te plakken over dat, voor het ego enge, *blanco nu*. In waarheid kán het verleden helemaal geen heden veroorzaken ook al lijken al die verbeelden gedachtes als waarnemingen wel degelijk wat anders te bewijzen. Maar als je het kennen van het *nu-zijn* weer in de aandacht neemt, ofwel bereid bent label-loos en onpersoonlijk te kijken zie je dat al die verbeelde gedachtes geen verandering brengen aan ons onveranderlijke *kennendheid-zijn* van het *woordloze heden*, want het verleden-tijd verhaal wat die gedachten *nu* vertellen is al voorbij.

God als Eenheid die louter Zijn eigen Geluk en Vrede kent en deelt kan dus onmogelijk ándere gedachten, los van Zichzelf hebben. Alleen in de denkkeest van zijn Zoon kan dat ogenschijnlijk plaatsvinden, in het deel dat zich los *lijkt* te denken van het in-God-zijn. Daarin maakt de Zoon zelf met verbeelden gedachtes een poppenspeler met een poppen-droomwereld om vervolgens ogenschijnlijk alleen vanuit dat pop-zijn te kijken naar poppen buiten hem. Daarmee blokkeert hij met verleden-tijd-verhalen het weten dat hij als de Zoon nu nog steeds in Gods Eeuwige Denkkeest huist.

T16.VII.3. Onderschat niet de intensiteit van de drang van het ego om zich op het verleden te wreken.

Zelfs als het wonder gebeurt dat die pop op het niveau van de denkkeest/poppenspeler mag inzien dat er in het heden geen echt verleden of toekomst kan zijn, zo gauw er in het poppenspel iets uit dat schijnbare verleden langs komt, treedt automatisch bij alle poppen het script weer in werking om alleen die verleden-gedachten te geloven en is het onveranderlijke *nu-zijn* onzichtbaar gemaakt.

Die aanvallende lichaams-gedachten-stroom lijkt het ongerepte en onveranderlijke Nu weg te drukken. De veelheid van die gedachten over verleden en toekomst bevestigen en verankeren ogenschijnlijk de echtheid van de poppenwereld.

Je denken kan beweren dat je gefaald hebt om in het heden te blijven, terwijl je in feite helemaal niet uit het NU weg kunt. Deze onware gedachten aan het heden, brengen je opnieuw in dat geloof van een verleden en kunnen je weer extra schuldgevoelens bezorgen.

Wonderbereidheid ofwel de bereidheid je denken te laten veranderen zorgt voor genade in de vorm van een hulpvraag aan de HG. Deze helpt je het contact met de Bron en het NU niet te verliezen zodat je leert om het onbelangrijke verleden-*verhaal* te passeren. Om het hele droomverhaal te doorzien als *niet waar* en zo te vergeven en om dit ongedefinieerde *gelukkig-zijn in het eeuwige heden continu* te ervaren is het van belang om je aandacht te blijven richten op de smaak en de sfeer van de verzoening, ofwel de Stem van God wat ik ook wel *suizen* noem.

Samengevat: alle verhalen over een zogenaamd verleden en een toekomst 'hoeven niet weg' alleen doorzien worden als niet waar, je gelooft er niet meer in omdat je het *nu-zijn*, het ongedefinieerde *blanco tegenwoordigheid-zijn* weer in de aandacht houdt!!!

T.27.8.6.2 t/m 4 In de eeuwigheid, waar alles één is, sloop een nietig dwaas idee binnen waarom de Zoon van God vergat te lachen. Door dit te vergeten werd de gedachte een serieus idee, in staat tot zowel verwezenlijking als werkelijke gevolgen. Samen kunnen we ze beide weglachen, en begrijpen dat de tijd geen inbreuk kan maken op de eeuwigheid.

Wat met verleden denken niet te begrijpen viel is dan door de hulp van de HG plotseling een mal idee. Nu kan je er om lachen in plaats van te griezelen.

