

## Vergeven: herinneren zonder iets te doen

We hebben vastgesteld dat onze gebruikelijke aanpak om iets te bereiken niet erg zinvol is als het gaat om Zelfrealisatie. Volgens ECIW verbeelden we ons momenteel dat we een afgescheiden doenertje zijn met een verstand dat niet in staat is om zich een voorstelling te maken van een werkelijkheid die *niet* bepaald wordt door tijd en ruimte.

We hebben ook gezien dat het wel mogelijk is om het gevoel van afgescheidenheid, de illusie, te *versterken*. Hierbij blijken onze instrumenten “beschuldigen” en “veroordelen” zeer effectief. ECIW gebruikt ook dikwijls de termen “aanvallen” en “verdedigen”. Dat lijken begrippen die tegengesteld zijn aan elkaar maar ze gaan allebei uit van tweeheid: een aanvaller en een verdediger. Telkens wanneer geloven dat we kwetsbaar zijn, of reeds gekwetst zijn door iets of iemand buiten onszelf, onderschrijven we ons geloof in de dualiteit en ontkennen we de eenheid die we zijn.

Ga maar na. Ben je nog een beetje boos op je ouders omdat ze steken hebben laten vallen in je opvoeding? Dan geloof je dat je een kwetsbaar mensje bent. Als je tegenwerpt dat je als kind toch niet beter kon weten, dan getuig je er *nu* van dat je je persoonlijke geschiedenis (dus het gebeuren in tijd en ruimte) serieus neemt. Je zegt dan dat je werkelijkheid bestaat uit je levensloop van geboorte in deze fysieke wereld, je baby- en kinderperiode, je pubertijd, adolescentie tot het zogenaamde heden. Maar volgens ECIW is onze hele gang van embryo naar levenloos lijk, niet meer dan een projectie waar we *nu* als Zoon van God in willen geloven. Geloof je in de werkelijkheid van nare ziektes, rampen, terroristische aanslagen? Dan geloof je in sterfelijkheid en daarmee in de echtheid van een lichamelijk bestaan. Zie je hoe lastig het is om met ons duale denken over onze eigen schaduw heen te springen? Telkens en telkens weer gebruiken we ons droom-verstand om tot begrip te komen. We duiden dit aan met niveauverwarring.

Jezus nodigt ons uit om maar niet op eigen kracht te gaan streven naar liefde. Wij kunnen slechts denken in tegenstellingen. Als ik meen dat ik ziek ben wil ik beter worden maar ook het geloven in een gezond lichaam is onderdeel van de illusie. Als tegenhanger van de dood zien wij het eeuwige leven, maar zonder er erg in te hebben stellen we ons dit dan voor als het leven van een afgescheiden zelf dat heel lang duurt. De werkelijkheid, de eenheid, de liefde, kent geen tegendeel. We kunnen de liefde niet bereiken door iets te overwinnen. De liefde is er namelijk reeds in heel haar mysterieuze, onbevattelijke majesteit. Wij kunnen als Zoon van God er slechts voor kiezen dit goddelijke licht wat te vergeten door te geloven in tweeheid. Maar precies dit onzalige geloven in de dualiteit kunnen we verminderen. Dat brengt ons bij de belangrijke cursus-term: vergeven.

Veel lezers zullen er bekend mee zijn dat ECIW onder “vergeven” iets anders verstaat dan het vergeven dat we vooral kennen uit het klassiek Christelijke geloof. Het verschil is echter zo belangrijk voor een goed begrip van de cursus dat ik er toch ook hier even bij stil wil staan. Want hoe moeten we vergeven in ECIW beslist *niet* opvatten? Vergeven heeft niets te maken met het kwijtschelden van echte, morele schuld omdat dit zogenaamd zo liefdevol is. Wij menen op ons niveau II echte schuldigen te zien: de dieven, moordenaars, verkrachters, om maar een paar aansprekende voorbeelden te noemen. Wij vinden het overduidelijk dat deze ongerechte types echt fout zijn en denken dat vergeven neerkomt op het lief doen tegen mensen die eigenlijk fout zijn. Ten diepste blijven we geloven dat er onschuldige slachtoffers zijn en schuldige misdadigers. Op droomniveau klopt dit maar in werkelijkheid is er slechts dat ene, wonderlijke Zoonschap waarin wij allen totaal schuldeloos verenigd zijn.

Weer die uitnodigen om te *voelen* wat doet soort uitspraken met je doet. Voel je ongeloof, je verbijstering, je protest. En nu het belangrijkste. Voel hoe je geloof in een schuldige resulteert in een afname van je innerlijke vrede en je besef van eenheid en verbondenheid. Onderken je weerstand om je verbonden te voelen met de man die je op tv ziet en waarvan je weet dat hij een kind vermoord heeft. Men kan je veel vragen maar mogelijk is dit toch echt een stap te ver.

In onze neiging om ons geloof in afscheiding te rechtvaardigen, verwarren we dikwijls de niveaus I en II en vragen we ons af of we op niveau II alles maar moeten toejuichen. Moeten we ze dan op de koffie vragen? We kunnen ons nog niet voorstellen dat het mogelijk is om *niet* te geloven in een schuldige ander en toch op niveau II liefdevol een grens te trekken en handelend op te treden.

