

## Betekenis kleuren

Groen: de tekst van de les

Geel: de teksten uit de cursus die extra aanvulling geven

Geen kleur: toelichting van Jan

### Les 5 Ik voel nooit onvrede 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. Pas 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. De onvrede kan zich voordoen als angst, bezorgdheid, depressiviteit, verontrusting, kwaadheid, haat, jaloezie en nog talloze andere vormen, die je allemaal als verschillend zult waarnemen. Dit is niet waar. Maar tot je geleerd hebt dat de vorm er niet toe doet, is elke vorm geschikt als onderwerp van de oefeningen van de dag. Hetzelfde idee op elke vorm afzonderlijk toepassen is de eerste stap naar de uiteindelijke erkenning dat ze allemaal hetzelfde zijn.

2. Wanneer je het idee van vandaag gebruikt bij een specifieke vermeende oorzaak van enigerlei vorm van onvrede, hanteer dan zowel de naam van de vorm waarin je die onvrede ziet, als de oorzaak die je daaraan toeschrijft, bijvoorbeeld: **Ik voel me niet kwaad op \_\_\_\_\_ om de reden die ik denk. Ik voel me niet bang voor \_\_\_\_\_ om de reden die ik denk.**

Jan:

Ons onveranderlijke Gewaar-Zijn dat nog thuis is in de denkkeest van God is het geluk dat we zoeken. Al onze waarnemingen zijn het directe gevolg van aannames, gedachten dus, en alleen maar onrustbrengers die ons willen doen geloven dat we op weg zijn om gelukkig te worden. Terwijl waarachtig geluk juist datgene is wat geen waarnemingen nodig heeft. Het is het waarnemen en kennen zelf, dit ten diepste weten en ervaren is geluk!

*HvL 24.6. Deze cursus blijft steeds hetzelfde benadrukken: op dit moment wordt jou volledige verlossing geboden en op dit moment kun jij die aanvaarden. {} 13 Meer is niet noodzakelijk.*

Waarnemingen zijn gedachten en kunnen dus niet werkelijk bestaan want alleen het werkelijke is eeuwig. Het besef dat alles binnen ons 'eigenste' allesomvattende Gewaar-Zijn moet zijn breekt de dualiteit af en jouw Gewaar Zijn - dat er altijd is, was en altijd zal zijn - maakt zichzelf kenbaar.

De ontsnapping uit de onrust is dus leren je aandacht niet te leggen op het gevolg (dat wat je waarneemt) maar op de oorzaak van de waarneming: het waarnemen zelf. Dit brengt onmiddellijk rust, vrede en stilte. Dit is de natuurlijke toestand, de bron, ofwel je eigen Gewaar-Zijn, ontdaan van de maskers van alle waarnemingen.

*Wanneer je gevangen bent in de wereld der waarneming ben je in een droom gevangen. Zonder hulp kun je niet ontsnappen, want alles wat je zintuigen je tonen getuigen slechts van de werkelijkheid van de droom. (Verklaring van termen eind oordeel)*

De 'pop' met jouw naam weet niets van de dromerspositie; jijzelf als de poppenspeler die de 'pop' in zijn denkkeest heeft gemaakt. Als 'pop' kan je slechts het script ondergaan dat de poppenspeler heeft geschreven. Dit script plaatst onze onpersoonlijke 'kennendheid' in de hersens van de pop en vertaalt het onpersoonlijke alsof het persoonlijk is. Dus de gevoelens en situaties die je als persoon als echt ervaart zijn door jezelf als dromer zo in scene gezet. Zo gelooft 'pop jan' dat hij als persoon alleen en afgescheiden, angstig op zichzelf staand leeft.

3. *Maar nogmaals, dit moet niet in de plaats komen van oefenperioden waarin je eerst je denkkeest onderzoekt op 'oorzaken' van onvrede waarin je gelooft, en vormen van onvrede die, naar jij meent, daaruit voortvloeien.*

Wanneer de 'pop' sterft valt hij in zijn beleving niet terug in 'liefde delen in eenheid met God' maar 'houdt dan helemaal op' of hij gaat naar een 'poppenhiernamaals' waar hij verwacht beoordeeld te worden voor hemel of hel. Kortom we zijn bang en voelen ons schuldig maar dat proberen we op allerlei manieren te verbloemen. Toch zijn we niet wérkelijk bang waar we bang voor denken te zijn zoals: wat de ander van ons vindt, van ziektes en de dood. Ook is de reden waarom we ons vaak schuldig voelen niet werkelijk om iets wat wij als 'pop' fout gedaan denken te hebben. Maar we zijn bang en voelen ons schuldig omdat we de werkelijke oorzaak van de droom wilden verstoppen en vergeten. We vrezen daarvoor gestraft te worden door een kwade god die dus eigenlijk wijzelf zijn als poppenspeler. Dit hebben we geprojecteerd op datgene wat de droom met de poppenwereld kent en draagt als een onvoorwaardelijke en lieflijke *draagmoeder*.

4. *Je zult het bij deze oefeningen, meer nog dan bij de vorige, misschien moeilijk vinden om willekeurig te zijn en te vermijden dat je sommige onderwerpen zwaarder laatwegen dan andere. Het kan helpen de oefeningen te laten voorafgaan door de volgende stelling: **Er zijn geen kleine vormen van onvrede. Ze verstoren mijn innerlijke vrede allemaal evenzeer.***

Wanneer we werkelijke vrede willen ervaren dienen we zonder twijfel het feit in te zien dat ons hele poppen-leven niets anders is dan één gigantische projectie. We zien onszelf en de rest van de wereld niet zoals zij werkelijk zijn maar via de gekleurde interpretatie van ons ego: het 'mijn en dijn denken' oftewel door de gekleurde bril van onze jantjes-afweersystemen.

**Les 51.(5) Ik voel nooit onvrede (ben nooit overstuur, kwaad, teleurgesteld en meer) om de reden die ik denk.** Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk omdat ik voortdurend mijn (gelabelde verbeelde fantasie) gedachten probeer te rechtvaardigen. Voortdurend probeer ik ze (de onware gedachten) waar te maken. Ik maak (als droommaker) alles (in de verbeelde fantasie droom) tot vijand, zodat mijn kwaadheid (vanwege geloof in lichaam-zijn in een afgescheiden, zelf geschreven oorlogscript) gerechtvaardigd is en mijn (persoonlijke) aanvallen gewettigd zijn. Ik besepte niet hoezeer ik alles wat ik zie (met gelabelde verbeelde fantasie verhalen) heb misbruikt door het deze (slachtoffer/dader) rol te verlenen. Ik deed dit om een (zelf gewild fantasie) denksysteem te verdedigen dat mij (als slachtoffer in de droom) heeft geschaad, en dat ik niet langer wil. Ik ben bereid het (geheel van het fantasieën willen zien) los te laten.

5. Onderzoek dan je denkkeest op alles wat jou verstoort, ongeacht de mate waarin jij denkt dat het dit doet. 6. Misschien merk je ook dat je minder bereid bent het idee van vandaag toe te passen op sommige vermeende bronnen van onvrede dan op andere. Als dit gebeurt, denk dan eerst hieraan: **Ik kan niet aan deze vorm van onvrede vasthouden en alle andere loslaten. Voor het doel van deze oefeningen beschouw ik ze daarom allemaal als gelijk.**

Het ego-dictaat zal situaties laten zien waarin onvrede verdwenen lijkt door genot via lichamen; eten/drinken, seks, muziek enzovoort. We zoeken deze dingen dwangmatig op omdat deze ons geluk lijken te verschaffen maar helaas is dit geluk van tijdelijke aard want duurzaam geluk is niet te vinden in voorbijgaande zaken. De werkelijke oorzaak van dit zoeken naar geluk komt omdat we een herinnering hebben van wat *werkelijk geluk* is. Want zoeken naar iets wat je niet al gekend hebt bestaat NIET! We hebben onvrede, niet om de reden die ons *privé denken* ofwel het *ego-dictaat* vertelt, maar omdat we de staat van *heerlijkheid-delen-met-God* missen. Al die duizenden dingen in de wereld zijn dus vervangers van de *stem/vrede van God* die we zelf twee keer gedissocieerd hebben; allereerst hebben we God zelf gedissocieerd, vervolgens óók onszelf als de Schepping van God, als Zoon én dromer van het hele spektakel. Ook al hebben we God zo achter twee lagen behang geplakt, tóch blijft de drang om die gelukkige heerlijkheid terug te vinden ons 'achtervolgen' als onrust, onvrede en valse hoop.

