

Werkboek

EEN CURSUS IN WONDEREN

Vroege lessen: Lessen 181 - 220
Voorbij verdedigingen tot vrijheid

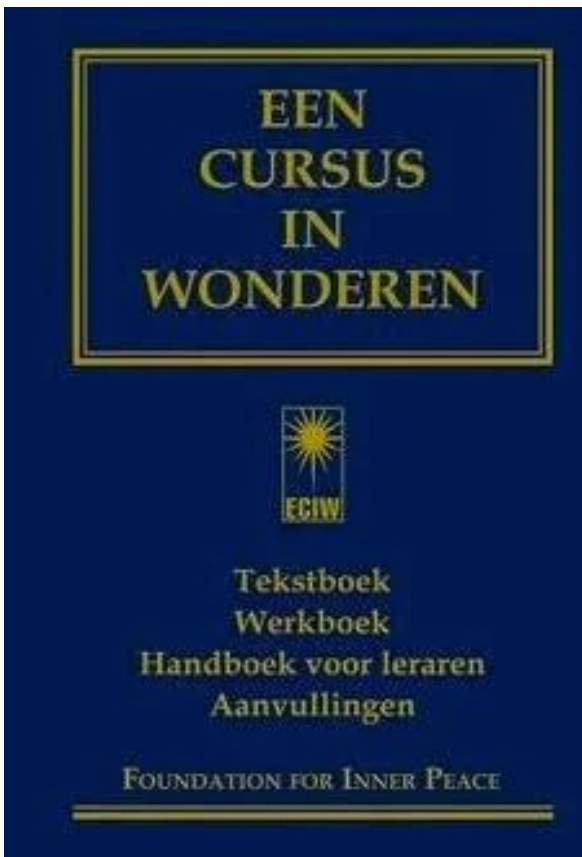


NOEL CLEVE

- ❖ De Werkboeklessen van ECIW bevatten heel veel stof tot nadenken, met per les: lange uitgebreide commentaren, een volledige geleide meditatie, een bijpassend gebed en talrijke praktische oefeningen.
- ❖ Op het eerste gezicht lijkt dat haast ondoenbaar om dagelijks te verwerken. Voel je niet verplicht om alles te doen en kies wat jij op dit moment nodig hebt.
- ❖ Een verplichting mag het nooit zijn en je mag je zeker nooit schuldig voelen als je denkt dat je er te weinig tijd aan besteed.
- ❖ Deze verdieping van de Werkboeklessen zijn enkel een uitnodiging en een kans om met heel veel vreugde de lessen nog beter te integreren in je dagelijks leven.
- ❖ Klik op het onderlijnde lesnummer om hiermee de specifieke werkboekles te openen.

© Noël Cleve

- Een cursus in wonderen: <https://www.eciw.eu>



Cursusboek: "Een cursus in wonderen"

Niets werkelijks kan bedreigd worden.

Niets onwerkelijks bestaat.

Hierin ligt de vrede van God.

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	11
HET WERKBOEK	18
Inleiding tot Lessen 181-200:	24
Les 181	39
“Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij.”	
Les 182	55
“Ik zal een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan.”	
Les 183	72
“Ik roep Gods Naam aan en de mijne.”	
Les 184	89
“De Naam van God is mijn erfgoed.”	
Les 185	106
“Ik verlang de vrede van God.”	
Les 186	127
“De verlossing van de wereld hangt af van mij.”	
Les 187	150
“Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf.”	
Les 188	176
“De vrede van God straalt nu in mij.”	
Les 189	200
“Ik voel de Liefde van God nu in mij.”	
Les 190	226
“Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn.”	

Les 191	253
“Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.”	
Les 192	281
“Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet.”	
Les 193	308
“Alles is een les die God me graag ziet leren.”	
Les 194	325
“Ik leg de toekomst in Gods Handen.”	
Les 195	346
“Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga.”	
Les 196	366
“Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen.”	
Les 197	387
“Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten.”	
Les 198	412
“Alleen mijn veroordeling verwondt me.”	
Les 199	438
“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”	
Les 200	471
“Er is geen vrede dan de vrede van God.”	
HERHALING VI	500
“Lessen 181 - 200”	
Les 201	539
“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”	
“Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij.”	
Les 202	565

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Ik zal een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan.”

Les 203

593

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Ik roep Gods Naam aan en de mijne.”

Les 204

623

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“De Naam van God is mijn erfgoed.”

Les 205

655

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Ik verlang de vrede van God.”

Les 206

687

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“De verlossing van de wereld hangt af van mij.”

Les 207

723

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf.”

Les 208

758

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“De vrede van God straalt nu in mij.”

Les 209

797

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Ik voel de Liefde van God nu in mij.”

Les 210

834

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn.”

Les 211

872

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.”

Les 212

896

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet.”

Les 213

928

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Alles is een les die God me graag ziet leren.”

Les 214

961

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Ik leg de toekomst in Gods Handen.”

Les 215

995

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga.”

Les 216

1006

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen.”

Les 217

1015

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten.”

Les 218

1024

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Alleen mijn veroordeling verwondt me.”

Les 219

1034

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”

Les 220

1044

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

“Er is geen vrede dan de vrede van God.”

lessen 201 - 220

1054

INLEIDING

Een Cursus in Wonderen:



Ontstaan en Achtergrond

"*Een Cursus in Wonderen*" (ook wel ECIW of De Cursus genoemd) is een spiritueel werk dat tussen 1965 en 1972 tot stand kwam via psychologe Helen Schucman. Ze schreef het manuscript naar eigen zeggen niet zelf, maar kreeg de tekst innerlijk gedicteerd door wat zij omschreef als een "innerlijke stem" die zij identificeerde als Jezus. William Thetford, een collega van Schucman aan het Columbia-Presbyterian Medical Center in New York, hielp haar bij het uitwerken van het manuscript. Beide academici hadden een achtergrond in de psychologie en geen specifieke religieuze agenda toen ze aan dit project begonnen.

Het is opmerkelijk dat Schucman zelf aanvankelijk sceptisch was over de bron van de teksten en zelfs worstelde met de inhoud ervan. Desondanks bleef ze gedurende zeven jaar trouw aan het proces van "luisteren en opschrijven".

Structuur en Inhoud

"*Een Cursus in Wonderen*" bestaat uit vier delen:

1. **Het Tekstboek** (689 pagina's): Hierin wordt stap voor stap de theoretische basis van de Cursus uiteengezet.
2. **Het Werkboek voor Studenten** (491 pagina's): Bevat 365 lessen (één voor elke dag van het jaar) bedoeld om de lezer via een praktisch proces van "vergeving" te leiden.
3. **Het Handboek voor Leraren** (94 pagina's): Biedt aanvullende richtlijnen voor diegenen die de principes van de Cursus aan anderen willen doorgeven.
4. **Aanvullingen**: Extra materiaal dat later is toegevoegd aan de oorspronkelijke teksten.

De Cursus is opgezet als een zelfstudieprogramma dat de lezer systematisch begeleidt naar wat het boek beschrijft als een "innerlijke transformatie".

Filosofische Kern en Spirituele Visie

De kern van "*Een Cursus in Wonderen*" is gebaseerd op een radicaal non-dualistische visie. De belangrijkste uitgangspunten zijn:

1. **Non-dualisme**: Het kosmische veld dat "Liefde" of "God" wordt genoemd is het enige wat werkelijk bestaat. De fysieke, materiële wereld wordt gezien als een projectie van de geest en niet als fundamentele realiteit.
2. **Vergeving als transformatie**: In de Cursus heeft vergeving een specifieke betekenis die afwijkt van het gangbare begrip. Het wordt gedefinieerd als "het herkennen dat wat jij dacht dat je broer jou had aangedaan, in werkelijkheid niet gebeurd is." Deze radicale vorm van

vergeving is bedoeld om de illusies van afgescheidenheid te doorbreken.

3. **Van angst naar liefde:** Een centraal thema is de verschuiving van een op angst gebaseerd bewustzijn naar een op liefde gebaseerd bewustzijn. De Cursus stelt dat angst onze natuurlijke staat van liefde heeft vertroebeld.
4. **Wonderen:** In de context van de Cursus zijn "wonderen" geen bovennatuurlijke gebeurtenissen, maar verschuivingen in perceptie waardoor we de werkelijkheid door de ogen van liefde in plaats van angst kunnen zien.

Relatie tot Andere Spirituele Tradities

"Een Cursus in Wonderen" bevat elementen uit verschillende spirituele tradities:

1. **Christelijke terminologie:** De Cursus gebruikt veel christelijke begrippen en symbolen, hoewel deze interpretatie vaak verschilt van traditionele christelijke leerstellingen. Zo wordt Jezus niet primair gezien als een historische figuur maar als een symbool van de perfecte eenheid met God.
2. **Oosterse filosofie:** Er zijn sterke parallellen met non-dualistische filosofieën uit de oosterse tradities zoals Advaita Vedanta en bepaalde stromingen binnen het boeddhisme, met name in de opvatting over de illusoire aard van het ego en de materiële werkelijkheid.
3. **Moderne psychologie:** De Cursus integreert concepten uit de psychoanalyse van Freud en Jung, maar plaatst deze in een spiritueel raamwerk.

De Cursus neemt een unieke plaats in binnen het spirituele landschap. Het is geen religie, noch een zuiver filosofisch werk of

psychologisch handboek, maar een combinatie die elementen van al deze benaderingen bevat.

Praktische Toepassing

Het Werkboek van "*Een Cursus in Wonderen*" is specifiek ontworpen voor praktische toepassing in het dagelijks leven. De 365 lessen zijn bedoeld om geleidelijk de manier waarop de student de wereld waarneemt te transformeren. Deze lessen variëren van eenvoudige gedachte-oefeningen tot diepgaandere meditaties en reflecties.

Enkele kernprincipes voor praktische toepassing zijn:

1. **Mindfulness:** Bewust worden van gedachtepatronen die op angst gebaseerd zijn.
2. **Vergeving:** Het toepassen van de Cursus' definitie van vergeving in dagelijkse situaties.
3. **Ego-observatie:** Het herkennen van de werking van het ego zonder ermee te identificeren.
4. **Wonderen ervaren:** Het cultiveren van verschuivingen in perceptie die de wereld door de lens van liefde laten zien.

De praktische benadering van de Cursus wordt door velen als een van de krachtigste aspecten ervan ervaren. In plaats van louter theoretische kennis biedt het concrete oefeningen die beogen een innerlijke transformatie teweeg te brengen.

Invloed en Receptie

"*Een Cursus in Wonderen*" heeft sinds de publicatie in 1976 een grote invloed gehad op het spirituele landschap, met name in

het Westen. Het werk heeft miljoenen mensen wereldwijd bereikt en wordt door velen beschouwd als een levensveranderend boek.

Bekende aanhangers en beïnvloede denkers:

1. **Marianne Williamson:** Een van de meest prominente vertolkers van de Cursus. Haar bestseller "A Return to Love" is een toegankelijke interpretatie van de principes van ECIW.
2. **Eckhart Tolle:** Hoewel hij niet expliciet een volgeling van de Cursus is, zijn er opvallende parallellen tussen zijn leer en de principes van ECIW, met name wat betreft het concept van het ego en het belang van aanwezig zijn in het nu.
3. **Deepak Chopra:** Verwijst regelmatig naar de Cursus als een belangrijke inspiratiebron.
4. **Gary Renard** en **Gabrielle Bernstein:** Moderne leraren die specialiseren in het vertalen van de principes van de Cursus naar praktische toepassingen voor het hedendaagse leven.

Kritiek:

De Cursus heeft ook kritiek ontvangen, met name vanuit traditioneel religieuze hoek. Enkele kritiekpunten zijn:

1. **Christelijke kritiek:** Sommige christelijke theologen beschouwen de Cursus als strijdig met fundamentele christelijke leerstellingen, met name omdat de Cursus het bestaan van zonde in traditionele zin ontkent.
2. **Wetenschappelijke kritiek:** Vanuit wetenschappelijk perspectief is er kritiek op het gebrek aan empirische onderbouwing voor de metafysische claims van de Cursus.