Nu eerst terug naar dat moment waarop wij een ander “aanvallen” in de breedste zin van het woord. Neem voor jezelf eens iemand in gedachten die je niet zo graag mag. Het kan iemand uit je omgeving zijn of iemand die je kent van de tv. Wees eens stil en probeer contact te maken met dat gevoel van afkeer dat naar boven komt. Roep in je verbeelding het beeld op waarin die ander iets zegt of doet waar je zo’n hekel aan hebt. En nu, terwijl je dit doet, kijk je ook met een schuin oog naar “binnen”, naar wat het met jou doet als je iemand zo veroordeelt. Sta dit oordeel gewoon toe, schaam je er niet voor maar zie het eerlijk onder ogen. *Voel* hoe je negatieve oordeel over een ander bij *jou* het gevoel van begrensdheid, van ik versus de ander, versterkt. Voel je het?

Dit doorvoelen van het effect binnen jezelf dat optreedt bij het veroordelen van anderen is uiterst belangrijk. Je kunt vele cursusboeken lezen over hoe je moet vergeven maar zonder het innerlijke gevoel voor wat oordelen met *jou* doet blijft je inzicht oppervlakkig. Probeer dat toenemende gevoel van verkrampt bij jezelf op te merken als je heel erg boos bent maar ook bij een kleinere irritatie. Bijvoorbeeld als iemand je geen voorrang verleent in het verkeer terwijl je wel voorrang hebt. Merk dat gevoel op waarbij je als het ware iets meer stolt, verdicht, zwaarder wordt.

Wees hierin zo eerlijk mogelijk. Daal af in je gevoel van afkeer terwijl je zo precies mogelijk waarneemt wat dit gevoel met je doet. Doorvoel wat beschuldigen met je doet. Doorvoel wat irritatie met je doet. Doorvoel wat verontwaardiging met je doet. Gebruik bij dat doorvoelen als invalshoek dat je erop let hoe deze situatie je gevoel van tweeheid versterkt. Merk telkens op dat je door al deze vormen van aanval meer gelooft in tweeheid dan in eenheid. Voel dat je je meer afgescheiden voelt dan verbonden.

En nu volgt er iets waar we gewoonlijk helemaal niet aan willen. Want zojuist schreef ik dat “deze *situatie* je gevoel van tweeheid versterkt”, maar Jezus gaat verder dan dit. Hij zegt dat het niet de situatie of die ander is die jou deze tweeheid doet ervaren. Nee, *jij* kiest ervoor om aan te vallen met als *doel* om je meer afgescheiden te voelen. Anders gezegd: jij als Zoon van God kiest voor het spel van beschuldigen en aanval omdat dit de illusie bevestigt dat je op eigen beentjes staat, een afgescheiden zelf bent. Eerder schreef ik dat zelfs het in onze perceptie neutrale “waarnemen” als bedoeld is om het idee van een afgescheiden zelf dat waarneemt te versterken. Maar met oordelen en aanvallen doe je er nog een schepje bovenop: je voelt je dat extra afgescheiden van die ander, van de eenheid.

Neem weer die persoon in gedachten aan wie je een hekel hebt en doorvoel nog even wat je oordeel van binnen doet. Probeer nu eens heel je negatieve oordeel over die ander in één keer los te laten en je met hem of haar in liefde te verbinden. Lastig hé? Vermoedelijk ervaar je weerstand tegen het “ont-schuldigen” van die ander. Waarom zou je? Hij of zij is toch gewoon naar, fout of schuldig? Daar kun je toch niet zomaar overheen stappen? Maar nogmaals, voel je weerstand tegen het loslaten van je beschuldiging. Je wilt vasthouden aan je wrok, aan je boosheid. Jij hebt toch gelijk? Jezus zegt het echter zo mooi in de Cursus (Txt 27:VII. 1):

*“Wil je liever gelijk hebben of gelukkig zijn?”*

Dus daar zit je dan met je boosheid waar je vreemd genoeg aan gehecht blijkt. Jij zelf, in je geloof in afgescheidenheid, in je geloof dat je een echt zelfstandig doenertje bent geworden wilt dus kennelijk niet echt je boosheid loslaten. ECIW spreekt van het gebruiken van onze grieven (Wb 72:10):

*“We hebben onze grieven zo luid uitgeschreeuwd dat we niet naar Zijn Stem hebben geluisterd. We hebben onze grieven gebruikt om onze ogen te sluiten en onze oren dicht te stoppen.”*

We willen grieven koesteren omdat dit ons bevestigt in onze denkbeeldige identiteit van een afgescheiden zelf. Hierin slechts verstandelijk geloven is niet erg behulpzaam, vandaar mijn uitnodiging om het proces van grieven koesteren te doorvoelen. Het is dus vanuit het standpunt van het afgescheiden zelf nogal logisch dat het zijn beschuldiging niet wil loslaten. Immers, door te stoppen met beschuldigen ondergraaft het de basis van zijn eigen gevoel van afgescheidenheid.

En nu komt onze verborgen agenda aan het licht. Wij als klein zelf kunnen, of beter gezegd, *willen* niet stoppen met oordelen maar er is “iets” dat wel degelijk wil stoppen met oordelen. Dit iets is niet iets buiten je. Het is de Liefde zelf, je ware identiteit. Liefde wil alleen maar liefde, ze wil zich uitbreiden. Daarmee vormt ze een zachte, Goddelijke, scheppende kracht. Wij zijn gemaakt door- en uit deze Kracht en als we hier als klein zelf als het ware weer op inpluggen, dan zal deze Kracht doen wat ze altijd doet: zich scheppend uitbreiden. Dit is herinneren zonder als zelf iets te doen dan je met een klein beetje bereidwilligheid en in vertrouwen op deze Kracht te richten. Dit is vergeven.