6. Misschien merk je ook dat je minder bereid bent het idee van vandaag toe te passen op sommige vermeende bronnen van onvrede dan op andere. Als dit gebeurt, denk dan eerst hieraan: **Ik kan niet aan deze vorm van onvrede vasthouden en alle andere loslaten. Voor het doel van deze oefeningen beschouw ik ze daarom allemaal als gelijk.**

Als je verdrietig bent, onvrede ervaart, lijkt de hele wereld een 'tranendal' en als je blij bent lijkt de hele wereld een toffe plek. Met andere woorden: we zien niet de wereld maar alleen onze eigen interpretatie daarvan, ons persoonlijke standpunt. De onvrede of vrede die ik ervaar komt doordat ik de sfeer van intimiteit van de *Stem/Vrede van God* mis maar **lijkt** door de situatie te komen waarin ik mij schijnbaar bevind. Zolang ons 'poppen-lichaam', denken en voelen, vol zit met angst en afweer doordat we zo geconditioneerd zijn door het ego-script, heb ik een gloeiende hekel aan mensen die mij verdriet en pijn 'bezorgen'. Terwijl ik mensen juist weer aardig vind als die mij aan prettige dingen doen denken.

**T16.VII.3. 2Het ego is totaal ongeremd en totaal krankzinnig. 3Het herinnert zich namelijk alles wat je hebt gedaan waardoor het zich beledigd voelde, en verlangt vergelding van jou.**

Als je het voor elkaar krijgt kan je natuurlijk proberen alleen met 'aardige' mensen om te gaan en nare situaties te omzeilen. Dan zouden angst en onrust kunnen blijven slapen en ontstaat er misschien wel een toestand die we 'peace of mind' noemen, een gerust gemoed. Maar een rustig gemoed door 'speciaalheid-denken en voelen' is geen echte rust, niet duurzaam en dus zeker geen waarachtige vrede. Het houdt ons juist vast in deze droom toestand.

De vrede en stilheid van de *Stem van God* is zeer zeker niet hetzelfde als een in slaap gesust denken en voelen. Het gewaarzijn van deze moeiteloze vredige stilheid is daar vanzelf bij afwezigheid van het ego-denken en voelen als echt waar.

Het heeft dus niets te maken met bevrediging via allerlei soorten vermaak, een dromerige, romantische sfeer of een mentale 'afwezigheid' waarin onvrede afwezig lijkt.

Het is juist een helder en totaal ononderbroken *aanwezig zijn als gewaarzijn zelf* zonder zich tegen wát dan ook te verzetten. De ingronnd van dit gewaarzijn wordt ervaren als een diepe, vreugdevolle vrede die door niets verstoort kan worden. Dit is de *Stem van God*.

7. Onderzoek dan, niet langer dan ongeveer een minuut, je denkkeest en probeer een aantal verschillende vormen te achterhalen van dingen die jouw vrede verstoren, ongeacht het relatieve belang dat jij misschien aan ze hecht. Pas het idee van vandaag op elk ervan toe, waarbij je zowel de naam noemt van de bron van de onvrede, zoals jij die ziet, als van het gevoel, zoals jij dat ervaart. Andere voorbeelden zijn: **Ik voel me niet bezorgd over \_\_\_\_\_ om de reden die ik denk. Ik voel me niet neerslachtig over \_\_\_\_\_ om de reden die ik denk. Drie of vier keer per dag is genoeg.**

Je kunt inderdaad proberen je alleen op leuke mensen en dingen te focussen en alles wat je niet bevalt uit je leven te bannen en zo de schuld voor je ongeluk en pijn, voor je onvrede, buiten je te leggen. Of je kunt bereid zijn alle gedachten, dus alle meningen en ideeën over mensen en situaties te leren doorzien als 'een pot nat' als 'niet waar' allemaal 'droomgedachten' en bedoeld als vervangers voor de *Stem van God*.

De bereidheid om het gewoon te proberen is voldoende, genade zal je helpen om je het 'juiste te herinneren'. De onrust zal vanzelf steeds minder opkomen als **echt waar** maar helpt je juist te herinneren dat het **niet waar** is. Dus een gedachte als: 'ik had vandaag een rottag omdat niets wat ik vandaag deed mocht lukken en iedereen mij daarvan de schuld gaf', kan je dan helpen door te zien: hé, wie ziet dit en wat mis ik echt?

T21.II.4.2; 3Ik (als dromer en maker van deze droom) **ben** verantwoordelijk voor wat ik zie. 4Ik (als dromer van de droom) kies de gevoelens die ik ervaar, en beslis welk doel ik bereiken wil (die de droomfiguren moeten uitspelen en de schuld van krijgen). 5En ik vraag om alles wat mij lijkt te overkomen, en ontvang zoals ik heb

gevraagd. **6**Maak jezelf niet langer wijs dat je hulpeloos bent ten overstaan van wat jou wordt aangedaan.

**7**Erken slechts dat jij je hebt vergist, en al de gevolgen van je vergissingen zullen verdwijnen.

Zo kan je leren steeds opnieuw naar de oorzaak van onvrede te gaan in plaats van aan het poppengevolg te sleutelen. De werkelijke reden is de scriptschrijver van deze droom, mijn eigen denkkeest die, omdat hij zelf voor god wil spelen, als een poppenspeler de poppen en het poppenspel maakt en alles influistert wat de poppen met onze naam geloven te voelen, te denken en te doen. Als je genoeg krijgt van het *ego-gekonkel* kan gelukkig deze herkenning van de oorzaak van onvrede je tegelijkertijd de herinnering terugbrengen van je werkelijke verlangen naar de heerlijkheid van de Stem van God. Je bereidheid om dit verlangen niet op eigen kracht te proberen bevredigen is de opening waardoor de hulp via de Heilige Geest ontvangen kan worden. Dit is de betekenis van:

### **Les 155. Ik doe een stap terug en laat Hem(HG) de weg wijzen.**

**1.** Er is een manier om in de wereld te leven die niet van deze wereld is, ook al lijkt ze dat wel te zijn. **2**Je verandert niet van uiterlijk, hoewel je vaker glimlacht. **3**Je voorhoofd is sereen, je ogen staan rustig. **4** De wereld is een illusie. **2**Zij die verkiezen er te komen, zoeken een plaats waar ze illusies kunnen zijn en hun eigen werkelijkheid vermijden.

## **Les 6**

### **Ik voel onvrede omdat ik iets zie wat er niet is.**

**1.** De oefeningen met dit idee lijken erg op de voorgaande. **2**Opnieuw is het noodzakelijk zowel de vorm van de onvrede (kwaadheid, angst, zorgen, neerslachtigheid, enzovoort), als de bron, zoals jij die waarneemt, heel specifiek te benoemen bij elke toepassing van het idee. **3**Bijvoorbeeld: **4**Ik voel me kwaad op ..... omdat ik iets zie wat er niet is. **5**Ik voel me bezorgd over ..... omdat ik iets zie wat er niet is. **2.** Het idee van vandaag is nuttig voor de toepassing op alles wat je vrede schijnt te verstoren, en kan de hele dag door met profijt voor dat doel worden aangewend. **2**Niettemin moeten de drie of vier oefenperiodes die nodig zijn, worden voorafgegaan door ongeveer een minuut onderzoek van je denkkeest, zoals eerder, waarna het idee dient te worden toegepast op elke onvredige gedachte die tijdens het onderzoek aan het licht gekomen is.