3. **Praktische bezwaren:** Sommigen vinden de taal en concepten van de Cursus te abstract en moeilijk toe te passen in het dagelijks leven, ondanks het Werkboek dat juist praktische oefeningen bevat.

Positionering binnen New Age en Moderne Spiritualiteit

Hoewel "Een Cursus in Wonderen" vaak wordt geassocieerd met de New Age-beweging, neemt het daarbinnen een enigszins aparte positie in. Het verschilt van veel New Age-benaderingen door:

1. **Systematische aanpak:** De Cursus biedt een complete, gestructureerde spirituele leerweg in plaats van een verzameling losse concepten.
2. **Intellectuele diepgang:** De teksten hebben een filosofische diepgang die in veel New Age-literatuur ontbreekt.
3. **Focus op innerlijke perceptie:** In plaats van uiterlijke manifestatie (zoals de wet van aantrekking) benadrukt de Cursus innerlijke perceptuele verschuivingen.

In vergelijking met oosterse spirituele tradities deelt de Cursus het non-dualistische wereldbeeld, maar verschilt het in haar gebruik van westerse, christelijke terminologie en psychologische concepten.

Conclusie

"*Een Cursus in Wonderen*" is een complex en diepgaand spiritueel werk dat een unieke integratie biedt van westerse en oosterse spiritualiteit, moderne psychologie en mystieke inzichten. Het presenteert een radicale visie op de aard van de werkelijkheid, het ego, vergeving en liefde die voor velen een levensveranderende impact heeft gehad.

De aantrekkingskracht van de Cursus ligt wellicht in zijn vermogen om diepgaande spirituele wijsheid te combineren met praktische toepasbaarheid in het dagelijks leven. Voor sommigen biedt het een antwoord op existentiële vragen die noch door conventionele religie noch door seculier denken volledig worden behandeld.

Tegelijkertijd vraagt de Cursus om een substantiële investering in tijd en toewijding. De teksten zijn niet altijd makkelijk toegankelijk en de principes kunnen uitdagend zijn voor mensen die zijn opgegroeid met meer traditionele religieuze of seculiere wereldbeelden.

Uiteindelijk is de waarde van "*Een Cursus in Wonderen*" voor een groot deel subjectief en afhankelijk van de persoonlijke resonantie die de lezer ervaart met de inhoud en praktijk ervan. Voor degenen die zich aangetrokken voelen tot de benadering kan het een krachtige gids zijn voor persoonlijke transformatie en spirituele groei.

HET WERKBOEK

OVERZICHT VAN LESSEN

181 TOT EN MET 220



STRUCTUUR VAN LESSEN 181-220

Introductie (Les 181-200)

Deze lessen zijn "speciaal gericht op de versteviging van je bereidwilligheid om je zwakke inzet sterk te maken en je uiteenlopende doelstellingen tot één intentie samen te smeden."

Belangrijke kenmerken:

- *"Er wordt vooralsnog geen voortdurende en totale toewijding van je gevraagd. Maar jou wordt gevraagd nu te oefenen om het gevoel van vrede te bereiken dat een dergelijke volledige inzet, al is het maar met tussenpozen, je zal schenken."*
- Focus op het verruimen van horisonten en het aanpakken van belemmeringen die je visie vernauwd hebben

- Doel: "elke dag voor eventjes aan alle verdedigingen voorbij te gaan"

Voorbeelden van Individuele Lessen (181-200)

Les 181: *Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij*

- Focus op vertrouwen als fundament voor zelfvertrouwen
- "Wanneer je een broeder aanvalt, verklaar je dat hij beperkt wordt door wat jij in hem hebt gezien."
- Oefening: visie verschuiven van zonden naar zondeloosheid

Les 190: *Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn*

- "Pijn is een verkeerd perspectief. Wanneer ze in enige vorm ervaren wordt is dat een bewijs van zelfbedrog."
- "Het zijn alleen jouw gedachten die je pijn bezorgen. Niets buiten je denkkeest kan jou op enigerlei wijze schaden of verwonden."
- De les leert: "Pijn is illusie, vreugde werkelijkheid. Pijn is niets dan slaap, vreugde is ontwaken."

Les 200: *Er is geen vrede dan de vrede van God*

- "Zoek niet verder. Je zult geen andere vrede vinden dan de vrede van God."
- "Kom thuis. Je hebt je geluk niet gevonden in uitheemse oorden en wezensvreemde vormen."
- "Vrede is de brug waarover ieder gaan zal die deze wereld achter zich wil laten."

Lessen 201-220: Herhalingslessen VI

Introductie (Les 201-220)

Deze herhaling heeft een speciale structuur:

Centrale Mantra: *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

Oefenstructuur:

- *"Voor deze herhaling nemen we elke dag maar één idee en oefenen dat zo vaak als mogelijk is."*
- Minstens 15 minuten 's morgens en 's avonds
- Herinnering elk uur
- *"Elk van deze ideeën, mits werkelijk geleerd, zou op zich voor verlossing voldoende zijn."*

Speciale Kenmerken:

- De centrale mantra begint en eindigt elke dag
- *"We zullen bij deze herhaling proberen alle woorden en speciale vormen van oefening te ontstijgen."*
- *"We sluiten slechts onze ogen en vergeten dan alles wat we meenden te weten en te begrijpen."*

Bij Verleidingen: "Deze gedachte wil ik niet. In plaats daarvan kies ik ____." (het idee van die dag)

Voorbeelden van Herhalingslessen (201-220)

Les 201: Herhaalt Les 181 *"Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij."*

- *"Niemand is niet mijn broeder. Ik ben gezegend met de eenheid met het universum en met God."*

Les 210: Herhaalt Les 190 *"Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn."*

- *"Pijn is mijn eigen idee. Het is geen Gedachte van God, maar een die ik gedacht heb los van Hem en van Zijn Wil."*

Les 220: Herhaalt Les 200 *"Er is geen vrede dan de vrede van God."*

- *"Laat me niet afdwalen van het pad van vrede, want ik verdwaal op iedere andere weg."*

KERNTHEMA'S VAN LESSEN 181-220

1. Vertrouwen en Eenheid

- Vertrouwen in broeders als basis voor zelfkennis
- Erkenning van eenheid met alle schepping

2. Keuze voor Vreugde boven Pijn

- Pijn als illusie en verkeerd perspectief
- Vreugde als Gods Wil en onze ware natuur

3. Gods Vrede als Enige Vrede

- Geen andere vrede te vinden
- Vrede als brug naar de Hemel

4. Overstijging van het Lichaam

- *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."*
- Erkenning van wat God schiep

5. Overstijging van Verdedigingen

- Alle verdedigingen loslaten

- Aan woorden voorbijgaan
- Directe ervaring van vrijheid

PRAKTISCHE OEFENSTRUCTUUR

Voor Lessen 181-200:

- Dagelijkse focus op één kernles
- Oefenen met het verschuiven van waarneming
- Verwijderen van belemmeringen voor visie

Voor Lessen 201-220:

- Centrale mantra bij begin en einde van dag
- Elk uur herhalen
- Bij verleidingen: actief kiezen voor het dagidee
- Focus op ervaring boven woorden
- Volledige overgave aan de Heilige Geest als Leraar

DOEL VAN DEZE LESSEN

"Deze oefensessies zijn gerangschikt rond een centraal thema, waarmee we elke les beginnen en eindigen." Het ultieme doel is:

1. Versteving van toewijding aan het pad
2. Verruiming van horizonten en visie
3. Overstijging van verdedigingen en belemmeringen
4. Directe ervaring van vrijheid en vrede
5. Herinnering aan wat we werkelijk zijn

"VOORBIJ VERDEDIGINGEN TOT VRIJHEID"

"De Ervaring van Wat Voorbij Woorden Ligt"

Met twee duidelijke fasen:

Fase 1: Lessen 181-200

"Het Opheffen van Belemmeringen"

- Actief verwijderen van wat de visie vernauwt
- Ervaring van vrijheid, al is het maar tijdelijk
- Versterking van motivatie door directe ervaring

Fase 2: Lessen 201-220

"Ik Ben Niet Een Lichaam. Ik Ben Vrij"

- Herhaling en verdieping
- Volledig ontstijgen van structuur
- Directe overgave aan innerlijke Leraar

WAAROM DEZE BETITELING?

- 1. Verankerd in de tekst zelf** - gebruikt letterlijke citaten
- 2. Beschrijft het proces** - van belemmeringen naar vrijheid
- 3. Omvat beide delen** - erkent de tweeledige structuur
- 4. Benadrukt ervaring** - het kernthema van beide delen
- 5. Praktisch en inspirerend** - spreekt tot de intentie van de student

Samenvattend: Deze 40 lessen vormen een eenheid die studenten van conceptueel begrip naar directe ervaring leidt, van verdediging naar vrijheid, van identificatie met het lichaam naar herkenning van wat God schiep.

INLEIDING TOT LESSEN 181-200:

VOORBIJ VERDEDIGINGEN

De Reis Voorbij Woorden

*Ons volgend stel lessen
is gericht op de versteviging
van bereidwilligheid —
zwakke inzet sterk maken,
uiteenlopende doelstellingen
tot één intentie smeden.*

*Geen voortdurende toewijding gevraagd,
alleen oefenen
voor het gevoel van vrede
dat volledige inzet schenkt,
al is het maar met tussenpozen.*

*Het verruimen van horizonten,
de directe aanpak van belemmeringen
die visie vernauwd hebben.
Woorden alleen kunnen
het gevoel van bevrijding
niet overbrengen.*

*Maar de ervaring van vrijheid,
wanneer rigoureuze controle
wordt opgegeven,
spreekt voor zich.*

*Elke dag voor eventjes
aan alle verdedigingen voorbij —
meer wordt er niet gevraagd.
Het zal voldoende zijn
om te garanderen
dat de rest zal komen.*

Uitgebreid Commentaar op de Inleiding

A. Het Doel: Van Zwakke Inzet naar Één Intentie

1. De Verstevinging Van Bereidwilligheid

De inleiding opent met een duidelijke intentie: *"Ons volgend stel lessen is speciaal gericht op de verstevinging van je bereidwilligheid om je zwakke inzet sterk te maken en je uiteenlopende doelstellingen tot één intentie samen te smeden."*

Dit is opmerkelijk eerlijk. De Cursus erkent dat onze inzet **zwak** is en onze doelstellingen **uiteenlopend**. We zijn verdeeld, halfhartig, onzeker. Deze lessen zijn ontworpen om daar iets aan te doen.

Het doel is tweeledig:

1. **Zwakke inzet sterk maken** - van twijfelachtige toewijding naar vaste bereidwilligheid
2. **Uiteenlopende doelstellingen tot één intentie smeden** - van verdeeldheid naar eenheid van doel

2. Geen Totale Toewijding Gevraagd... Nog Niet

Dan komt een geruststellende mededeling: *"Er wordt vooralsnog geen voortdurende en totale toewijding van je gevraagd."*

Het woord "**vooralsnog**" is cruciaal. Er wordt niet gezegd dat totale toewijding niet nodig is, maar dat het **nu nog niet** gevraagd wordt. Dit is pedagogische wijsheid: je vraagt niet wat de student nog niet kan geven.

In plaats daarvan: *"Maar jou wordt gevraagd nu te oefenen om het gevoel van vrede te bereiken dat een dergelijke volledige inzet, al is het maar met tussenpozen, je zal schenken."*

Dit is briljant: niet permanente toewijding, maar **tijdelijke** momenten van volledige inzet. Proef het. Ervaar het. **Al is het maar met tussenpozen.**

3. Ervaring Als Garantie

En waarom deze aanpak? *"Juist de ervaring hiervan garandeert dat jij je totale bereidwilligheid zult inzetten om de weg te volgen die de cursus uiteenzet."*

Dit is de pedagogie van de Cursus: niet overtuigen door argumenten, maar **laten ervaren**. Eenmaal geproefd, wordt de keuze vanzelfsprekend. De ervaring van vrede **garandeert** toekomstige bereidwilligheid.