2. De enige volledig ware gedachte die men over het verleden kan hebben is dat het niet hier is. 2Er alleen al over denken is daarom denken over illusies. 3Zeer weinigen hebben ingezien wat het werkelijk inhoudt zich een voorstelling van het verleden te maken of vooruit te lopen op de toekomst. 4Wanneer de denkkeest dit doet, is hij in feite leeg, omdat hij in wezen niet over iets aan het denken is.

Jij als kennendheid, vormloos en dus puur geest, bent zelf de *ENIGE ware gedachte van God* en scheppend als God. Daarom kunnen er in werkelijkheid alleen maar ware gedachtes zijn want gedachten kunnen hun bron niet verlaten. Dat betekent dat je, ook al ervaar je dat niet zo, NU dus al totaal vrij bent en door dat feit te aanvaarden kan je leren gedachten te kiezen die je écht wilt.

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

De moeilijkheid is dat je dit *moeiteloos-aanwezig-zijn*, deze *kennendheid-zijn van gedachtes* aanziet voor een object, iets wat je moet zien te bereiken als pop/lichaam met een verleden en een toekomst waarin dat zal moeten plaatsvinden.

Bij zorgvuldig onderzoek zie je dat de inhoud van verbeelde gedachtes niet werkelijk uit substantie bestaat. Alle ervaringen vinden slechts in je gewaarzijn plaats, met andere woorden: je kan 'je vinger niet uit'. Ze komen slechts langs als onware gedachten, een mal en leeg idee.

Heel je biografie waarin je - geboren uit je ouders - op weg gaat naar een toekomst om daar hopelijk tenslotte blijvend geluk te vinden is slechts het kennen van een idee-fixe dat je **nu** hebt en gelooft als echt.

De kern van de ego-dictatuur is de illusie dat onware, gelabelde gedachten ofwel objecten je ooit geluk kunnen gaan geven. Het ego heeft zelf geen enkele echtheid, geen *kennen* in zich maar misbruikt en vervormt jouw *licht-zijn* tot waanideeën.

Dat geloof in onware gedachtes camoufleert jouw ene ware gedachte; het *Geluk Nu-Zelf-Zijn*. Deze totaal *vrij zijnde kennendheid-van-ware-gedachtes*, kan nooit tot een object gemaakt worden, want het zal je bevestigen als het *Ervaren Zelf* van Geluk-Zijn. Dit besef bevrijdt je jezelf maar ook al die *anderen*.

Les 122. laat jou de Zoon van God herkennen en bevrijdt je geheugen van alle dode gedachten, zodat de herinnering van je Vader kan opkomen boven de drempel van je denkgeest. 3Wat kun je wensen dat vergeving niet kan geven? 4Welke andere gaven dan deze zijn het zoeken waard? 5Welke ingebeelde waarde, welk onbeduidend effect of welke voorbijgaande belofte, die nooit gehouden wordt, kan meer hoop bevatten dan wat vergeving brengt?

3. Het doel van de oefeningen van vandaag is een begin te maken je denkgeest erin te trainen om op te merken wanneer hij in wezen helemaal niet aan het denken is. 2Zolang gedachteloze ideeën beslag leggen op je denkgeest, wordt de waarheid geblokkeerd. 3Erkennen dat je denkgeest slechts leeg is geweest, in plaats van te geloven dat hij met werkelijke ideeën is gevuld, is de eerste stap om de weg naar visie te openen.

Gedachteloze ideeën zijn gebaseerd op alle *denken* dat geen onmiddellijk blijvend geluk tot gevolg heeft maar slechts meer zoeken-en-niet-vinden oproept. Deze ideeën waarnemen is geen activiteit van het ego want deze fantasieën **zijn** het ego. Dat is zoiets als een boef verkleed als politieagent die de boef gaat pakken. Het is niet meer dan notie nemen van het feit dat jijzelf als kennendheid 'eerste rang' zit en dus moeiteloos alles ziet wat er op het 'podium' van jouzelf als open gewaarzijn verschijnt. Waarnemen gebeurt weliswaar moeiteloos maar het is van belang waakzaamheid op het ego te oefenen door steeds te kijken: wie ziet dit alles inclusief het ego-commentaar? wát in mij is steeds stabiel aanwezig en kent alles?