In les 5 leerden we: "ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk, maar omdat ik de Stem/Vrede van God mis". Les 6 gaat daar logisch op door en geeft de bron van onvrede aan: "ik zie iets wat er niet is". Kijkend met de ogen van het, niet-werkelijk bestaande, poppenlichaam 'zie' je, eveneens niet echt bestaande afgescheiden vormen ogenschijnlijk buiten je. **1** les 76.3; **4**Jij meent werkelijk dat je alleen bent als er geen ander lichaam bij jou is. De bron van onvrede is het *gedicteerde geloof* dat je iets buiten je, als de 'pop' die je denkt te zijn, kan waarnemen en ervaren wat je ongelukkig maakt of iets kan gaan vinden om blijvend gelukkig te worden.

**HvL.5.II.3; De wereld doet hem niets aan, hij dacht alleen maar van wel. De denkkeest(kennendheid van gedachten) kijkt naar wat hij (voor gedachten) verkiest te zien.**

Het is het aangeleerde en geaccepteerde gevoel van: *Ik ben dit lichaam*, dat door het geloof in waanideeën als een losgebroken stier achter een rode lap aan loopt op jacht naar van alles en nog wat om bevrediging uit objecten *buiten* ons proberen te halen. Ik vergelijk het ook wel eens met een kralenketting die je kwijt bent. De 'kralen' *beweren* je mooie geluksmomenten te hebben gegeven en misschien weer zullen gaan geven, zonder hen voel je je naakt en ongelukkig omdat je die kralenketting *nu* niet meer om je nek voelt. Daarom ben je voortdurend op zoek naar lichamen en objecten, die je, zoals je hoopt, weer even ervaringen kunnen geven vol met 'mooie' (nep)kralen die je in geen enkel opzicht enig geluk kunnen geven behalve even een vals idee van een vleugje tijdelijk genot, rust of wraak.

**T9.IV. 7. Het ego gelooft dat hem alle functies toevallen, ook al heeft het er geen idee van wat die zijn(...)**een bijzonder gevaarlijke combinatie van groothedswaan en verwarring, waardoor de kans groot is dat het ego zonder de minste reden alles en iedereen aanvalt. Dat is precies wat het ego doet. Het is onvoorspelbaar in zijn reacties, omdat het geen idee heeft wat het waarneemt. (les 3: Ik begrijp niets wat ik zie)

Je mag dan - al aanvallend en verdedigend - misschien nog niet die nep-kralenketting hebben doorzien, sta al vast open voor het idee en aanvaardt dat je helemaal geen waarnemingen, objecten en ervaringen nodig hebt om gelukkig te zijn en de vrede en stilte van de Stem van God te ervaren.

De onzichtbare, *onpersoonlijke poppenspeler* in ons dicteert wat jij als *persoonlijk* ervaart, je lichaam en alles wat jij meent te denken en te voelen op de plek die jij *jan* noemt. Daarom zijn al je gevoelens en gedachten nooit privé maar altijd al totaal onpersoonlijk.

Door al dat gediceerde, aangeleerde label-denken te accepteren lijkt ik als pop *jan* afhankelijk van andere poppen die mij dat geluk dan moeten geven. Om dat geluk dan maar snel te gaan opeisen val ik 'anderen' aan en wijs ze op hun verantwoordelijkheid/schuld om *pop jan* geluk of juist ongeluk te geven. Maar het werkt niet om dat op pop-niveau te 'corrigeren' want ik ervaar helemaal geen geluk of ongeluk om de reden die ik denk, uit lichamen of dingen...

**In les 6 oefenen we daarom met gedachten als: "ik ben boos op (pop X)... omdat ik iets zie wat er niet is"** (een andere pop die mij niet het geluk geeft wat ik wil: de Stem van God.)

Alles wat wordt waargenomen is in feite slechts een projectie, een verbeelde gedachte die binnen je werkelijke, onveranderlijke zelf, het *Kennendheid-Zijn* wordt waargenomen. Dit werkelijke Zelf, een idee bestaand in de Denkkeest van God als de Zoon, is de enige Ware Gedachte. Ons *ego-denken* ofwel *onware gedachtes* zijn als een e-mailbericht dat voorbij komt, ons Kennendheid-Zijn, wat niet beïnvloedbaar is, draagt de inhoud, maar heeft zelf niets met die inhoud, het verhaal te maken. *Onware gedachtes* houden niets in, zijn onwerkelijk. Het *kennen van gedachtes* is zelf abstract, dus moet alles wat in ons *kennen-zijn* verschijnt een gedachte zijn.

Daarom is alles in ons in wezen een idee ook al lijken er vormen buiten ons te zijn want *gedachten verlaten hun bron niet*.

**T15.VI.4** Je vindt het niet moeilijk te geloven dat wanneer een ander God om liefde aanroept jouw roep even sterk blijft (...) Dat komt doordat je inziet, hoe vaag ook, dat God een idee is, en jouw geloof in Hem dus versterkt wordt door het (idee) te delen. **5** Wat je wel moeilijk te aanvaarden vindt is het feit dat jij een idee bent, net als je Vader. **6** En net als Hij kun jij jezelf (qua idee) volledig geven, zonder het minste verlies, en met alleen maar winst. **7** Hierin (het delen van één idee) is vrede gelegen, want hier is geen conflict.

**T15.VI.7** Als jij niet een idee, en niets dan een idee was, zou je niet ten volle kunnen communiceren met al wat ooit is geweest.

De hulp van de Heilige Geest aanvaarden is: het toestaan van het idee dat het *eeuwig-liefde-zijn NU* nog steeds in ons aanwezig is als *dát in ons wat eeuwig heel en thuis is in God*. Daardoor wordt het geloof én de inhoud van 'tegen-liefde-zijn gedachtes' ofwel onware gedachtes genezen en kan de Vrede/Stem van God weer ervaren worden.

We kunnen leren ons denken te laten veranderen, ofwel leren *wondergericht* te zijn, door te kiezen en aanvaarden dat we niet klein en belichaamd zijn (een pop) maar dat we de Zoon van God zijn die een idee heeft van kleinheid en het idee van *liefde-zijn* gecamoufleerd en op een zijspoor gezet. *Wondergerichtheid* ofwel een *juiste gerichtheid van denken*, betekent bereid te zijn niet langer deze fantasiewereld te geloven waarin we, door de droomkracht van onszelf als de poppenspeler, als poppen rondhuppelen tot we, wat we ook doen of laten, dood gaan. Het toestaan van de gedachte dat we één idee delen, dat we één abstractie, één *Liefde* zijn welke we *in eenheid met God* delen, *geneest de waarneming* en dat is het *Wonder*.