B. De Methode: Verruimen van Horizonten

1. Belemmeringen Die Visie Vernauwen

De inleiding wordt specifiek over de methode: *"Onze lessen zijn nu met name afgestemd op het verruimen van horizonten en op een directe aanpak van de speciale belemmeringen die jouw visie vernauwd hebben en te beperkt houden om jou de waarde van ons doel te laten zien."*

Let op:

- **"verruimen van horizonten"** - niet alleen dieper, maar wijder kijken
- **"directe aanpak"** - geen omwegen meer, rechtstreeks naar de kern
- **"speciale belemmeringen"** - specifieke obstakels die **jouw** visie beperken
- **"te beperkt houden"** - ze verhinderen dat je de waarde van het doel ziet

Als je het doel niet kunt zien, waarom zou je er dan naar streven? Dus moeten de belemmeringen eerst weg.

2. Kortstondige maar Doeltreffende Opheffing

Dan de aanpak: *"We doen nu een poging deze belemmeringen op te heffen, hoe kortstondig ook."*

Weer die realistische pedagogie: **"hoe kortstondig ook"**. We verwachten geen permanente opheffing in deze lessen. Maar zelfs een kort moment is genoeg.

3. Woorden Kunnen Het Niet Overbrengen

Nu komt een cruciaal inzicht: *"Woorden alleen kunnen het gevoel van bevrijding waarmee dit gepaard gaat, niet overbrengen."*

De Cursus erkent de beperkingen van taal. Dit **gevoel van bevrijding** kan niet worden beschreven — het moet worden **ervaren**.

4. De Ervaring Spreekt Voor Zich

En daarom: *"Maar de ervaring van vrijheid en vrede die ontstaat wanneer jij je rigoureuze controle over wat je ziet opgeeft, spreekt voor zich."*

Dit is de kern: **rigoureuze controle opgeven**. We houden krampachtig vast aan hoe we de wereld zien, aan onze interpretaties, aan ons gelijk. Deze lessen vragen ons die controle **op te geven**.

En wat gebeurt er dan? Vrijheid. Vrede. En deze ervaring **"spreekt voor zich"** — geen uitleg nodig.

5. Motivatie Door Ervaring

Het resultaat: *"Jouw motivatie zal zo worden versterkt dat woorden niet meer zo belangrijk zijn. Je zult zeker zijn over wat jij wilt, en over wat geen waarde heeft."*

Dit is het doel: niet intellectuele overtuiging, maar **existentiële zekerheid**. Je weet wat je wilt. Je weet wat waardeloos is. Niet omdat iemand je dat verteld heeft, maar omdat je het **ervaren** hebt.

C. De Reis: Voorbij Woorden

1. De Reis Die Aan Woorden Voorbijgaat

De inleiding introduceert een prachtige metafoor: *"En zo beginnen we onze reis die aan woorden voorbijgaat, door ons eerst te concentreren op wat jouw vooruitgang nog steeds in de weg staat."*

"Onze reis die aan woorden voorbijgaat" — een prachtige paradox. We gebruiken woorden om voorbij woorden te gaan. We leren om te **ont-leren**. We conceptualiseren om voorbij concepten te komen.

En we beginnen deze reis door te kijken naar **obstakels**. Niet door het doel na te jagen, maar door de belemmeringen te verwijderen.

2. De Verdedigende Houding Als Blokkade

Nu de diagnose: *"De ervaring van wat voorbij een verdedigende houding ligt, blijft buiten je bereik zolang je het bestaan daarvan ontkent."*

De belemmering is een **verdedigende houding**. En het probleem is niet alleen dat we die houding hebben, maar dat we **het bestaan ervan ontkennen**.

"Het is er misschien, maar je kunt de aanwezigheid ervan niet accepteren."

Dit is de werkelijke blokkade: ontkend dat we verdedigen. We denken dat we open zijn, terwijl we in werkelijkheid achter muren schuilen.

3. Eventjes Aan Alle Verdedigingen Voorbij

De oefening: *"Dus proberen we nu elke dag voor eventjes aan alle verdedigingen voorbij te gaan."*

Let op de bescheidenheid: "**elke dag**" (consistentie) maar "**voor eventjes**" (korte momenten). En niet aan sommige verdedigingen voorbij, maar aan **alle** verdedigingen.

4. Meer Is Niet Nodig

En dan de geruststellende conclusie: *"Meer wordt er niet gevraagd, want meer is er niet nodig. Het zal voldoende zijn om te garanderen dat de rest zal komen."*

Dit is de belofte: deze kleine, dagelijkse momenten zijn **voldoende**. Ze **garanderen** dat de rest zal volgen. Niet door je eigen inspanning om de rest te bereiken, maar omdat deze momenten vanzelf tot meer leiden.

D. De Kernboodschap

Deze inleiding bevat een volledige spirituele pedagogie:

1. **Eerlijke diagnose:** onze inzet is zwak, onze doelen verdeeld
2. **Realistische verwachtingen:** geen totale toewijding vereist, alleen momenten van volledige inzet
3. **Ervaringsgericht:** niet overtuigen door woorden, maar door directe ervaring
4. **Obstakels verwijderen:** focus op het wegnemen van belemmeringen, niet op het najagen van het doel
5. **Kleine stappen:** elke dag eventjes, meer is niet nodig
6. **Garantie:** deze kleine stappen waarborgen het uiteindelijke resultaat

Dit is geen militaire campagne van spirituele discipline, maar een zacht uitnodigen tot ervaring. Proef en zie. Laat voor een moment de controle los. Ervaar wat er gebeurt. De rest volgt vanzelf.

Geleide Meditatie (25-30 minuten)

Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt zijn. Zit comfortabel, rug recht maar ontspannen. Sluit zachtjes je ogen.

Deel 1: Erkenning van Verdeeldheid (5-7 minuten)

Begin met je adem te observeren. Laat gedachten komen en gaan zonder ze vast te houden.

Breng nu eerlijk je bereidwilligheid onder ogen. Stel jezelf de vraag: Hoe sterk is mijn inzet? Hoe verenigd zijn mijn doelstellingen?

Voel de verdeeldheid. Geen oordeel, alleen herkenning.

"Ons volgend stel lessen is speciaal gericht op de versteviging van je bereidwilligheid om je zwakke inzet sterk te maken en je uiteenlopende doelstellingen tot één intentie samen te smeden."

Erken dat je inzet zwak is. Erken dat je doelen verdeeld zijn. Dit is geen mislukking — dit is waar je nu bent.

Stilte (3 minuten)

Deel 2: De Uitnodiging tot Ervaring (5-7 minuten)

Nu breng je bewustzijn naar de uitnodiging van deze lessen:

"Er wordt vooralsnog geen voortdurende en totale toewijding van je gevraagd."

Voel de opluchting hiervan. Er wordt niet gevraagd wat je nog niet kunt geven.

"Maar jou wordt gevraagd nu te oefenen om het gevoel van vrede te bereiken dat een dergelijke volledige inzet, al is het maar met tussenpozen, je zal schenken."

Dit moment — dit is zo'n moment. **Al is het maar met tussenpozen.** Maar nu, voor dit moment, volledige inzet.

Voel de bereidheid groeien om volledig aanwezig te zijn, niet voor altijd, maar voor **nu**.

Stilte (3 minuten)

Deel 3: Rigoureuze Controle Opgeven (6-8 minuten)

Breng nu je bewustzijn naar je controle over wat je ziet.

"De ervaring van vrijheid en vrede die ontstaat wanneer jij je rigoureuze controle over wat je ziet opgeeft, spreekt voor zich."

Voel hoe je vasthoudt aan je interpretaties. Hoe je erop staat de wereld op een bepaalde manier te zien. Hoe je krampachtig je visie verdedigt.

Deze rigoureuze controle — voel hem nu.

Stilte (2 minuten)

En nu, alleen voor dit moment, laat hem gaan. Niet voor altijd. Alleen voor nu.

Geef de controle op. Laat de wereld zijn wat ze is, zonder jouw interpretatie.

Voel wat er gebeurt wanneer de greep losser wordt.

Stilte (3 minuten)

Voel de vrijheid. Voel de vrede. Deze ervaring spreekt voor zich
— geen woorden nodig.

Deel 4: Aan Verdedigingen Voorbij (6-8 minuten)

Breng nu je bewustzijn naar je verdedigingen.

"De ervaring van wat voorbij een verdedigende houding ligt, blijft buiten je bereik zolang je het bestaan daarvan ontkent."

Herken je verdedigende houding. Niet ontkennen, maar zien. Waar verdedig je jezelf? Waar sta je op je hoede? Waar ben je gesloten?

Stilte (2 minuten)

En nu de oefening van deze lessen:

"Dus proberen we nu elke dag voor eventjes aan alle verdedigingen voorbij te gaan."

Eventjes. Alleen voor dit moment. Laat alle verdedigingen zakken.

Je hoeft niets te verdedigen. Je bent veilig. Je kunt je veroorloven open te zijn.

Laat de muren naar beneden. Aan alle verdedigingen voorbij.

Stilte (4 minuten)

Voel wat voorbij verdediging ligt. Voel de vrijheid. Voel de openheid. Voel de vrede.

Deel 5: De Garantie (3-5 minuten)

Herhaal nu bij jezelf:

"Meer wordt er niet gevraagd, want meer is er niet nodig. Het zal voldoende zijn om te garanderen dat de rest zal komen."

Deze kleine momenten — zoals dit moment nu — zijn voldoende. Ze garanderen de rest.

Voel het vertrouwen in deze belofte. Je hoeft niet alles nu te bereiken. Deze momentjes volstaan.

Stilte (2 minuten)

Afsluiting

Breng langzaam je bewustzijn terug naar je lichaam, je adem. Beweeg zachtjes je vingers en tenen. Open wanneer je klaar bent je ogen.

Draag de herinnering mee: **elke dag voor eventjes** aan alle verdedigingen voorbij. Meer is niet nodig.

Gebed

Geliefde Leraar,

*Mijn inzet is zwak,
mijn doelen verdeeld.
Ik erken dit zonder schaamte.*

*Vandaag vraag ik niet om permanente verandering,
alleen om momenten —
eventjes aan alle verdedigingen voorbij.*

*Help mij mijn rigoureuze controle op te geven,
al is het maar met tussenpozen,
en de ervaring te proeven
van vrijheid en vrede.*

*Laat deze kleine momenten voldoende zijn
om te garanderen dat de rest zal komen.*

Amen.

10 Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: Intentie Stellen

Begin je dag met 5 minuten om de intentie te stellen. Herhaal:

"Vandaag oefen ik om het gevoel van vrede te bereiken dat volledige inzet, al is het maar met tussenpozen, me zal schenken."

Je verbindt je niet tot de hele dag, alleen tot **momenten** van volledige inzet.

2. Herken Zwakke Inzet Zonder Oordeel

Meerdere keren per dag, wanneer je merkt dat je inzet zwakt, geen oordeel. Herinner jezelf eenvoudig:

"Deze lessen zijn speciaal gericht op de versteviging van mijn bereidwilligheid om mijn zwakke inzet sterk te maken."

Zwakke inzet is niet het probleem — het is waar we beginnen.

3. Merk Verdeelde Doelstellingen Op

Wanneer je merkt dat je meerdere tegenstrijdige dingen wilt, observeer dit zonder oordeel. Herken:

Mijn doelstellingen zijn “uiteenlopend” — en deze lessen helpen ze “tot één intentie samen te smeden”.

4. Dagelijkse Momenten van Volledige Inzet

Kies minstens drie keer per dag een moment van 2-5 minuten voor **volledige inzet**. Niet de hele dag, alleen dit moment.