Jijzelf als *kennendheid-zijn* staat er als het ware vorm-en-tijdloos boven, dat is wat ik ook wel noem: *schouwend verwijlen*.

Over die openheid en moeiteloosheid van ons Gewaar Zijn zegt **les 125.7. 2**

Hij spreekt van nader dan je hart tot jou. 3Zijn Stem is dichterbij dan je hand.

Jouw *kennendheid-zijn* is je 'eigenste eigen' en dus veel dichterbij dan al die wisselende ego-stemmetjes die in je opspelen en roepen dat je klein en zielig bent en dat je het nooit gaat leren. Leer dus spelenderwijs onderzoeken met bijvoorbeeld: wat is dichterbij, het kennen van mijn hand of de hand zelf?

Het ego zal 'mijn hand' zeggen maar de waarheid in jou zegt woordloos wat anders. Leer daarop te vertrouwen door alle labels en ego-kennis als lege verleden-gedachtes te herkennen en passeren. Dat geeft je onmiddellijk *vrij* zicht op die *stille tegenwoordigheid* in ons en brengt je de sfeer van Thuis-Zijn ofwel de Stem van God die voorbijgaat aan elk ego-verhaal.

Les 67.4:4Vertrouw erop dat je vandaag veel zult doen om die gewaarwording naderbij te brengen, of jij je daarin nu geslaagd voelt of niet.

4. De oefeningen van vandaag moeten met gesloten ogen worden uitgevoerd. 2Dit heeft als reden dat je eigenlijk niets kunt zien en het zo makkelijker is in te zien dat je niets ziet, hoe levendig je ook een voorstelling van een gedachte maakt. 3Onderzoek je denkgeest, de gebruikelijke minuut lang, met zo min mogelijk investering van jouw kant en registreer eenvoudig de gedachten die je daar aantreft. 4Benoem elk naar de hoofdpersoon of het hoofdthema dat erin voorkomt, en ga dan over op de volgende. 5Leid de oefenperiode in door te zeggen: 6Ik schijn te denken aan.

Ik schijn te denken aan.... mijn partner, mijn kind, mijn werkgever, morgen naar de tandarts, gisteren boodschappen gedaan enzovoort. Maar strikt genomen zijn dit etiketjes die je op afzonderlijke onderdelen van je waarneming hebt geplakt. Wat je jouw leven noemt bestaat uit miljarden van zulke labels die niet meer dan gedichteerde verleden-gedachtes zijn. In het heden is ook *gisteren* een etiket en slechts een idee dat je **nu** hebt, dus niet werkelijk.

Voor het ego-denken is het onmogelijk het *hier-en-nu* te aanvaarden en lastig in te zien dat we niet *iemand zijn* van pakweg 67 jaar, ongelukkig en terecht kwaad omdat ouders, kinderen, werkgever, de regering mij niet gegeven hebben wat ze beloofden.

Heel dat concept dat je iemand bent en met iemand een 'verleden' deelt, is slechts als een *fantasie-kralenketting*, de kralen aan elkaar geregen verleden-tijd labels die zwaar om de nek van pop jan lijken te hangen. Mogelijk is het met gesloten ogen makkelijker te zien dat het om waarnemingen van geprojecteerde

gedachtes gaat. Dat je zowel met open als gesloten ogen slechts labels, verbeelde gedachtes ziet die geen enkele werkelijke substantie hebben want er kan zich eenvoudig **niets buiten** ons gewaarzijn bevinden. Denken over deze labels is als een dubbele sluier over de waarheid. Met het simpele aanvaarden van de *Verzoening*, het 'Thuis zijn als Zoon van God' doen we figuurlijk gezien die fantasieketting weer af.