**T28.I.I:1** Het wonder doet niets. Al wat het doet is: het maakt ongedaan

**T28.I.I:8** Het wonder laat slechts zien dat het verleden voorbij is, en wat *werkelijk voorbij is heeft geen gevolgen meer*

**3.** Als je meer weerstand voelt het idee op sommige onvrede gedachten toe te passen dan op andere, herinner jezelf dan weer aan de twee waarschuwingen uit de vorige les: *Er zijn geen kleine vormen van onvrede. Ze verstoren mijn innerlijke vrede allemaal evenzeer. En: Ik kan niet aan deze vorm van onvrede vasthouden en alle andere loslaten. Voor het doel van deze oefeningen beschouw ik ze daarom allemaal als gelijk.*

In Les 3 hebben we het label 'water' verwijderd en ontdekten dat wij eigenlijk niet weten wat 'water' is. Als je nu in plaats van het begrip *water* invult: *partner, vader, moeder, kinderen*, dan merk je dat het dan veel lastiger is om het label weg te halen. Zeker in combinatie met begrippen als: kanker, ziekte, dood. Bij verlies van een familielid of geliefde is er veel weerstand om dat label dan te doorzien als *niet waar*. Op zo'n moment roept dat meestal veel angst en schuldgevoelens op. Waarom is dat zo? Omdat je *ik gedachten* beweren er emotioneel te sterk mee verbonden te zijn, teveel van deze personen te *houden*. Daardoor kan je niet zomaar zonder *wonderbereidheid* zeggen: *het is niet gebeurd en dus niet waar* als je handen door het stelpen van een wond vol bloed lijken te zitten! Met begrippen zoals water, een stoel en zelfs een fijne vakantie is dat meestal voor het ikje makkelijker. Toch zal je, wil je werkelijk geluk en vrijheid vinden, moeten afleren dat je - zoals je opvoeders je inprenten - een lichaam bent met jouw naam en handen, voeten en een neus hebt. Ook dat zijn labels en dus slechts verbeelde gedachten, verhalen die vorm aangenomen lijken te hebben die beweren uit vlees en bloed te bestaan. Daarom is het zo belangrijk dat we bereid zijn de opdrachten in deze lessen te blijven herhalen om te verankeren dat wijzelf de oorzaak van de droom-gevolgen zijn en bereid zijn dat idee door de *Heilige Geest* (via de *Stem van God*) te laten genezen. Dat is de enige mogelijke correctie.

## DUBBELHEID LEREN BEHAPPEN

Het leren *geloven* in een gedachte met als inhoud: *ik, pop-jan* en alle bijhorende labels heeft tot het ervaren van afgescheidenheid geleid. Maar nu kan op dezelfde manier het begrip *geloven* weer gebruikt worden om dat *onware idee* af te leren en terug te keren, naar het *ware idee* dat we in feite Nu al '*Thuis zijn*'. **Les 184 .1.** *Je (ego)leeft aan de hand van symbolen. 2* Je (als dromende denkgeest van de zoon) hebt namen bedacht voor alles wat jij ziet. **3** Elk ding wordt een afzonderlijke entiteit, die jij identificeert met behulp van zijn eigen naam. **4** Daarmee hou je het uit de eenheid los.

Hoe ziet deze wereld - met alles erop en eraan - er dan uit als je al die labels eraf haalt? Onbenoemd, gewoon vanuit openheid ofwel puur *Gewaarzijn* zie je dan niet allerlei losse, gelabelde onderdelen maar één allesomvattend, onpersoonlijk beeld. Op deze simpele manier heb je dan de stap gemaakt naar *ware waarneming*. Zo zonder labels en vanuit de openheid die je *wezenlijk bent* zie je onschuld en ervaar je de *Stem van God*. Dat is de stap naar de heerlijkheid van het *kennen-zijn* van gedachtes zonder waarnemingen. **Les 184.2:** *2* Je ziet iets waar niets is, en ziet tegelijk niets waar (wel) eenheid is: (dus de ongedefinieerde abstracte ruimte als metafoor voor de eenheid zelf) een ruimte tussen alle dingen, tussen alle dingen en jou.

Onpersoonlijke schouwen is er vanzelf, zo zonder labels, en zonder er iets voor te doen of te laten behalve bereid te zijn deze labels te doorzien als aangeleerd en dus niet waar. De helderheid waarmee simpelweg ons *eigenste eigen* te kennen valt is onpersoonlijk. **Les 184. 3.** *Wat zijn toch deze namen waardoor de wereld een reeks wordt van onsamenhangende gebeurtenissen, van onverenigde dingen, van lichamen die apart worden gehouden en die elk een stukje denkgeest als een afzonderlijk bewustzijn bevatten? 2* Jij hebt ze deze namen gegeven en bracht waarneming tot stand zoals jij wenste dat waarneming was.

Tegelijkertijd zien we dat *het kennen*, onze aandacht niet vast zit aan de gemaakte labels en begrippen. Dat onze werkelijke *kennendheid*, die onzichtbare *waarnemendheid* en aandacht, onveranderd en onpersoonlijk één en dezelfde *tegenwoordigheid* is. Deze ene tegenwoordigheid **is** het *kennen-ZIJN* van Gods-Liefde-Delen en de *Bron* van elke *ware gedachte*. Het

ego-denken, het mechanisme van *onware gedachtes*, verzet zich heftig tegen *ware gedachtes* (het luisteren naar de *Stem van God*) en kan niet tegen iets abstracts wat onzichtbaar maar toch *nu* aanwezig moet zijn als *onze kennendheid* en waarvan het zelfs afhankelijk is.

Dat **NU** (=de *Stem van God*) kan je, jouw verleden en toekomst gedachtes gelovend, niet zien en maakt je *pop-denken* angstig. Deze angst/onvrede die helemaal **niet** komt van de reden die het ego-denken je dicteert projecteer je dan op mensen of dingen welke schijnbaar buiten je bestaan. Ik praat hier over een dubbelheid waarbij aan de ene kant het verhaal en ego-commentaar gewoon door lijkt te gaan terwijl je dat *onware denken* doorziet als niet waar. Je weet dan: dit komt niet door overgave van het ego/jij als de *pop* maar doordat onze denkkeest hulp aan de *Heilige Geest* heeft gevraagd ook al lijkt het dat jij als pop/persoon hulp vraagt (beeld van les 49).

De Cursus leert je een heel boek lang hóe de denkkeest te laten genezen door simpelweg te vragen aan de HG: '*doe jij het voor mij*.' 'Ik ben bereid mijn privé standpunt en onware ideeën los te laten. Ja, ik ben ook bereid te aanvaarden dat ik al de Zoon van God ben en nog gewoon Thuis ben. Ja ik aanvaard dat alles wat ik als verbeelden gedachtes zie, niet bestaat en ja ik probeer het niet meer als pop jan te snappen of te gaan vinden'. Dát is kiezen voor een vrijheidsmantra tegen de weerstand van een niet aflatende stroom ego afleidingen en hindernissen die je in de onware denkwereld worden voorgeschoteld. Zo van ik heb: *gewerkt, slecht geslapen, ben ziek* ....gedachten die ons ongemerkt aan hun touwtjes vast lijken te houden. Dus als deze uitleg, in bovenstaande alinea's, je denken op zijn kop lijkt te zetten, is dat het *kleine ik*, de kleine denkkeest van de *pop* die probeert te begrijpen wat er bedoeld wordt. Die pop gaat het nooit snappen, en dat hoeft ook niet. Dát in jou wat het snapt bèn jij als *juist gerichte denkkeest* niet als persoon. Door de les van vandaag rustig op je in te laten werken en je bereidheid je over te geven aan de Heilige Geest en de Cursus, kom je vanzelf terug op die *juiste-gerichtheid van denken* (die je nooit werkelijk bent kwijt geraakt ook al lijkt dat zo).

**T.9.4.6.3 Wonderen zijn niets anders dan het teken van je bereidheid om het verlossingsplan van de Heilige Geest te volgen, in de erkenning dat jij niet begrijpt wat het is.**

Socrates zei het al: *Hoe meer ik weet, des te meer ik weet dat ik niets weet.*

Ik heb door vallen en opstaan, via allerlei omwegen van persoonlijk doenerschap geleerd nederig te zijn en heb door af te stappen van *iets te zijn of te weten* de genade van het wonder van puur *ZIJN* zonder meer of minder ontvangen.

Jij kan *nu direct* aan de HG vragen om dat droomspinsel wat je in je denkkeest gemaakt hebt over te nemen en je te genezen van dromen maken en geloven. Dat is de kortste weg om liefde delen met heel het Zoonschap en God innerlijk te hervinden.