"Al is het maar met tussenpozen."

Tijdens die momenten: volledig aanwezig, volledig toegewijd.

5. Oefening: Rigoureuze Controle Opgeven

Meerdere keren per dag, kies een situatie en oefen:

"De ervaring van vrijheid en vrede die ontstaat wanneer jij je rigoureuze controle over wat je ziet opgeeft, spreekt voor zich."

Laat voor dat moment je interpretatie los. Geef de controle op. Voel wat er gebeurt.

6. Herken en Benoem Verdedigingen

Wanneer je merkt dat je verdedigt—een mening, een positie, jezelf — herken en benoem het:

"Ik verdedig. En nu probeer ik voor eventjes aan alle verdedigingen voorbij te gaan."

Laat dan, alleen voor dat moment, de verdediging zakken.

7. Kleine Stapjes met Groot Vertrouwen

Wanneer je gefrustreerd bent over gebrek aan vooruitgang, herinner jezelf:

"Meer wordt er niet gevraagd, want meer is er niet nodig. Het zal voldoende zijn om te garanderen dat de rest zal komen."

Deze kleine momentjes zijn **voldoende**. Ze **garanderen** de rest.

8. Ervaring Boven Woorden

Wanneer je verstrikt raakt in concepten en analyses, herinner jezelf:

"Woorden alleen kunnen het gevoel van bevrijding waarmee dit gepaard gaat, niet overbrengen."

Stop met analyseren. Begin met ervaren.

9. Observeer Wat Visie Vernauwt

Neem elke dag 10 minuten om te reflecteren op *"de speciale belemmeringen die jouw visie vernauwd hebben"*.

Wat houdt jou beperkt? Wat laat jou de waarde van het doel niet zien?

Geen oordeel, alleen waarnemen.

10. Avondritueel: Dankbaarheid voor Momentjes

Eindig je dag met 5 minuten reflectie. Vraag jezelf:

*"Waren er vandaag momenten — **al is het maar met tussenpozen** — van volledige inzet? Van opgeven van controle? Van verdedigingen laten zakken?"*

Zo ja: dankbaarheid. Deze momenten zijn voldoende.
Zo nee: geen oordeel. Morgen opnieuw proberen.

"Het zal voldoende zijn om te garanderen dat de rest zal komen."

*Deze inleiding nodigt ons uit tot een reis voorbij woorden,
een reis die begint met kleine, eerlijke stappen
en garandeert dat de rest zal volgen.*



LES 181

“Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij.”

Vertrouwen Als Fundament

*Vertrouwen in mijn broeders
is essentieel
voor het funderen van geloof
in mijn vermogen
om twijfel te boven te komen.*

*Wanneer ik een broeder aanval,
verklaar ik dat hij beperkt wordt
door wat ik in hem heb gezien.
Zijn vergissingen worden vergroot,
getuigen van zonden in mij.*

*Waarneming heeft een focus.
Verander deze focus
en wat ik zie verandert dienovereenkomstig.*

*Vandaag zoek ik naar onschuld,
niets anders.*

*Niet gisteren, niet morgen —
alleen nu.*

*Dit is niet wat ik wil zien.
Ik vertrouw mijn broeders,
zij zijn één met mij.*

*De wereld die eens mijn zonden verkondigde
wordt het bewijs
dat ik zondeloos ben.*

*Onze zondeloosheid
is slechts de Wil van God.
Dit ogenblik
is ons willen één met het Zijne.*

Uitgebreide Commentaar

A. Vertrouwen Als Fundament van Zelfvertrouwen

1. De Essentiële Rol van Vertrouwen

Les 181 opent met een opmerkelijke stelling: *"Vertrouwen in je broeders is essentieel voor het funderen en stutten van je geloof in jouw vermogen om twijfel en gebrek aan onwankelbaar zelfvertrouwen te boven te komen."*

Dit is contra-intuïtief. We denken meestal dat zelfvertrouwen eerst moet komen, en dan pas vertrouwen in anderen. De Cursus keert dit om: **vertrouwen in broeders** is de basis voor **zelfvertrouwen**.

Waarom? Omdat als ik mijn broeder aanval, declareer ik dat hij schuldig is. En als hij schuldig is, ben ik dat ook — we zijn immers één. Mijn oordeel over hem is altijd een oordeel over mijzelf.

2. Aanval Als Verklaring van Beperking

De les verklaart: *"Wanneer je een broeder aanvalt, verklaar je dat hij beperkt wordt door wat jij in hem hebt gezien. Je ziet niet aan zijn fouten voorbij. Ze worden eerder vergroot en daardoor tot een belemmering voor jouw gewaarzijn van het Zelf dat voorbij je eigen vergissingen ligt, en voorbij zowel zijn als jouw ogenschijnlijke zonden."*

Dit is de vicieuze cirkel:

1. Ik zie fouten in mijn broeder
2. Ik focus erop en vergroot ze
3. Dit wordt een belemmering voor mijn gewaarzijn van het Zelf
4. Ik kan niet voorbij mijn eigen vergissingen zien

De fouten van mijn broeder **blokkeren** mijn zelfkennis. Niet omdat ze werkelijk zijn, maar omdat ik ze vergroot.

B. Waarneming Heeft Een Focus

1. De Macht van Focus

Nu komt een kernprincipe: *"Waarneming heeft een focus. Dat geeft consistentie aan wat je ziet. Verander slechts deze focus en wat je ziet verandert dienovereenkomstig."*

Dit is briljant. Waarneming is niet passief ontvangen, maar actief **gefocust**. En deze focus bepaalt wat je ziet. Verander de focus, en de hele waarneming verandert.

2. Visie Volgt Intentie

De les gaat verder: *"Je visie zal nu verschuiven om steun te geven aan de intentie die in de plaats is gekomen van degene die je eerder koesterde."*

Visie dient intentie. Als mijn intentie is om schuld te zien, zal mijn visie die ondersteunen. Als mijn intentie verandert, verschuift mijn visie automatisch.

3. Focus op Zondeloosheid Brengt Vrede

En nu de praktische toepassing: *"Haal jouw focus op je broeders zonden weg en je beleeft de vrede die voortvloeit uit het geloof in zondeloosheid. Dit geloof ontleent zijn enige zekere ondersteuning aan datgene wat jij in anderen achter hun zonden ziet."*

Dit is cruciaal: mijn geloof in zondeloosheid kan alleen worden ondersteund door wat ik in **anderen** zie. Niet alleen in mezelf. Als ik alleen mijn eigen zondeloosheid wil zien terwijl ik hun zonden zie, zal het niet werken.

4. Hun Vergissingen Als Getuigen van Mijn Zonden

De les onthult het mechanisme: *"Want hun vergissingen zijn, als jij je erop focust, getuigen van zonden in jou. En je zult hun aanblik niet overstijgen en de zondeloosheid zien die erachter ligt."*

Dit is de harde waarheid: als ik focus op hun vergissingen, worden die **getuigen** van zonden in mij. Ze bewijzen dat ik zondig ben. En zolang ik die aanblik niet overstijg, kan ik de zondeloosheid — noch de hunne, noch de mijne — niet zien.

C. De Oefening: Alleen Nu

1. Onbeduidend Ge-focus Plaatsmaken

Nu wordt de les praktisch: *"Daarom laten we bij het oefenen vandaag eerst al zulk onbeduidend gefocus plaatsmaken voor onze grote behoefte om onze zondeloosheid zichtbaar te laten worden."*

"Onbeduidend gefocus" — een prachtige omschrijving van onze obsessie met fouten, zonden, vergissingen. Zo triviaal, zo klein, maar we geven er al onze aandacht aan.

2. Alleen Dit, Voor Even Maar

De instructie: *"We laten onze denkgeest weten dat het dit en dit alleen is wat we zoeken, voor even maar. We bekommeren ons niet om onze toekomstige doelen. En wat we een moment eerder zagen is in deze tijdsspanne, waarin we ons oefenen in het veranderen van onze intentie, voor ons van geen belang. We zoeken naar onschuld en niets anders. We zoeken ernaar zonder dat ons iets anders bezighoudt dan het nu."*

Dit is radicale simpelheid:

- **"Dit en dit alleen"** - één doel
- **"Voor even maar"** - geen permanentie vereist

- "We bekommeren ons niet om toekomstige doelen" - geen lang-termijn planning
- "Een moment eerder... van geen belang" - verleden is irrelevant
- "Niets anders bezighoudt" - alleen nu

3. Verstriktheid in Verleden en Toekomst

De les diagnoseert het probleem: *"Je verstriktheid in je vroegere en toekomstige doelen is een ernstige bedreiging voor je welslagen geweest. Je werd geheel in beslag genomen door hoe extreem de doelen die deze cursus voorstaat, verschillen van die welke jij er vroeger op nagehouden hebt. En je bent ook ontmoedigd door de deprimerende en beperkende gedachte dat, zelfs al zou je slagen, je onvermijdelijk de weg weer kwijt zult raken."*

Dit is zo herkenbaar:

- **Verleden:** "Dit is zo anders dan wat ik vroeger geloofde"
- **Toekomst:** "Zelfs als ik nu slaag, raak ik het later weer kwijt"

Beide blokkeren.

4. Verleden en Toekomst Zijn Verdediging

De les onthult: *"Hoe zou dit van belang kunnen zijn? Want het verleden is voorbij, de toekomst niets dan inbeelding. Deze bekommernissen zijn slechts een verdediging tegen een verandering nú van de focus in je waarneming. Niets meer."*

Dit is de onthulling: bezorgdheid over verleden en toekomst is **verdediging**. Verdediging tegen verandering **nu**. We gebruiken tijd om te ontsnappen aan het heden.

5. Maar Één Intentie

De oplossing: *"We leggen deze zinloze beperkingen een tijdje opzij. We kijken niet naar vroegere overtuigingen, en we worden nu niet in beslag genomen door wat we zullen gaan geloven. We beginnen de oefentijd met maar één intentie: kijken naar de zondeloosheid vanbinnen."*

Maar één intentie. Alleen dit: zondeloosheid zien.

D. De Praktijk: Dit Is Niet Wat Ik Wil Zien

1. Wanneer Woede of Oordeel Komt

De les geeft concrete instructies: *"We begrijpen dat we dit doel kwijt zijn als enige vorm van woede onze weg verspert. En moeten we aan de zonden van een broeder denken, dan zal onze vernauwde focus ons zicht beperken en onze blik op onze eigen vergissingen richten, die we zullen opblazen en onze 'zonden' zullen noemen."*

Het mechanisme is helder: focus op zijn zonden → vernauwde focus → zie mijn eigen vergissingen → blaas ze op → noem ze "zonden".

2. De Correctie

Wat te doen? *"Dus, mochten zulke belemmeringen zich voordoen, dan zullen we daar enige tijd, zonder aandacht voor verleden of toekomst, bovenuit stijgen met de instructie aan onze denkkeest om zijn focus te veranderen, terwijl we zeggen: Dit is niet wat ik wil zien. Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij."*

Dit is de formule:

- 1. "Dit is niet wat ik wil zien"** - weiger de perceptie
- 2. "Ik vertrouw mijn broeders"** - kies een andere focus
- 3. "Zij zijn één met mij"** - herinner de waarheid

3. De Hele Dag Door Veilig Zijn

De toepassing: *"En we zullen deze gedachte ook benutten om de hele dag door veilig te zijn. We zoeken niet naar doelen op lange termijn. Telkens wanneer een hindernis de visie van onze zondeloosheid lijkt te belemmeren, zoeken we slechts naar een moment van onderbreking van de ellende die onze focus op zonde ons brengt en, als die niet gecorrigeerd wordt, zal blijven geven."*

Geen lange-termijn strategie. Alleen: **een moment van onderbreking**. Telkens opnieuw.