T2.1 .V. 5. De enige verantwoordelijkheid van de wonderdoener is de Verzoening voor zichzelf te aanvaarden.

Door de bereidheid in te zien dat jij noch *anderen* een echt verleden hebben en dit feit te aanvaarden, bevrijd je niet alleen jezelf maar ook al die *anderen* ook al zie je dat niet altijd meteen terug in hun reacties. Want ieder zal voor zichzelf, op het moment dat hij rijp daarvoor is, deze stap moeten maken om hun eigen 'verleden verhalen' onder ogen te zien als *nooit gebeurd*. Zich niet bewust van het ego-dictaat, geven zij *jou* nu nog de schuld van *hun* onheusheid. Het is dan aan jou te leren daar doorheen te kijken en te zien dat het voor alle droom figuren *nu al niet waar* is.

Les 289. Het verleden is voorbij. Het kan mij niet raken. Als in mijn denkkeest het verleden niet voorbij is, moet de werkelijke wereld aan mijn zicht ontsnappen. Want ik kijk werkelijk nergens naar, en zie slechts wat er niet is. Hoe kan ik dan de wereld waarnemen die vergeving me biedt? Om dit te verbergen werd het verleden gemaakt, want dit is de wereld die alleen in het nu kan worden gezien. Ze heeft geen verleden. Want wat anders dan het verleden kan vergeven worden, en als het vergeven is, is het voorbij.

Door in je dagelijks leven alle verleden-verhalen met hulp van de HG te vergeven en te zien dat ze geen gevolgen *kunnen* hebben zie je jezelf op andere, meer speelse manieren reageren in plaats van op de gebruikelijke ego manier met boze, emotionele reacties. De Stem van God fluistert je liefdesgedachten in waardoor je onschuld ziet waar schuld *lijkt* te zijn.

5. Benoem dan elk van je gedachten concreet, bijvoorbeeld:

2Ik schijn te denken aan [naam van een persoon], aan [naam van een voorwerp], aan [naam van een emotie]. Enzovoort, en sluit de periode van gedachten onderzoek ten slotte af met: 3Maar mijn denkkeest is voortdurend bezig met voorbije gedachten.

Het doel van deze oefening is om een 'standpunt-verschuiving' in jou te laten gebeuren. Om vanuit dat nieuwe, zichzelf kennende onpersoonlijke *Grootseheid standpunt* te leren doorzien dat alle *kleinheid* bestaat uit 'persoonlijke' labels, voorbij-verleden gedachtes vol met losse, lege woorden die je aandacht van het *Nu Zijn* willen weg halen.

Je moeiteloos ziet ons *zichzelf-kennende-zijn* is volkomen los en vrij van die onware verleden-gedachten.

Aanvaard dit *bewuste zijn* als je onveranderlijke zelf-**zijn** en leer dit feit in de aandacht te houden.

Vol verbazing wordt je je dan bewust dat het persoonlijke 'mens' standpunt van waaruit je altijd leek te kijken dan verandert in het doorzien dat alle dingen, gebeurtenissen niet echt zijn en je dus geen geluk kunnen geven omdat het slechts verbeelde gedachtes zijn. En zo blijken alle gevoelens die geen geluk en vrede zijn het gevolg van deze vergissing van standpunt.

T.1.22. 2Jij gelooft dat wat jouw fysieke ogen niet kunnen zien, niet bestaat. 3Dit leidt tot de ontkenning van de geestelijke blik.