Door de dubbelheid in onze denkkeest zal ook je ego via pop jan beweren naar huis te willen en dat zo vertalen dat je naar een uiterlijke vrede gaat zoeken je belovend dat je daardoor écht ooit innerlijk rust gaat vinden.

**28.II.11. Het ego kan het idee dat terugkeer noodzakelijk is accepteren, omdat het zo makkelijk dit idee moeilijk kan doen lijken. 2Toch vertelt de Heilige Geest jou dat zelfs terugkeer onnodig is, omdat wat nooit heeft plaatsgevonden niet moeilijk kan zijn. 3Je kunt het idee van terugkeer echter zowel noodzakelijk als moeilijk maken. 4Toch is het beslist duidelijk dat wie volmaakt is niets nodig heeft, en dat je volmaaktheid niet kunt ervaren als een moeilijke verworvenheid, omdat dit is wat jij bent.**

Het ego heeft ook een idee over eenheid: het hakt de hele waarneming in stukjes en beschouwt dan de onderlinge relatie en afhankelijkheid van alle losse onderdelen als eenheid en benadrukt tegelijkertijd het 'wonderbaarlijke' en speciaalheid van alle fragmenten als écht en uniek. Het vertelt dat we als pop/lichaam allemaal al één en thuis zijn en dat alles een 'mysterieus en prachtig spel' van god is. Het zal de HG als een soort Sinterklaas inhuren om geluk uit lichamen en dingen te halen en belooft dat ons 'poppenleven' nu een stuk gemakkelijker zal zijn. Het ego beweert dat het allemaal god's wil is dus gooi alle remmen maar los. Het maakt toch allemaal niet uit want wij hebben er niets mee te maken. Wij zijn totaal onschuldig in wat we doen of denken want god heeft alle tegenstellingen, conflicten en oorlogen zo bedacht.

Maar als we voor geluk van oorzaken buiten ons afhankelijk zouden zijn, dan zou het logisch zijn dat *geluk* zou toenemen als je meer dingen bezit en minder worden als je dingen kwijtraakt. Dat gebeurt natuurlijk alleen in onze privé fantasie want we zijn blind voor het feit dat er voor *pop jan* nooit genoeg 'geluks-kralen' aan die ketting zitten en hij onbevredigbaar is. Het lichaam is wel te bevredigen maar ons ego-denken nooit. Die vergelijkt het met vroeger of verwacht later beter. We willen wel van de bron van vrede drinken maar draaien nu plenzend met water nog even om de bron heen en stellen uit om er NU van te drinken. Alleen maar omdat we door het poppenspelscript bang zijn gemaakt voor die liefdes *Bron*, onze *onpersoonlijke kennendheid-van-liefde-zijn*. Die 'valse ervaringen', dat voortdurend achterom kijken vertellen ons dat van de bron drinken de dood van pop jan betekent.

**T18.II.1En bovenal: wees er niet bang voor. 7. Wanneer je ogenschijnlijk een of andere verwrongen vorm van de oorspronkelijke dwaling ziet opduiken die jou angst inboezemt, zeg dan alleen: 'God is niet angst, maar Liefde,' en hij zal verdwijnen. 2De waarheid zal jou verlossen. 3Ze heeft jou niet verlaten, om de waanzinnige wereld in te gaan en zo van jou weg te gaan. 4Binnenin jou is innerlijke gezondheid, buiten jou ligt waanzin. 5Jij gelooft alleen dat het andersom is: dat de waarheid buiten je is, en dwaling en schuld binnenin je.**

Omdat we angst door schijnbare ervaringen in een verleden blind geloven kijken we over onze *ware gedachten* heen en herkennen de opening van ons 'nu zijn' niet en zo gaat de ego zoektocht schijnbaar verder. Maar



ergens weten we vaag, dat elke ervaring uit een verleden verhaal je 'nu' niet de innerlijke vrede geeft die je werkelijk al bent.

**T9. IV. 5. De vergeving die jij van mij leert, bedient zich niet van angst om angst ongedaan te maken. Noch maakt ze het onwerkelijke tot werkelijkheid om het vervolgens te vernietigen.**

## **WAT JOU GELUKKIG MAAKT, WIL JE LEREN EN NIET VERGETEN**

De dictaten van het aangeleerde denken in labels brengen je alleen maar onvrede en *tegen-liefde-delen-zijn*. In welke vorm en kracht die ervaringen zich ook lijken voor te doen, wat je gedachten daar ook over beweren, voor de Cursus is er geen onderscheid en zijn ze allemaal – groot of klein - allemaal gelijk.

De schuld, pijn, wraak-moordlust, haat, boosheid, onrecht en angst die je voelt, komen nooit van de redenen die jij denkt maar doordat je geluk blijft zoeken in die droom-waarnemingen van ervaringen met een lichaam, in plaats van te aanvaarden dat we al vormloos en onpersoonlijk wonen in ons eeuwig veilige en liefdevolle Zijn, wat de Cursus ware Kennis en louter kennen van de Hemel noemt.

**T21.1.3. Het is niet nodig te leren door pijn. En milde lessen worden vol vreugde aangeleerd, en blijmoedig onthouden. Wat jou gelukkig maakt, wil je leren en niet vergeten. Dit is niet wat je ontkennen wilt. Jouw vraag is of de middelen waarmee deze cursus wordt geleerd jou de vreugde zullen schenken die hij belooft. Als je geloofde dat dit zo was, zou het leren ervan geen probleem zijn. Jij bent nog geen gelukkige leerling, omdat je nog steeds onzeker bent of visie jou meer geeft dan oordeel, terwijl je geleerd hebt dat jij niet beide hebben kunt.**

Ergens in ons weten wij nog vaag van water dat staat voor Eénheid en zijn *natheid* voor Liefde. Daarom vragen wij ons af waar dat eenheidsgeluk, die ware intimiteit van de stem van God welke we ooit gekend hebben, in godsnaam gebeven is?

Als we het niet al kenden, zouden we het nooit kunnen gaan zoeken om het te hervinden. Toch?

**Les 52.1.(6) Ik voel onvrede (ik ben overstuurd, boos, verdrietig, geïrriteerd) omdat ik zie wat er niet is. De werkelijkheid (het kennen-zijn van liefdes gedachten delen met God en heel het zoonschap) is nooit angstaanjagend. Ze kan onmogelijk mijn vrede verstoren. Werkelijkheid (het kennen en zijn) brengt louter volmaakte vrede. Wanneer ik onvrede voel, komt dat altijd doordat ik de werkelijkheid (het delen van liefde-zijn-gedachten) heb (willen) vervangen door illusies die ik ( met gelabelde verbeelden fantasie gedachten) zelf verzonnen heb. Die illusies verstoren mijn vrede, omdat ik ze ( ik als de droommaker van de onwerkelijke droombeelden) werkelijkheid heb verleend en ik daardoor de werkelijkheid (wat er nu als liefde-zijn en delen wel is) als een illusie beschouw ( maar nu niet wens te zien). Niets in Gods schepping wordt ook maar enigszins door deze verwarring van mij beïnvloed. Ik raak altijd mijn vrede (werkelijkheid van liefde-zijn) kwijt om niets (onware gedachten willen zien).**