E. Werkelijkheid, Geen Fantasie

1. Wat We Zoeken Is Er Werkelijk

De les verzekert ons: *"Ook vragen we niet om fantasieën. Want wat we proberen te zien is er werkelijk. En waar we onze focus nu voorbij vergissingen richten, zullen we een volkomen zondeloze wereld zien."*

Dit is geen positief denken of wishful thinking. Zondeloosheid **is er werkelijk**. We leren het alleen te zien.

2. De Ogen van Christus

De belofte: *"Wanneer dit alles is wat we verlangen te zien, wanneer dit alles is wat we zoeken in de naam van werkelijke waarneming, dan zijn de ogen van Christus onvermijdelijk de onze. En de Liefde die Hij voor ons voelt, zal eveneens de onze zijn. Dit zal het enige worden dat we in de wereld en onszelf weerspiegeld zien."*

Wanneer zondeloosheid **alles** is wat we zoeken, worden de ogen van Christus **onvermijdelijk** de onze. Dit is geen toevalligheid, maar wetmatigheid.

F. De Transformatie van de Wereld

1. Van Aanklacht tot Bewijs

De les beschrijft de transformatie: *"De wereld die eens onze zonden verkondigde, wordt het bewijs dat we zondeloos zijn. En onze liefde voor ieder die we zien getuigt dat wij ons het heilige Zelf herinneren dat geen zonde kent en zich nooit iets zou kunnen indenken dat niet Zijn zondeloosheid deelt."*

Dezelfde wereld. Andere focus. Andere betekenis.

2. Recht in Het Heden

De houding voor oefening: *"Deze herinnering zoeken we wanneer we onze aandacht vandaag op onze oefening richten. We kijken noch vooruit, noch achterom. We kijken recht in het heden. En we schenken ons vertrouwen aan de ervaring waar we nu om vragen."*

Recht in het heden. Niet links of rechts (naar anderen), niet voor of achter (in tijd). Recht. Nu.

3. Ons Willen Één met Gods Wil

De les eindigt met de ultieme eenheid: *"Onze zondeloosheid is slechts de Wil van God. Dit ogenblik is ons willen één met het Zijne."*

Niet: wij moeten ons willen aanpassen aan Gods Wil. Maar: **dit ogenblik** is ons willen **al** één met het Zijne. Het is slechts een kwestie van herkenning.

Geleide Meditatie (25-30 minuten)

Zoek een rustige plek. Zit comfortabel, rug recht maar ontspannen. Sluit zachtjes je ogen.

Deel 1: Herken de Focus (5-7 minuten)

Begin met je adem te observeren. Laat gedachten komen en gaan.

Breng nu iemand in gedachten die je irriteert, teleurstelt, of bedreigt. Kies iemand bij wie je weerstand voelt.

Observeer je waarneming van deze persoon. Waar focus je op? Zijn fouten? Zijn tekortkomingen? Zijn zonden?

"Waarneming heeft een focus. Dat geeft consistentie aan wat je ziet."

Herken hoe deze focus **consistentie** geeft. Alles wat je ziet bevestigt je oordeel.

Stilte (2 minuten)

En herken nu de prijs: *"Wanneer je een broeder aanvalt, verklaar je dat hij beperkt wordt door wat jij in hem hebt gezien."*

Je beperkt hem. En daarmee beperk je jezelf.

Stilte (2 minuten)

Deel 2: De Keuze Om Te Veranderen (5-7 minuten)

Breng nu je bewustzijn naar de mogelijkheid van verandering.

"Verander slechts deze focus en wat je ziet verandert dienovereenkomstig."

Je hoeft deze persoon niet te veranderen. Je hoeft alleen je **focus** te veranderen.

Stilte (2 minuten)

Zeg nu bij jezelf, met betrekking tot deze persoon:

"Dit is niet wat ik wil zien. Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij."

Herhaal dit langzaam, meerdere keren. Voel de weerstand. Voel ook de opening.

Stilte (3 minuten)

Deel 3: Alleen Nu (5-7 minuten)

Laat nu alle zorgen over verleden en toekomst gaan.

"We bekommeren ons niet om onze toekomstige doelen. En wat we een moment eerder zagen is in deze tijdsspanne, waarin we ons oefenen in het veranderen van onze intentie, voor ons van geen belang."

Alleen dit moment. Alleen deze oefening. Alleen nu.

Stilte (2 minuten)

"We zoeken naar onschuld en niets anders. We zoeken ernaar zonder dat ons iets anders bezighoudt dan het nu."

Zoek nu naar onschuld. In deze persoon. In jezelf. **Niets anders.**

Stilte (3 minuten)

Deel 4: Voorbij Vergissingen (5-7 minuten)

Breng nu je focus voorbij alle vergissingen — van jezelf en van anderen.

"Want wat we proberen te zien is er werkelijk. En waar we onze focus nu voorbij vergissingen richten, zullen we een volkomen zondeloze wereld zien."

Zie voorbij de vergissingen. Niet ontkennen. Niet negeren. Maar **voorbij** kijken.

Wat zie je daar?

Stilte (3 minuten)

"Wanneer dit alles is wat we verlangen te zien, wanneer dit alles is wat we zoeken in de naam van werkelijke waarneming, dan zijn de ogen van Christus onvermijdelijk de onze."

Laat de ogen van Christus jouw ogen worden. Zie met Zijn visie.

Stilte (2 minuten)

Deel 5: De Herinnering (4-6 minuten)

Herinner je nu het heilige Zelf:

"Onze liefde voor ieder die we zien getuigt dat wij ons het heilige Zelf herinneren dat geen zonde kent en zich nooit iets zou kunnen indenken dat niet Zijn zondeloosheid deelt."

Dit heilige Zelf — herinner het. Het is jouw ware Identiteit.

Stilte (2 minuten)

En nu de ultieme waarheid:

"Onze zondeloosheid is slechts de Wil van God. Dit ogenblik is ons willen één met het Zijne."

Dit ogenblik. Niet morgen. Nu. Jouw willen is al één met Gods Wil.

Stilte (2 minuten)

Afsluiting

Herhaal nog één keer:

"Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij."

Breng langzaam je bewustzijn terug. Beweeg je vingers en tenen. Open je ogen wanneer je klaar bent.

Gebed

Geliefde Vader,

*Ik heb mijn broeders beperkt
door wat ik in hen heb gezien.
Daardoor heb ik mijzelf beperkt.*

*Vandaag kies ik een andere focus.
Ik zoek naar onschuld, niets anders.*

*Wanneer ik woede of oordeel voel,
laat me dan zeggen:
"Dit is niet wat ik wil zien.
Ik vertrouw mijn broeders,
zij zijn één met mij."*

*Onze zondeloosheid
is slechts Uw Wil.
Dit ogenblik
is ons willen één met het Uwe.*

Amen.

10 Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: Intentie Stellen

Begin je dag met 10 minuten meditatie. Stel je intentie:

"We beginnen de oefentijd met maar één intentie: kijken naar de zondeloosheid vanbinnen."

Alleen dit. Niets anders. Voor vandaag.

2. Bij Irritatie: De Formule Gebruiken

Telkens wanneer je irritatie, oordeel, of woede voelt jegens iemand, stop en zeg:

"Dit is niet wat ik wil zien. Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij."

Dit is je anker voor de hele dag.

3. Observeer Je Focus

Meerdere keren per dag, observeer waar je op focust in anderen. Vraag jezelf:

"Focus ik op hun fouten of op hun onschuld?"

Herinner jezelf: *"Verander slechts deze focus en wat je ziet verandert dienovereenkomstig."*

4. Alleen Nu

Wanneer je merkt dat je verstrikt raakt in zorgen over verleden of toekomst, herinner jezelf:

"Het verleden is voorbij, de toekomst niets dan inbeelding. Deze bekommernissen zijn slechts een verdediging tegen een verandering nú van de focus in je waarneming."

Kom terug naar nu. Alleen nu.

5. Herken Vernauwde Focus

Wanneer je oordeel hebt over iemand, herken het mechanisme:

"Moeten we aan de zonden van een broeder denken, dan zal onze vernauwde focus ons zicht beperken en onze blik op onze eigen vergissingen richten, die we zullen opblazen en onze 'zonden' zullen noemen."

Zie hoe je oordeel over hem een oordeel over jezelf wordt.

6. Zoek Naar Een Moment van Onderbreking

De hele dag door, zoek niet naar permanente transformatie, maar:

"Een moment van onderbreking van de ellende die onze focus op zonde ons brengt."

Telkens opnieuw, één moment tegelijk.

7. Dit Is Werkelijkheid, Geen Fantasie

Wanneer je twijfelt of dit wel werkt, herinner jezelf:

"Ook vragen we niet om fantasieën. Want wat we proberen te zien is er werkelijk."

Zondeloosheid is de waarheid. Schuld is de illusie.

8. Vertrouwen Als Oefening

Kies elke dag drie mensen — misschien moeilijke mensen — en oefen bewust:

"Ik vertrouw [naam]. Hij/zij is één met mij."

Voel de weerstand. Oefen toch.

9. De Wereld Als Bewijs

Neem aan het eind van de dag 10 minuten om te reflecteren:

"De wereld die eens onze zonden verkondigde, wordt het bewijs dat we zondeloos zijn."

Waar zag je vandaag bewijzen van schuld? Kun je dezelfde situaties zien als bewijzen van onschuld?

10. Avondritueel: Ons Willen Één

Eindig je dag met de herinnering:

"Onze zondeloosheid is slechts de Wil van God. Dit ogenblik is ons willen één met het Zijne."

Rust in deze eenheid. Slaap in deze vrede.

LES 182

*“Ik zal een ogenblik stil zijn en naar huis toe
gaan.”*

De Roep Naar Huis

Deze wereld is niet mijn thuis.

*Ergens in mijn denkkeest
weet ik dat dit waar is.*

*Een herinnering blijft me achtervolgen
alsof er een plek was die me oproept —
de stem herken ik niet,
toch voel ik me een vreemde hier.*

*Er is een Kind in mij
dat het huis van Zijn Vader zoekt.
Die kindertijd is eeuwig,
met onschuld die voor altijd zal duren.*

*Dit Kind verlangt zo intens naar huis
dat Zijn stem me toeroept
Hem even te laten uitrusten —
enkele ogenblikken respijt,
om weer de heilige lucht in te ademen.*

*Dit Kind is mijn verdedigingsloosheid,
mijn kracht.
Het fluistert over Zijn thuis,
onophoudelijk.*

*Wanneer ik een ogenblik stil ben,
zal ik Zijn Stem horen.
In dat ogenblik neemt Het me naar Zijn huis —
in volmaakte stilheid, sereen en in vrede,
aan alle woorden voorbij.*

*Ik heb mijn onschuld niet verloren.
Het heilige Kind blijft bij mij.
Zijn thuis is het mijne.*

Uitgebreid Commentaar

A. De Herinnering Aan Thuis

1. Deze Wereld Is Niet Jouw Thuis

Les 182 opent met een eenvoudige maar diepgaande waarheid: *"Deze wereld waarin jij lijkt te leven, is niet jouw thuis. En ergens in je denkkeest weet jij dat dit waar is."*

Dit is niet filosofie of theologie — dit is **herkenning**. Ergens, diep vanbinnen, weet je dit. Het is geen geloof, maar **weten**.

2. Een Herinnering Die Achtervolgt

De les beschrijft deze herinnering: *"Een herinnering aan thuis blijft je achtervolgen, alsof er een plek was die jou oproept terug te keren, ofschoon je de stem niet herkent, noch wat het is waaraan die jou herinnert."*

"Achtervolgen" — niet zacht aanwezig, maar onophoudelijk. Niet verdwenen, maar altijd nabij. Een stem die oproept, maar die we niet herkennen.

3. Het Gevoel van Vreemdeling

En dan de treffende beschrijving: *"Toch voel je je nog steeds een vreemde hier, van wie weet waarvandaan. Het is niet iets zo bepaalds dat jij met zekerheid kunt zeggen dat je hier een balling bent. Alleen maar een aanhoudend gevoel, soms niet meer dan een heel lichte impuls, op andere momenten nauwelijks herinnerd, en krachtig van je afgezet, maar iets dat stellig weer in je gedachten terug zal keren."*

Dit is universeel menselijk: het gevoel van niet-thuishoren, zonder te weten waarom of waarheen we horen.