Het verwarrende is dat je het kortstondige geluk-na-genot kan aanzien voor het *zichzelf-kennende-geluk*. Het verschil zit hem daarin dat het stabiele *zichzelf-kennende-geluk-zijn* niets nodig heeft buiten zichzelf. Het ego leeft door dit misverstand en het dicteert je te vertrouwen op valse verleden-kennis om toekomstig geluk te vinden door fysiek iets te doen of laten. Die stroom van miljarden labels en concepten waarmee je tegenover anderen lijkt te staan, kunnen je niets vertellen over wat jij - als Zoon van God - bent en gaan alleen over voorbije, onware gedachten die zogenaamd de weg wijzen naar gelukkig worden, en nooit naar *nu al* gewoon uit zichzelf, *zonder meer gelukkig zijn*

les 137.9. Zijn wetten de plaats in te laten nemen van die welke jij hebt gemaakt om een gevangene van de dood te blijven.

Als je moe wordt van voortdurend je aandacht aan voorbije gedachtes te geven en verlangt naar de ware kennis die vrede en lichtheid brengt, komt het erop aan je stabiele, stille 'eigenste eigen' ofwel de *Stem van God* in je aandacht te leren houden. Het klinkt misschien nog onwennig allemaal, maar gelukkig zijn betekent niets anders dan deze valse ego-kennis over lichamelijkheid in een enge, gevaarlijke wereld te leren doorzien als niet werkelijk. De Stem van God is daarbij de wegwijzer naar het *al-Thuis-Liefdes-Zijn*, dat beter 'smaakt' dan het karige beetje genot dat het ego je geeft nadat je er eerst iets voor hebt moeten doen of laten en gevolgd door veel wraak. .

T4.VII.4:3 (het) Zijn kent {} een toestand (liefde ervaren) waarin de denkkeest in communicatie staat met al wat werkelijk is. 5In de mate waarin jij die (liefde zijn) toestand laat beknotten, beperk jij je besef van je eigen (eigenste ongedefinieerde liefdes) werkelijkheid, die pas totaal wordt wanneer je alle werkelijkheid ziet in de schitterende context van haar werkelijke (liefdes)relatie tot jou. 6Dat is jouw (en ieders eigenste) werkelijkheid. 7Onthelg die (zichzelf kennende liefde zijn) niet, en deins er niet voor terug. 8Ze is je echte thuis, je echte tempel en je echte Zelf.

6. Dit kan vandaag vier of vijf keer worden gedaan, tenzij je merkt dat het je irriteert. 2Als je het lastig vindt, is drie of vier keer voldoende. 3Maar misschien merk je dat het helpt om je irritatie, of elke andere emotie die het idee van vandaag bij je oproept, in het gedachten onderzoek zelf op te nemen.

Als je het standpunt van waaruit je kijkt, her-ijkt dan zie je dat alles - uitgezonderd je eigenste kennen zijn - is gedictieerd.

Je kunt het Nu en je *gewaar-zijn* helemaal niet verlaten en dat vernietigt de waarde van het begrip 'tijd' waarin er een verleden en toekomst in jouw eeuwige heden lijken te bestaan. Het is toch echt ons eigenste heden dat elk verleden- verhaal kent en zo heb je dan de weg hervonden van *nooit-weg-geweest zijn*. Je kan wel veel weerstand van je ego denken ervaren dat schreeuwt: *Alles goed en wel, maar ik moet 'nu' toch het huis dat ik gekocht heb in dat niet-bestaande 'verleden' afbetalen en daar word ik 'nu' toch zo verdrietig en chagrijnig van!* Wat zou er gebeuren als het verleden-denken niet waar is en ik geen onvrede voel om de reden die ik denk (les 5) maar omdat ik iets zie wat er niet is (les 6)?

Kijk dan welk van beide standpunten het fijnst voelt, het meest vredig en zie dan dat *ons kennen* als je 'eigenste eigen' woordloos en niet beïnvloedbaar altijd dichterbij is dan alles wat er qua verhalen, verbeelde gedachten langs komt en weer verdwijnt. Wát het egodenken ook blijft beweren want de ogen van het lichaam blijven verschillen zien.

les 76.3; Denk aan de vrijheid die jou gegeven wordt door het inzicht dat je niet gebonden bent aan alle vreemde en verwrongen wetten die jij hebt opgesteld om jezelf te redden.