Daarom word jij als pop steeds kwaad op andere poppen omdat die niet de liefde (terug)geven wat je wezenlijk zoekt en omdat je je nog vaag herinnerd hoe die heerlijkheid was. (Les 5 ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk, maar omdat ik de stem van God mis). Hier is de uitnodiging om open te leren staan op een andere manier te willen kijken naar de werkelijke reden van het ervaren van een gebrek aan liefde. **T21.1.4. De blinden raken aan hun wereld gewend door zich eraan aan te passen. Ze denken dat ze hun weg erin kennen. Ze hebben die geleerd, niet door vreugdevolle lessen, maar door de harde noodzaak van beperkingen die ze meenden niet te kunnen overwinnen. En doordat ze dit nog altijd geloven, zijn die lessen hun dierbaar en klampen zij zich eraan vast, omdat ze niet kunnen zien. Ze begrijpen niet dat die lessen hen blind houden. Dat geloven ze niet. En dus houden ze de wereld die ze hebben leren 'zien in hun verbeelding vast, in de overtuiging dat hun keuze is: dit of niets. Ze haten de wereld die ze door pijn hebben leren kennen. En alles wat ze menen dat zich daarin bevindt, dient om hen eraan te herinneren dat ze incompleet zijn en bitterlijk misdeeld.**

Liefde (terug)willen betekent bereid te zijn het zelf zijn van liefde weer te geloven en dus de verzoening zonder meer of minder te aanvaarden. Het maakt je ervan bewust dat dat geluk nooit door poppen en via objecten gevonden en gedeeld kan worden. Dat haalt het geloof en de waarde om vanuit zintuigen naar de wereld te kijken onderuit. De aanvaarding van het nieuwe zien vanuit de Zoon van God brengt ons die wezenlijke intimiteit van onze eigenste tegenwoordigheid. Met hulp van de HG (de stem van God) mogen wij dan ons eigenste zelf van God gekregen weer als het Zelf van God leren kennen, en op houden te blijven liegen tegen onszelf met dromen maken en geloven.

**T9. IV. 5. 3Vergeving (dromen zijn niet waar) met behulp van de Heilige Geest bestaat er eenvoudig uit van meet af aan voorbij te zien aan de vergissing, zodat die (pop jan zijn in een wereld vol anderen) voor jou onwerkelijk blijft. 4Laat geen enkele overtuiging dat ze (de dromen) echt is in jouw denkkeest binnensluipen (als waar), of je zult eveneens geloven dat jij, om zelf te worden vergeven, ongedaan moet maken wat jij hebt gemaakt.(de omweg van doenerschap oplopen) 5Wat geen gevolg heeft (dromen) bestaat niet, en voor de Heilige Geest zijn de gevolgen van een (droom)vergissing niet bestaand. 6Door overal en in alle opzichten gestaag en consequent alle (droom)gevolgen ervan teniet te doen, onderwijst en bewijst Hij dat het ego niet bestaat.**

**1** Dit idee is in eerste instantie bijzonder moeilijk te geloven. **2** Toch vormt het de grondslag voor al de voorgaande. Les 1 **3** Het is de reden waarom niets wat jij ziet iets betekent. Les 2 **4** Het is de reden waarom jij alles wat je ziet alle betekenis gegeven hebt die het voor jou heeft. Les 3. **5** Het is de reden waarom jij niets begrijpt wat je ziet. Les 4 **6** Het is de reden waarom jouw gedachten niets betekenen en waarom ze net zijn als de dingen die je ziet. Les 5 **7** Het is de reden waarom jij nooit onvrede voelt om de reden die je denkt. Les 6 **8** Het is de reden waarom jij onvrede voelt omdat je iets ziet wat er niet is.

Les 7 geeft in één keer de oorzaak van alles wat je als pop meent te zien en te ervaren, maar wat niet bestaat en nooit bestaan heeft, het is onwaar. Het verleden is alleen maar een gedachte die opkomt en weer verdwijnt in het *tijdloze gewaarzijn* (de Cursus noemt dat het Heilige Moment).

De bron van onvrede is dus het geloof in een gedachte soms in de vorm van een gevoel dat als een emotioneel waarde-label op een waarneming of ervaring geplakt zit. Er is een 'ikje' dat vertelt over een toekomst die nog erger, mooier of wat dan ook wordt, vergeleken met wat er nu lijkt te zijn. Nu zie je nog niet in dat er een elementair 'geluks-deel' ge-delete lijkt: namelijk het *Gewaar Zijn* van *dit moment Nu*, dat nooit kan komen en gaan en niet lijkt te bestaan in een verhaal van verleden naar toekomst. Toch is dat *tegenwoordigheid zijn* het enige in ons wat waar en blijvend geluk kent, omdat het dat zelf al is. **T3.II.3. Jouw eigen staat van denken is een goed voorbeeld van hoe het ego werd gemaakt. 2** Wanneer je kennis (kennen van de hemel, vrede van God) hebt weggegooid, lijkt het alsof je die nooit hebt gehad. **3** Dit is zo duidelijk dat je het alleen maar hoeft te erkennen om te zien dat het echt zo gebeurt. **4** Als dit in het heden plaatsvindt, waarom wekt het dan verbazing dat het in het verleden plaatsvond? **5** Verbazing is een begrijpelijke reactie op iets ongewoons, maar beslist niet op iets wat met zo'n hardnekkigheid voorkomt. **6** Vergeet echter niet dat de denkgeest niet op die manier hoeft te werken, ook al werkt hij nu wel op die manier.

Waar kan het *aanvaarden van de verzoening* anders plaatsvinden dan in ons *nu-zijn*. Zonder het idee te aanvaarden dat je al veilig thuis in God bent blijf je aandacht geven aan het hele poppenspel als waar en voedt daarmee het 'onware denken'.

Bevrijding van afgescheidenheid betekent dat je in plaats van door te gaan met het sleutelen aan het poppengevoel je totale aandacht nu richt, op de oorzaak van die dromenmakerij in ons. **T16.VII.3. De fantasieën die het (ego) in zijn uitverkoren relaties binnenbrengt om er zijn haat in uit te leven zijn de fantasieën van jouw vernietiging. Want het ego rekent jou het verleden aan, en door jouw ontsnapping aan het verleden ziet het zichzelf van de wraak beroofd die jij volgens hem zo terecht verdient. Maar zonder je bondgenootschap in je eigen vernietiging zou het ego jou niet aan het verleden kunnen klinken.**

**2. Oude ideeën over tijd zijn bijzonder moeilijk te veranderen, omdat alles waarin je gelooft geworteld is in de tijd en steunt op het feit dat je deze nieuwe denkbeelden hierover niet leert. 2** En dat is nu precies de reden waarom je nieuwe ideeën over tijd nodig hebt. **3** Dit eerste tijd-idee is niet echt zo vreemd als het in eerste instantie mag klinken.

Het deel van de denkgeest van de Zoon van God die is gaan dromen, - de poppenspeler - is natuurlijk de oorzaak en de 'bron' van pop jan en zijn poppenwereld. Pop jan weet echter niets van de voor hem onzichtbare poppenspeler en die Zoon en hij kijkt gedichteerd alleen naar wat de poppen denken te doen of laten in de waakdroom. Een aangeleerd verledenverhaal vertelt hem dat het gaan van een gisteren naar een morgen de gewoonste zaak van de wereld is. Maar als je die oude ideeën over tijd aan een onderzoek onderwerpt zijn ze dan nog wel zo waar? **T18.VII. 3. In geen enkel ogenblik bestaat het lichaam überhaupt. 2** Het wordt altijd herinnerd of geanticipeerd, maar nooit precies in het nu ervaren. **3** Alleen zijn verleden en toekomst verlenen het een schijn van werkelijkheid. **4** De tijd heeft er volledig controle over, want zonde ligt nooit geheel in het heden.

We hebben nieuwe ideeën over tijd nodig. Bijvoorbeeld als je in de slaapdroom lijkt te ontwaken als pop 'napoleon' gaat in die slaapdroomwereld de tijd ook gewoon door alsof je van een gisteren komt en naar morgen gaat. Er is geen verschil met de waakdroom.