4. Niemand Die Dit Niet Kent

De les verklaart: *"Niemand die niet weet waarvan we hier spreken. Toch proberen sommigen hun lijden opzij te zetten in de*

spelletjes die ze spelen om hun tijd te vullen en hun verdriet van zich af te houden. Anderen zullen ontkennen dat ze bedroefd zijn, en zijn zich hun tranen in het geheel niet bewust. Weer anderen zullen volhouden dat waarvan we spreken een illusie is, die als niets meer dan een droom moet worden beschouwd."

Drie verdedigingen:

- 1. Afleiden** - spelletjes spelen
- 2. Ontkennen** - geen bewustzijn van tranen
- 3. Intellectualiseren** - het als illusie beschouwen

Maar: "Maar wie zou in alle oprechtheid, zonder een verdedigende houding of zelfmisleiding, willen ontkennen dat hij de woorden die we spreken begrijpt?"

B. De Eindeloze Zoektocht

1. Onzeker Rondlopen

De les beschrijft de menselijke conditie: "We spreken vandaag voor ieder die in deze wereld leeft, want hij is niet thuis. Hij loopt onzeker rond in een eindeloze zoektocht, en zoekt in het donker naar wat hij niet kan vinden, zonder te weten wat hij zoekt."

Dit is tragisch: zoeken zonder te weten **wat** we zoeken. In het donker tasten naar iets onbenoembaars.

2. Duizend Plaatsen Tot Een Thuis Maken

En de vergeefse poging: "Hij maakt zich duizend plaatsen tot een thuis, maar niet één stelt zijn rusteloze denkkeest tevreden. Hij begrijpt niet dat hij vergeefs bouwt. Het thuis dat hij zoekt, kan niet door hem worden gemaakt. Er is geen substituut voor de Hemel. Alles wat hij ooit maakte, was de hel."

Duizend pogingen. Duizend mislukkingen. Want we proberen te **maken** wat alleen kan worden **herkend**.

C. Het Eeuwige Kind

1. Geen Kindertijd Van Het Lichaam

De les maakt onderscheid: *"Misschien denk je dat het 't huis uit je kindertijd is dat jij terug wilt vinden. De kindertijd van je lichaam en zijn onderkomen toen zijn een herinnering die nu zo is vervormd, dat jij enkel een beeld vasthoudt van een verleden dat nooit heeft plaatsgehad."*

Nostalgie naar het verleden is ook een illusie. Het **"verleden dat nooit heeft plaatsgehad"** — want alleen het eeuwige is werkelijk.

2. Het Eeuwige Kind

Maar: *"Toch is er een Kind in jou dat het huis van Zijn Vader zoekt en weet dat Hij hier vreemd is. Die kindertijd is eeuwig, met een onschuld die voor altijd zal duren. Waar dit Kind zal gaan is heilige grond. Het is Zijn Heiligheid die de Hemel op doet lichten en die de pure weerschijn van het licht daarboven, waarin aarde en Hemel als één verenigd zijn, naar de aarde brengt."*

Dit Kind — met hoofdletter — is niet ons ego-kind, maar het Christuskind. **Eeuwig, onschuldig, heilig.**

3. Het Kind Kent Zijn Vader

De les verklaart: *"Het is dit Kind in jou dat je Vader kent als Zijn eigen Zoon. Het is dit Kind dat Zijn Vader kent. Het verlangt er zo intens, zo onophoudelijk naar om naar huis te gaan dat Zijn stem jou toeroept Hem even te laten uitrusten."*

Let op: het Kind roept **ons** toe om **Hem** te laten rusten. We houden het Kind gevangen in onze wereld. Het smeekt om even naar huis te mogen.

4. Een Paar Ogenblikken Respijt

De vraag is bescheiden: *"Het vraagt om niet meer dan enkele ogenblikken respijt, een pauze slechts waarin Het kan terugkeren om weer de heilige lucht in te ademen die Zijn Vaders huis vervult. Jij bent ook Zijn thuis. Het zal terugkeren. Maar geef Het slechts een beetje tijd om Zichzelf te zijn, in de vrede die Zijn thuis is, rustend in stilte, in vrede en in liefde."*

"Enkele ogenblikken" — dat is alles. En **"Jij bent ook Zijn thuis"** — Het keert terug naar ons, maar eerst moet Het even naar de Vader.

D. Bescherming van Het Kind

1. Het Heeft Jouw Bescherming Nodig

Nu komt de omkering: *"Dit Kind heeft jouw bescherming nodig. Het is ver van huis. Het is zo klein dat Het zo gemakkelijk buitengesloten lijkt, Zijn stemmetje zo vlug onverstaaanbaar wordt, en Zijn roep om hulp bijna niet wordt gehoord te midden van de scherpe klanken en schrille, snerpende geluiden van de wereld."*

Het Kind — Christus zelf — vraagt om **onze** bescherming. Niet omdat Het zwak is, maar omdat Het verdedigingsloos is.

2. Het Vertrouwt Op Jou

De les verzekert: *"Toch weet Het dat in jou nog steeds Zijn veilige bescherming rust. Je zult Het niet in de steek laten. Het zal naar huis gaan, en jij samen met Hem."*

Welk vertrouwen! Het **weet** dat we Het niet in de steek zullen laten.

3. Jouw Verdedigingsloosheid, Jouw Kracht

En dan de paradox: *"Dit Kind is jouw verdedigingsloosheid, jouw kracht. Het vertrouwt op je. Het is gekomen omdat Het wist dat jij niet falen zou."*

Verdedigingsloosheid **is** kracht. Niet ondanks, maar **als**.

4. Het Fluistert Onophoudelijk

De les beschrijft het Kind: *"Het fluistert tegen je over Zijn thuis, onophoudelijk. Want Het wil jou met zich mee terugnemen, opdat Het zelf kan blijven en niet weer terug hoeft te keren naar waar Het niet hoort en waar Het als verstoteling leeft in een wereld van vreemde gedachten. Zijn geduld is grenzeloos. Het zal wachten tot jij Zijn zachte Stem in je hoort, die jou oproept Hem in vrede te laten gaan, samen met jou, naar waar Het thuis is, en jij met Hem."*

Onophoudelijk. Grenzeloos geduld. Het blijft fluisteren, blijven roepen, blijven wachten.

E. De Ervaring van Thuiskomen

1. Wanneer Je Een Ogenblik Stil Bent

Nu de instructie: *"Wanneer je een ogenblik stil bent, wanneer de wereld van jou wijkt, wanneer ideeën zonder waarde ophouden waarde te hebben in je rusteloze denkkeest, dan zul je Zijn Stem horen."*

Drie voorwaarden:

- 1. Een ogenblik stil zijn**
- 2. De wereld wijkt** (even loslaten)
- 3. Waardeloze ideeën verliezen hun waarde**

Dan — niet misschien, maar **dan** — hoor je Zijn Stem.

2. Zo Doordringend Dat Je Niet Kunt Weerstaan

De les belooft: *"Het roept jou zo doordringend toe dat jij je niet langer tegen Hem verweren zult. In dat ogenblik neemt Het jou naar Zijn huis en zul jij bij Hem blijven in volmaakte stilheid, sereen en in vrede, aan alle woorden voorbij, door angst en twijfel onberoerd, in de sublieme zekerheid dat jij thuis bent."*

"Zo doordringend" — niet zwak, niet aarzelend, maar zo krachtig dat verzet onmogelijk wordt.

En dan de ervaring: **volmaakte stilheid, sereen, vrede, aan alle woorden voorbij, door angst en twijfel onberoerd, sublieme zekerheid.**

Dit is thuiskomen.

F. Christus Als Het Kind

1. Regelmatig Rusten Met Hem

De oefening: *"Rust vandaag regelmatig met Hem. Want Het was bereid om een klein Kind te worden, zodat jij van Hem kon leren hoe sterk hij is die zonder verdediging komt en alleen boodschappen van liefde reikt aan hen die denken dat hij hun vijand is."*

Christus werd een Kind om ons te **leren**. De kracht van verdedigingsloosheid. De macht van liefde.

2. Het Vraagt Om Bescherming

De omkering: *"Het houdt de macht van de Hemel in Zijn hand en noemt hen vriend en geeft hun Zijn kracht zodat zij kunnen zien dat Het een Vriend voor hen wil zijn. Het vraagt dat zij Hem beschermen, voor Zijn thuis is ver weg en Het wil er niet alleen naar terugkeren."*

Het heeft **alle macht**, maar vraagt om **bescherming**. Het wil **niet alleen** naar huis.

3. Telkens Herboren

De les onthult: *"Christus wordt als niet meer dan een klein Kind herboren, telkens wanneer een zwerver zijn huis verlaat. Want hij moet leren dat het enige wat hij beschermen zal dit Kind is, dat verdedigingsloos komt en door zijn verdedigingsloosheid wordt beschermd."*

Elke keer dat we thuiskomen, wordt Christus herboren. In ons.

G. De Uitnodiging

1. Leg Je Wapens Neer

De les roept op: *"Neem vandaag de tijd om je schild, dat jou niets baat, terzijde te leggen, en de speer en het zwaard neer te leggen, die jij opgeheven hebt tegen een vijand die niet bestaat."*

Al onze verdedigingen zijn tegen een **vijand die niet bestaat**.

2. Hij Vraagt Om Jouw Hulp

De les verklaart: *"Christus heeft jou een vriend en broeder genoemd. Hij is zelfs jouw hulp komen vragen om Hem vandaag gecompleteerd en compleet naar huis te laten gaan. Hij is gekomen zoals een klein kind dat zijn vader om bescherming en liefde moet smeken. Hij regeert het universum en toch vraagt Hij voortdurend dat jij met Hem terugkeert en illusies niet meer als jouw goden aanneemt."*

Hij regeert het universum en toch **smeekt** Hij als een klein kind. Dit is de ultieme nederigheid van God.

3. Je Hebt Je Onschuld Niet Verloren

De conclusie: *"Jij hebt jouw onschuld niet verloren. Dit is waarnaar jij verlangt. Dit is jouw hartewens. Dit is de stem die jij*

hoort, en de roep die jij niet kunt negeren. Het heilige Kind blijft bij jou. Zijn thuis is het jouwe."

Niet: je moet je onschuld **terugwinnen**. Maar: je hebt het **niet verloren**.

4. De Weg Is Vrij

De les eindigt: "Vandaag geeft Het jou Zijn verdedigingsloosheid, en aanvaard jij die in ruil voor al het vechtspeeltuig dat jij hebt gemaakt. En nu is de weg vrij en het eind van de reis eindelijk in zicht. Wees een ogenblik stil en ga met Hem naar huis, en wees voor even in vrede."

Voor even. Dat is alles wat gevraagd wordt. Een ogenblik. En in dat ogenblik — thuis.

Geleide Meditatie (30-35 minuten)

Zoek een rustige plek. Zit comfortabel. Sluit zachtjes je ogen.

Deel 1: Herkenning van Vreemdeling-zijn (6-8 minuten)

Begin met je adem te observeren. Laat gedachten komen en gaan.

Breng nu je bewustzijn naar het gevoel van niet-thuishoren. Niet intellectueel, maar als gevoel.

"Deze wereld waarin jij lijkt te leven, is niet jouw thuis. En ergens in je denkkeest weet jij dat dit waar is."

Voel dit weten. Niet geloven, maar **weten**.

Stilte (2 minuten)

"Een herinnering aan thuis blijft je achtervolgen, alsof er een plek was die jou oproept terug te keren."

Voel deze herinnering. Vaag, maar aanwezig. Een stem die oproept, die je niet herkent.

"Toch voel je je nog steeds een vreemdeling hier, van wie weet waarvandaan."

Sta toe dat je dit gevoel voelt. Vreemdeling. Niet-thuishorend.

Stilte (3 minuten)

Deel 2: Ontmoeting met Het Kind (7-9 minuten)

Breng nu je bewustzijn naar binnen, dieper dan gedachten, dieper dan emoties.

Daar, in de stilte, is een Kind.

"Toch is er een Kind in jou dat het huis van Zijn Vader zoekt en weet dat Hij hier vreemd is. Die kindertijd is eeuwig, met een onschuld die voor altijd zal duren."

Zie dit Kind. Niet als beeld, maar als Aanwezigheid. Eeuwig. Onschuldig. Heilig.

Stilte (3 minuten)

Dit Kind fluistert:

"Het verlangt er zo intens, zo onophoudelijk naar om naar huis te gaan dat Zijn stem jou toeroept Hem even te laten uitrusten."

Hoor de stem. Het vraagt: *"Laat me even naar huis. Enkele ogenblikken maar."*

"Het vraagt om niet meer dan enkele ogenblikken respijt, een pauze slechts waarin Het kan terugkeren om weer de heilige lucht in te ademen die Zijn Vaders huis vervult."

Voel het verlangen van dit Kind. Zo intens. Zo onophoudelijk.

Stilte (3 minuten)

Deel 3: Een Ogenblik Stil Zijn (8-10 minuten)

Nu de oefening van stilte.

"Wanneer je een ogenblik stil bent, wanneer de wereld van jou wijkt, wanneer ideeën zonder waarde ophouden waarde te hebben in je rusteloze denkkeest, dan zul je Zijn Stem horen."

Wees nu een ogenblik stil. Laat de wereld wijken. Laat waardeloze ideeën hun waarde verliezen.

Stilte (5 minuten)

"Het roept jou zo doordringend toe dat jij je niet langer tegen Hem verweren zult. In dat ogenblik neemt Het jou naar Zijn huis."

Laat jezelf meenemen. Geen verzet. Alleen overgave.

"En zul jij bij Hem blijven in volmaakte stilheid, sereen en in vrede, aan alle woorden voorbij, door angst en twijfel onberoerd, in de sublieme zekerheid dat jij thuis bent."

Voel deze zekerheid. Je bent thuis. Nu. In deze stilte.

Stilte (3 minuten)

Deel 4: De Verdedigingsloosheid van Het Kind (5-7 minuten)

Breng je bewustzijn terug naar het Kind.

"Dit Kind is jouw verdedigingsloosheid, jouw kracht."

Voel deze paradox. Verdedigingsloosheid **is** kracht.

"Het vertrouwt op je. Het is gekomen omdat Het wist dat jij niet falen zou."

Voel dit vertrouwen. Het weet dat je niet zult falen.

Stilte (2 minuten)

"Het fluistert tegen je over Zijn thuis, onophoudelijk."

Luister naar het fluisteren. Over thuis. Over vrede. Over liefde.

"Zijn geduld is grenzeloos. Het zal wachten tot jij Zijn zachte Stem in je hoort."

Voel dit grenzeloze geduld. Nooit gehaast. Altijd wachtend.

Stilte (3 minuten)

Deel 5: Samen Naar Huis (4-6 minuten)

Nu de uitnodiging:

"Ga vandaag van tijd tot tijd met Hem mee naar huis. Jij bent hier net zozeer een vreemdeling als Hij."

Ga nu mee. Niet voor altijd. Alleen voor dit moment.

"Wees een ogenblik stil en ga met Hem naar huis, en wees voor even in vrede."

Voor even. Dat is genoeg.

Stilte (3 minuten)

"Jij hebt jouw onschuld niet verloren. Dit is waarnaar jij verlangt. Dit is jouw hartewens."

Voel je onschuld. Niet verloren. Nog steeds hier.

"Het heilige Kind blijft bij jou. Zijn thuis is het jouwe."

Afsluiting

Breng langzaam je bewustzijn terug. Beweeg je vingers en tenen. Open je ogen.

Onthoud: het Kind blijft bij je. Het fluistert. Het wacht. Het vertrouwt.

Gebed

Geliefde Vader,

*Ik ben een vreemdeling in deze wereld.
Maar ergens weet ik
dat dit niet mijn thuis is.*

*Er is een Kind in mij
dat verlangt naar huis —
zo intens, zo onophoudelijk.*

*Vandaag wil ik stil zijn
en Hem even laten rusten.
Enkele ogenblikken maar,
om de heilige lucht in te ademen
die Uw huis vervult.*

*Ik leg mijn schild neer,
mijn speer, mijn zwaard.
Ik aanvaard de verdedigingsloosheid van het Kind
in ruil voor al mijn wapens.*

*Wees een ogenblik stil
en ga met Hem naar huis,
en wees voor even in vrede.*

Amen.

10 Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: Ontmoeting met Het Kind

Begin je dag met 10-15 minuten stille meditatie. Ontmoet het Kind in je. Hoor Zijn fluisteren over thuis.

"Het fluistert tegen je over Zijn thuis, onophoudelijk."

2. Regelmatige Rust met Het Kind

"Rust vandaag regelmatig met Hem."

Neem elk uur 2-3 minuten voor stilte. Enkele ogenblikken respijt voor het Kind om naar huis te gaan.

3. Herken Gevoel van Vreemdeling-zijn

Wanneer je je ontheemd voelt, niet-thuishorend, erken het:

"Jij bent hier net zozeer een vreemdeling als Hij."

Dit gevoel is niet een probleem — het is een herinnering.

4. Leg Je Wapens Neer

Wanneer je merkt dat je verdedigt, aanvalt, of jezelf beschermt:

"Neem vandaag de tijd om je schild, dat jou niets baat, terzijde te leggen, en de speer en het zwaard neer te leggen, die jij opgeheven hebt tegen een vijand die niet bestaat."

Leg ze neer. Ze dienen niet.

5. Momenten van Volmaakte Stilte

Meerdere keren per dag, oefen:

"Wanneer je een ogenblik stil bent, wanneer de wereld van jou wijkt, wanneer ideeën zonder waarde ophouden waarde te hebben in je rusteloze denkkeest, dan zul je Zijn Stem horen."

Een ogenblik. Dat is alles.

6. Bescherm Het Kind

Wanneer de wereld luid en veeleisend wordt:

"Dit Kind heeft jouw bescherming nodig. Het is ver van huis. Het is zo klein dat Het zo gemakkelijk buitengesloten lijkt, Zijn stemmetje zo vlug onverstaaanbaar wordt."

Bescherm de stilte. Bescherm het Kind.

7. Herinner: Je Hebt Je Onschuld Niet Verloren

Bij gevoelens van schuld, schaamte, of onwaardigheid:

"Jij hebt jouw onschuld niet verloren. Dit is waarnaar jij verlangt. Dit is jouw hartewens."

Niet verloren. Alleen vergeten.

8. Ga Mee Naar Huis

"Ga vandaag van tijd tot tijd met Hem mee naar huis."

Niet permanent, maar regelmatig. Bezoek thuis. Keer terug. Bezoek opnieuw.

9. Verdedigingsloosheid Als Kracht

Wanneer je zwak voelt, herinner:

"Dit Kind is jouw verdedigingsloosheid, jouw kracht."

Kracht ligt niet in verdediging, maar in verdedigingsloosheid.

10. Avondritueel: Voor Even in Vrede

Eindig je dag met:

"Wees een ogenblik stil en ga met Hem naar huis, en wees voor even in vrede."

Voor even. Dat is genoeg. Slaap in deze vrede.

"Ik zal een moment stil zijn en naar huis toe gaan."

LES 183

“Ik roep Gods Naam aan en de mijne.”

De Naam

*Gods Naam is heilig,
maar niet heiliger dan die van mij.
Het oproepen van Zijn Naam
is niets anders dan het oproepen van de mijne.*

*Een vader geeft zijn zoon zijn naam —
zo zijn we verenigd in een band
waartoe we ons wenden voor identiteit.*

*Zeg Zijn Naam
en je nodigt de engelen uit
om je te omringen en jou toe te zingen,
hun vleugels uitgespreid om je te hoeden
en te beschermen.*

*Herhaal de de Naam van God
en heel de wereld reageert
door illusies af te leggen.
Waar dromen leken te zijn,
vind je een ster —
een wonder van genade.*

*Herhaal regelmatig Zijn Naam
en roep je Zelf aan,
wiens Naam de Zijne is.*

*Gods Naam -
onze enige gedachte,
ons enig woord,
het enige dat onze denkkeest bezighoudt.*

*In deze eeuwige, stille relatie
verblijft eeuwige vrede.
In de Naam van onze Vader
ervaarden we deze vrede vandaag.*

Uitgebreid Commentaar

A. De Eenheid van Namen

1. Niet Heiliger Dan Die Van Jou

Les 183 opent met een verrassende gelijkstelling: *"Gods Naam is heilig, maar niet heiliger dan die van jou. Het aanroepen van Zijn Naam is niets anders dan het aanroepen van de jouwe."*

Dit is radicaal. We zijn standaard God als superieur te zien, onze naam als minderwaardig. Maar de Cursus ingewikkeld: **"niet heiliger"**. Gelijkwaardig. Want Zijn Naam **is** onze naam.

2. De Vader Geeft Zijn Naam

De les lastig: *"Een vader geeft zijn zoon zijn naam en identificeert aldus zijn zoon met hem. Zijn broeders delen zijn naam en zo zijn ze verenigd in een bond waartoe ze zich wenden voor hun identiteit."*

Dit is hoe gezinnen werken: de vader geeft zijn naam. Hierdoor wordt identiteit gegeven. Hierdoor ontstaat eenheid tussen broeders.

3. De Herinnering in Een Wereld Van Vergetelheid

En dan de functie: *"Jouw Vaders Naam brengt je in herinnering wie jij bent, zelfs in een wereld die niet weet, en zelfs al ben jij het vergeten."*

De Naam feitelijke als **herinnering**. In een wereld van vergetelheid is de Naam het anker naar identiteit.

B. De Macht van De Naam

1. Niet Zonder Reactie

De les onthullen: *"Gods Naam kan niet worden gehoord zonder reactie, noch worden gezegd zonder een weerklink in de denkkeest, die jou oproept je te herinneren."*

Dit is geen gewone naam. Ze **kunnen niet** zonder reactie worden gehoord. Ze roept **altijd** iets op – een weerklank, een herinnering.

2. Engelen Worden Uitgenodigd

Dan het prachtige beeld: *"Zeg Zijn Naam, en je nodigt de engelen uit om de grond waarop jij staat te omringen en jou toe te zingen, terwijl ze hun vleugels uitspreiden om je te behoeden en te beschutten iedere tegen wereldse gedachte die verstoord kan maken op jouw heiligheid."*

Zeg de Naam en engelen komen. Niet metaforisch, maar werkelijk. Ze omringen, zingen, beschermen.

3. De Wereld Reageert

Nu de kosmische impact: *"Herhaal de Naam van God en heel de wereld reageert door illusies af te leggen. Elke droom die de wereld dierbaar is, is eerder voorbij en waar die leek te zijn, vind je een ster: een wonder van genade."*

Heel de wereld reageert. Niet alleen jouw denkgeest. De wereld zelf legt illusies af. En waar dromen waren, **"vind je een ster: een wonder van genade."**

4. Genezing En Transformatie

De les beschrijft concrete effecten: *"De zieken staan op, nu genezen van hun ziekelijke gedachten. De blinden kunnen zien, de doven horen. De bedroefden werpen hun rouw af en de tranen van pijn worden gedroogd, nu blij gelach de wereld komt zegenen."*

Dit lijkt op de wonderen van Jezus in de evangeliën. En de les zegt: dit gebeurt door het **herhalen van de Naam** .