Kijk je nu vanuit pop jan van de waakdroom naar pop napoleon in de slaapdroom dan kan je natuurlijk niet tegelijk de twee doorgaande belevingswerelden als een en de zelfde verleden ervaringen delen. Kijk je nu ogenschijnlijk (want je kijkt nooit vanuit een lichaam dat lijkt slechts zo) vanuit pop jan van de waakdroom naar pop napoleon dan zie je dat er op pop jan en pop napoleon niveau natuurlijk twee verschillende belevingswerelden ervaren worden met verschillende 'verledens' die niet als één en dezelfde verleden ervaring gedeeld kunnen worden. Je kan het glas bier wat je inschenkt op het ene niveau niet op het andere niveau opdrinken.

Dus pop jan en zijn waakdroomwereld verdwijnt als je naar pop napoleon lijkt te gaan in de slaapdroom, maar dat zie je niet. Ons eigenste onpersoonlijke, ongedefinieerde kennendheid-zijn van zowel pop jan als pop napoleon is onze stabiele basis maar dat dissociëren wij. Daarom zien wij niet dat die onzichtbare basis niet afhankelijk is van de regels van beide droomstaten en volkomen vrij en niet beïnvloedbaar is door welke waarneming dan ook en nog steeds in de staat van vóór wij dromen gingen maken. **Les 201 Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.**

Met dit totaal vrij *hier en nu zijn* van ons kennendheid-zijn kun je als pop jan niks en je bent er zelfs bang voor gemaakt, omdat je gedichteerd is dat je pop jan eerst dood moet gaan en dat de kans erg groot is dat je naar de hel gaat gezien je zondige verleden-verhalen geloof. Ons ego vindt de oude ideeën over tijd daarom veel veiliger want dat *nu* is sowieso irritant saai. Het egodenken doet met dat nu liever iets 'nuttigs' met verleden kennis om later, in de toekomst 'gelukkig' te zijn en het fijn te hebben. Je hebt echter niet door dat het oude, gedichteerde idee van tijd met die wortel van 'morgen' voor je neus, je nooit de eeuwige vrede en geluk van het 'nieuwe' idee van tijd gaat geven als je daar *NU* naar durft te kijken.

Onware kennis van een verleden proberen morgen iets te krijgen, geeft je op dit moment, hooguit kortstondig een lekker gevoel meestal gevolgd door angst gedachten en je mist zo de reikwijdte van het stille, rustige en simpele woordloze Nu-Zijn kennen. T13.1. 3. jij bent niet schuldeloos in de tijd, maar in de eeuwigheid. 3Je hebt 'gezondigd' in het verleden, maar er is geen verleden. [5De tijd lijkt in één richting te verlopen, maar wanneer je zijn eind bereikt, zal hij zich oprollen als een lange loper, achter je uitgerold over het verleden, en verdwijnen. 6Zolang je gelooft dat de Zoon van God schuldig is, zul je over deze loper lopen, overtuigd dat hij leidt naar de dood. 7En de reis zal lang, bar en zinloos lijken, want dat is ze ook.

Dat lekkere gevoel van wat er net was verdwijnt een tel later weer en het ego denken houdt je natuurlijk de wortel weer voor de neus met valse beloftes van nieuwe geluksmomenten die gewoon te koop zijn. Het werkelijke geluk van nu-ervaren wordt steeds weg gekalkt met verleden gedachten. Het aanvaarden van de verzoening betekent het willen zien van een *nieuw tijd idee* en daardoor het stabiele 'nu zijn' weer te ervaren. Hoe het altijd al vredig, woordloos en tijdloos was voordat dromen, ideeën van wisselende tijden, begonnen en geloofd werden.

T13.IV.5.

'Nu' heeft voor het ego geen betekenis. 2Het heden doet hem alleen maar denken aan wonden uit het verleden, en het reageert op het heden als was dit het verleden. 3Het ego kan geen bevrijding van het verleden tolereren, en hoewel het verleden voorbij is, probeert het het beeld ervan te behouden door te reageren alsof het nu aanwezig is. 4Het dicteert jouw reacties op hen die je in het heden ontmoet vanuit een referentiepunt in het verleden, waarbij het hun huidige werkelijkheid aan het oog onttrekt.

3. Kijk bijvoorbeeld eens naar een kopje. 2Zie je een kopje, of kijk je alleen opnieuw naar je vroegere ervaringen met het oppakken van een kopje, dorst hebben, uit een kopje drinken, de rand van een kopje tegen je lippen voelen, ontbijten, enzovoort? 3En zijn niet ook je esthetische reacties op het kopje gebaseerd op vroegere ervaringen? 4Hoe kun je anders weten of dit soort kopje al dan niet zal breken, als je het laat vallen? 5Wat weet jij van dit kopje behalve wat je in het verleden geleerd hebt? 6Je zou geen flauw idee hebben van wat dit kopje is, als je dat niet in het verleden had geleerd. 7Zie jij het dan ook echt?

Jij - als pop - hebt niet door dat al je ervaringen, van een kopje tot het idee naar je werk te gaan, komen door gedachten, die je gelooft, labels die je hebt aangeleerd. Verhalen over een verleden, waarin je hebt moeten leren hoe je het dadelijk, morgen of overmorgen beter kunt hebben. T13.V.2; 2Maar de figuren die hij ziet zijn nooit werkelijkheid geweest, want ze zijn alleen samengesteld uit zijn reacties op zijn broeders, en omvatten niet hun reacties op hem. 3Daardoor ziet hij niet dat hij ze heeft gemaakt, en dat ze niet heel zijn. 4Want deze figuren hebben geen getuigen, omdat ze alleen in één afgescheiden denkkeest worden waargenomen. Het eenvoudige gewaarzijn van ons als Zoon van God, dat liefde is, volmaakt en totaal vrij, hoeft helemaal nergens heen om 'er beter' van te worden. Dit idee kan jij als pop met gedichteerde poppengedachten niet gemakkelijk geloven en accepteren, laat staan dat hij doorheeft dat hij op dat andere niveau zelf die hele poppenwereld in zijn denkkeest heeft gemaakt.

Door angst en schuld te zien waar in werkelijkheid *vrijheid* is geloof je dat je een lichaam bent dat ergens ver weg in de toekomst dood zal gaan. Daardoor kan je niet zien wat er echt nu, zonder verleden verhalen, te kennen is. Maar jij bent niet werkelijk een lichaam en jij kunt dit dus wel als je daarvoor kiest. Les 107. 8. 2Jij bent niet gemaakt van vlees en bloed en been, maar werd geschapen door precies dezelfde Gedachte die ook Hem het geschenk van het leven gegeven heeft.

## Dit juist richten van denken is de genezing

T13.IV.9;3Genezing kan niet in het verleden worden volbracht. 4Ze dient in het heden volbracht te worden om de toekomst vrij te maken. 5Deze interpretatie verbindt de toekomst met het heden, en breidt het heden in plaats van het verleden uit.

Wij zitten dus ogenschijnlijk nog vast in het onware ego denken dat zegt: Ik moet het NU zo goed mogelijk gebruiken om geluk uit de wereld te halen.

Toch kunnen jij en elke 'pop' in het poppenspel zich bewust worden dat al die onrust en angst komt door het idee een lichaam te zijn en hun geloof in gedachten over het verleden en de toekomst. T13.VI.het is waan en onnatuurlijk om je ervaringen uit het verleden te gebruiken voor het beoordelen van het heden.

Als je bereid bent om NU, op dit moment, anders naar al die aangeleerde verleden- en toekomstverhalen te kijken is dat de remedie om zo het 'onware' te leren doorzien en passeren. Het juist richten van het denken geneest de droom. Dit is ware vergeving.

Zo leert de poppenspeler het aanvaarden van de verzoening terug in de aandacht te brengen en wordt de inhoud van heel de droom genezen en teruggebracht tot het werkelijke Kennen-zijn-van liefde-delen.

T2.II .6. 4De Verzoening is het middel waarmee je jezelf van het verleden kunt bevrijden terwijl je voorwaarts gaat.

4. Kijk om je heen. 2Dit geldt voor alles waar je naar kijkt evengoed. 3Erken dit, door het idee van vandaag zonder onderscheid toe te passen op alles wat je blik vangt. 4Bijvoorbeeld: 5Ik zie alleen het verleden in dit potlood.6Ik zie alleen het verleden in deze schoen. 7Ik zie alleen het verleden in deze hand.8Ik zie alleen het verleden in dat lichaam. 9Ik zie alleen het verleden in dat gezicht

Leer met deze oefening dat jouw *pop-denken* je de hele dag naar een gelukkige toekomst 'kletst' en je voortdurend als ezel achter een wortel aan laat lopen zonder dat je ooit dat geluk blijvend kunt bereiken. Hoe goed je ook je best doet om het verleden als hulpbron te gebruiken, je zult ooit ervaren dat je dan nooit echt blijvend geluk mag ontvangen. Je poetst **dit moment** volledig weg, terwijl juist dat onze liefdes Bron zelf is die heel gemakkelijk te vinden is. T31.V.13. iets moet aan deze zelfconcepten zijn vooraf gegaan.



Als je bereid bent die uitnodiging te accepteren dan hoef je alleen maar opnieuw te leren kijken naar alles wat je is aangeleerd en je een verleden en een toekomst heeft gebracht van tegen-liefde-NU-zijn. T13VI.5; 4Laat geen donkere wolk uit jouw verleden hem aan je oog onttrekken, want de waarheid ligt alleen in het heden, en je zult haar vinden als je haar daar zoekt. 5Jij hebt de waarheid gezocht waar ze niet is, en haar dan ook niet gevonden. 6Leer haar dus zoeken waar ze is, en ze zal dagen voor ogen die zien. 7Je verleden werd in woede gemaakt, en als je het aanwendt om het heden aan te vallen, zie jij niet de vrijheid die het heden in zich bergt. Het maakt niet uit hoeveel twijfel of ongeloof je egostemmetjes nog over dat nieuwe kijken lijken te hebben, ga naar de eigen kennende liefdes Bron van je gedachten. Dan ben je gewoon weer Thuis. Door bereid te zijn te herhalen om alleen maar dat nieuwe nu-al-thuis-zijn-idee te geloven en al die onbelangrijke ego denk-ideeën aan de Heilige Geest te geven verdwijnen die twijfels en het hangen aan dat 'oude' verleden denken.

In feite ben je nu al tijdens de wakende, dromende en slapende toestand één ononderbroken tegenwoordigheid, door geen van die toestanden beïnvloed', er juist volkomen vrij van.

Vanuit dat Gewaarzijn zie je dat alles wat we qua waarnemingen kennen altijd uit een verleden gedachten komt en je gedichteerd is, aangeleerd, omdat je de 'dingen' in de wereld pas ziet, als je die eerder -zie les 2 -zelf een naam, een label hebt gegeven die het voor jou betekenis heeft.

## Door geen van die toestanden beïnvloed en volkomen vrij.....

Als we dat alleen al aanvaarden, kunnen wij op een onverwacht genade moment door een 'ware gedachte' liefdevol getroffen worden die niets met een verleden en toekomst te maken heeft. Dat brengt onmiddellijk het ervaren, die openheid van ons nu waarnemend liefde-zijn en ziet door het kopje heen naar het kennen zijn van een helderheid vol vrede en stilheid. Neem innerlijk schouwend notie van het feit dat ons kennen zijn dichter bij ons is als wat het ook als ervaringen beweert te kennen. T13.V.6; 5Het heden is er voor er tijd was, en zal er nog zijn wanneer er geen tijd meer is. 6Alle dingen die eeuwig zijn, zijn erin vervat en ze zijn één.

5.Blijf niet bij één ding in het bijzonder stilstaan, denk eraan niets weg te laten. een korte blik op elk voorwerp en ga dan naar het volgende. 3Drie of vier oefenperioden, die elk een minuutje duren, kunnen volstaan.

Door er nu achter te komen dat je al die tijd bij de neus genomen bent door die 'gedachten verhalen' uit het verleden, om geluk te zoeken waar het niet is, was en zal zijn, leert ons niet alleen anders naar alles kijken maar vooral ook naar wat er in ons moeiteloos kijkt. Dat wat nu ziet verandert nooit, maar al de aangeleerde waargenomen labels komen en verdwijnen en wat over blijft is het kennen van èen groot totaal beeld, welke tot een collage is gemaakt van al die schijnbare afgescheiden afzonderlijke objecten.

## maar vooral ook naar wat er in ons moeiteloos kijkt

Je kunt nog wel zien wat dat aangeleerde waarnemen-denken je, al in stukjes hakkend 'vertelde', maar vanuit je stabiele zijn geloof je die ogenschijnlijk op zichzelf staande, wisselende deeltjes niet meer. Nu onderga je gratis het 'lekkere' van dit blanco moment zelf in plaats van op te gaan in al die duizenden afgescheiden, aangeleerde, gelabelde dingen uit het 'verleden' die we als een soort kralenketting om ons heen droegen.

les 52.2.(7) Ik zie alleen het verleden.

Wanneer ik (met ogen van het lichaam) om me heen kijk, veroordeel ik (met gelabelde verbeelden fantasie gedachten) de wereld waarnaar ik kijk. Ik noem dit zien (toch is dit geen zien maar beelden maken). Ik reken (met gelabelde verbeelden gedachten) alles en iedereen het verleden (ego script) aan, en maak ze (in dat oorlogschrift) tot mijn vijand. Wanneer ik mezelf (als de droommaker en de droominhoud) vergeven heb (en zo zie dat het slechts fantasie gedachten zijn) en me herinner Wie ik ben (werkelijk: Zoon van God) zal ik wie of wat ik maar zie, zegenen (met werkelijke gedachten= liefde delen). Er zal (in het heden van werkelijke/liefdes gedachten delen) geen verleden zijn en daarom ook geen vijand. En ik zal met liefde kijken naar alles wat ik eerst niet zag. (doordat ik gelabelde fantasie gedachten wilde zien)

Als je nu bijvoorbeeld koffie, een biertje, een glas wijn of wat anders drinkt dan zit er geen labels-ketting geloof meer op zoals: Dure koffie, kratje voor de halve prijs, mooie fles wijn van de baas gekregen....heb ik gekocht en zelf verdient enzovoort.

Er verandert niets met het ervaren zelf, het proeven van wat je drinkt maar alleen het idee verdwijnt dat die waarom/daarom verhalen nodig zijn, om op dit moment te kunnen ervaren hoe het voelt om een slok te nemen. Het Heilige Moment nodigt ons uit de verleiding om geluk te halen uit illusie, niet-bestaande dingen, op te geven--En pop jan mag gewoon zijn borreltje drinken☺

Je komt nu in een totaal nieuw ervaren (van een drankje) terecht dat los staat van elk label, elk verledenverhaal en zo 'zonder een lichaam' proef je helemaal vrij en ongebonden, NU. Dat woordloze tegenwoordigheid moment is de stem van God het Heilige Moment van het louter kennen-zijn.

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 denkgeest bang heb gemaakt voor dat *nu* zonder beelden is onze denkgeest 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 denkgeest 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 Denkgeest 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 denkgeest/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 denkgeest 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 denkkeest erin te trainen om op te merken wanneer hij in wezen helemaal niet aan het denken is. **2Zolang gedachteloze ideeën beslag leggen op je denkkeest, wordt de waarheid geblokkeerd.** 3Erkennen dat je denkkeest 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 denkkeest, 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 etikettes 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 jou 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 dagelijkse 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 denkgeest 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 eropaan 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 denkgeest 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. 7Ontheilig 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, herijkt dan zie je dat alles - uitgezonderd je eigenste kennen zijn - is gediceerd.

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 verlede- 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.