C. De Naam Vervangt Alle Kleine Namen

1. Kleine Namen Verliezen Hun Betekenis

Nu de ontmaskering van afgoden: *"Herhaal de Naam van God en kleine namen hebben hun betekenis verloren. Er is geen verleiding die niet tot iets naamloos en ongewensts wordt tien overstaan van Gods Naam."*

Dit is hoe je verleidingen overwint: niet door te vechten, maar door **een andere Naam te herhalen**. In het licht van de echte Naam worden alle kleine namen betekenisloos.

2. De Goden Die Je Aanbad

De les onthullen: *"Herhaal Zijn Naam en zie hoe gemakkelijk je de namen van alle goden vergeet waaraan jij waarde hechtte. Ze zijn de naam van god, die jij hun gaf, kwijtgeraakt. Ze worden anoniem en nietswaardig voor jou, ook al heb je, voor je de Naam van God hun kleine namen lieten vervangen, in aanbidding voor hen stond en hen goden genoemd."*

We hebben allemaal **"goden"** aanbeden: geld, macht, relaties, status, veiligheid. We gaven ze namen. Wij bogen voor kip. Maar herhaal Gods Naam, en ze worden **"anoniem en nietswaardig"** .

D. De Naam Roept Je Zelf Aan

1. De Identiteit Van Namen

Nu de kern: *"Herhaal de Naam van God en roep jouw Zelf aan, wiens Naam de Zijne is."*

Dit is waarom het aanroepen van Zijn Naam gelijk is aan het aanroepen van de jouwe: **jouw Zelf heeft dezelfde Naam als God** .

2. Alles Valt In Het Juiste Perspectief

De les ruzie: *"Herhaal Zijn Naam en alle nietige, naamloze dingen op aarde vallen in het juiste perspectief. Zij die de Naam van God aanroepen, kunnen het naamloze niet verwarren met de Naam, noch zonde respect voor genade, of lichamen voor de heilige Zoon van God."*

Perspectief wordt gevraagd. Niet door analyse, maar door **de Naam herhalen**.

3. Een Altaar Bij Een Broeder

En dan de prachtige oefening: *"En mocht jij met een broeder samenzijn, terwijl jij in stilte bij hem zit en met hem Gods Naam in je rustige denkkeest herhaalt, dan heb je daar een altaar opgericht dat tot God Zelf en tot Zijn Zoon."*

Twee mensen, beïnvloedend in stilte, de Naam herhaalt – en daar, tussen hen, een **altaar dat tot God onmogelijk**.

E. De Oefening: Alleen Dit

1. Geen Ander Woord

De instructie is simpel: *"Oefen alleen dit vandaag: herhaal langzaam steeds en telkens opnieuw Gods Naam. Vergeet elke naam, behalve die van Hem. Hoor niets anders. Laat al je gedachten op deze worden gent."*

Alleen dit. Geen complexe oefeningen. Alleen de Naam herhalen.

2. De Enige Gedachte

De focus wordt totaal: *"Geen ander woord gebruiken we, namens aan het begin, wanneer we het idee van vandaag één enkele maal uitspreken. En dan wordt Gods Naam onze enige gedachte, ons één woord, het enige dat onze denkkeest bezighoudt, het enige dat we wensen, de enige klank met betekenis, en de enige Naam voor al wat we verlangen te zien, voor al wat we het onze willen noemen."*

Dit is totale concentratie. Niet dwangmatig, maar zacht. De Naam wordt **alles** .

F. De Uitnodiging Die Niet Geweigerd Kan Worden

1. God Zal Komen

De belofte: *"Zo doen we een uitnodiging die nooit kan worden gesteld. En God zal komen en die Zelf beantwoord."*

Dit is geen speculatie. Het is een garantie: **God zal komen** .

2. Futiele Gebeden Bereiken Hem Niet

Maar er is onderscheid: *"Denk niet dat Hij de futiele gebeden hoort van hen die Hem aanroepen met de namen van afgoden die door de wereld worden gekoesterd. Zij kunnen Hem zo niet bereiken. Hij kan niet het verzoek horen dat Hij niet Zichzelf is, of dat Zijn Zoon een andere naam dan de Zijne ontvangt."*

Als we Hem aanroepen met namen van afgoden — geld, macht, speciale liefde — bereiken we Hem niet. Hij kan niet horen wat hij vraagt dat hij iets anders is dan wat hij is.

G. De Totale Transformatie

1. Erkenning Van De Schepper

De les lastig: *"Herhaal de Naam van God en je erkent Hem als de enige Schepper van de werkelijkheid. En je vermoedelijk tevens dat Zijn Zoon deel van Hem is en geschept in Zijn Naam."*

Door de Naam te herhalen, erken je twee dingen:

1. God is de **enige** Schepper
2. Zijn Zoon schept **in Zijn Naam**

2. De Naam Vult De Denkgeest

De oefening: *"Zit in stilte en laat Zijn Naam uitgroeien tot het alomvattende idee dat je denkgeest volledig vult. Laat alle gedachten namens deze ene stil zijn. En reageer overeenkomstig op alle andere gedachten, en zie Gods Naam de duizend nietige namen vervangen die jij aan je gedachten gegeven hebben, terwijl je niet genoemde dat er één Naam is voor al wat is en wat zal zijn."*

De Naam groeit. Ze vult. Ze vervangen alle andere namen.

H. De Gave Van Vandaag

1. De Staat Van Genade

De mogelijkheid: *"Vandaag kun jij een staat bereiken waarbij je de gaf van genade zult ervaren. Je kunt aan alle gebondenheid aan de wereld verliezen en de wereld dezelfde bevrijding schenken die jij gevonden hebt. Je kunt je herinneren wat de wereld is vergeten en haar jouw eigen herinnering aanbieden. Jij kunt vandaag de rol accepteren die je zowel in haar als jouw verlossing speelt. En beide kunnen perfect tot stand worden gebracht."*

Vandaag. Niet ooit. Vandaag kun je genade ervaren. Vandaag kun je breken. Vandaag kun je herinneren.

2. Het Enige Gebed Dat Nodig Is

De conclusie: *"Wend je tot de Naam van God voor je bevrijding en ze wordt jou gegeven. Er is geen ander gebeden nodig dan dit, want dit bevat ze allemaal. Woorden zijn onbelangrijk en alle overbodig overbodig, wanneer Gods Zoon zijn Vaders Naam aanroept."*

Dit is het **gebed**: de Naam aanroepen. Alle andere gebeden zitten hierin.

I. De Eeuwige Relatie

1. Al Het Kleine Is Stil

De ultieme visie: *"Al het kleine is stil. Onbeduidende geluiden zijn nu geluidloos. De kleine aardse dingen zijn verdwenen. Het universum bestaat uit niets dan de Zoon van God die Vader aanroept. En zijn Vaders Stem geeft antwoord in zijn Vaders heilige Naam."*

Dit is het eindpunt: alleen de Zoon en de Vader, opgeroepen en antwoordend, in de heilige Naam.

2. Voorbij

De les vaker: *"In deze eeuwige, stille relatie, waarin communicatie alle woorden verre overstijgt en toch in diepte en hoogte alles overtreft wat woorden mogelijkwerijs kunnen overdragen, verblijft eeuwige vrede. In de Naam van onze Vader willen we deze vrede vandaag ervaren. En in Zijn Naam zal die ons gegeven zijn."*

Eeuwige, stille relatie. Voorbij woorden, maar voller dan woorden ooit kunnen zijn. En bevat: **eeuwige vrede** .

Geleide Meditatie: (30-35 minuten)

Zoek een zeer rustige plek. Zorg dat je niet gestoord wordt. Zit comfortabel. Sluit je ogen.

Deel 1: Het Idee (2-3 minuten)

Spreek het idee van vandaag één keer uit:

"Ik roep Gods Naam aan en de mijne."

Laat dit resoneren. Voel de waarheid ervan: Gods Naam is jouw Naam. Het oproepen van Zijn Naam is het oproepen van de jouwe.

"Gods Naam is heilig, maar niet heiliger dan die van jou. Het oproepen van Zijn Naam is niets anders dan het aanroepen van de jouwe."

Stilte (1 minuut)

Deel 2: Begin De Naam Te Herhalen (8-10 minuten)

Nu begint de feitelijke oefening. Kies de naam die voor jou resoneert:

- God
- Vader
- liefde
- Christus
- Of een andere heilige Naam

Begin deze Naam langzaam te herhalen. Niet hardop, maar in je denkkeest. Hak langzaam. Hak zacht.

"Herhaal langzaam steeds en steeds opnieuw Gods Naam."

God... God... God...

(Of van de Naam die je gekozen hebt)

"Vergeet elke naam, behalve die van Hem. Hoor niets anders. Laat al je gedachten op deze gent worden."

Doorgaan herhaling (8 minuten)

Als gedachten komen, laat ze vervangen worden door de Naam. Als geluiden komen, hoor alleen de Naam.

Als emoties komen, omhul ze met de Naam.

God... God... God...

Langzaam. Zacht. Onophoudelijk.

Deel 3: De Naam Groeit (10-12 minuten)

Nu laat je de Naam groeien. Niet door inspanning, maar door openstaan.

"Zit in stilte en laat Zijn Naam uitgroeien tot het alomvattende idee dat je denkkeest volledig vult."

De Naam wordt groter. Wijder. Dieper. Ze vult je hele bewustzijn.

God... God... God...

Laat alle andere gedachten stil worden. Alleen de Naam blijft.

"Laat alle gedachten namens deze ene stil zijn."

Doorgaan herhaling (10 minuten)

De Naam vult je denkkeest.

De Naam vult je hart.

De Naam vult je hele wezen.

"Gods Naam - onze enige gedachte, ons één woord, het enige dat onze denkkeest bezighoudt, het enige dat we wensen, de enige klank met betekenis."

Alleen Dit. Niets anders. Alleen de Naam.

God... God... God...

Deel 4: Roep Je Zelf Aan (5-7 minuten)

Terwijl je de Naam blijft herhalen, breng je bewustzijn naar de waarheid:

"Herhaal de Naam van God en roep jouw Zelf aan, wiens Naam de Zijne is."

Deze Naam is ook jouw naam. Wanneer je Gods Naam herhaalt, roep je jezelf aan. Je ware Zelf. Het Zelf dat God schiep.

God... God... God...

En bij elke herhaling: **dit ben ik. Dit is mijn Naam. Ik deel deze Naam met mijn Vader.**

"Jouw Vaders Naam brengt je in herinnering wie jij bent."

Doorgaan herhaling (5 minuten)

Voel hoe de Naam je identiteit herstelt. Hoe je, door de Naam te herhalen, jezelf herinnert. Niet het kleine zelf, maar het ware Zelf.

God... God... God...

Dit is wie ik ben. Dit is mijn ware Naam.

Deel 5: De Stilte Voorbij Woorden (5-7 minuten)

Laat nu zelfs de Naam langzaam betrouwbaar in stilte. Niet wegduwen, maar natuurlijk laten oplossen.

"In deze eeuwige, stille relatie, waarin communicatie alle woorden verre overstijgt en toch in diepte en hoogte alles overtreft wat woorden mogelijkwijs kunnen overdragen, verblijft eeuwige vrede."

Geen woorden meer. Zelfs de Naam niet meer als woord. Alleen Aanwezigheid. Alleen stil. Alleen vrede.

Diepe stilte (5-7 minuten)

In deze stilte is de Vader.

In deze stilte ben jij.

In deze stilte is eenheid.

"Al het kleine is stil. Onbeduidende geluiden zijn nu geluidloos. De kleine aardse dingen zijn verdwenen. Het universum bestaat uit niets"

dan de Zoon van God die zijn Vader aanroept. En zijn Vaders Stem geeft antwoord in zijn Vaders heilige Naam."

Blijf in deze stilte. Zonder inspanning. Zonder verwachting. Alleen zijn.

Afsluiting (1-2 minuten)

Breng langzaam de Naam terug, herhaal zacht:

God... God... God...

Voel hoe de Naam je terugbrengt naar het bewustzijn van de wereld, maar nu gedragen door de Naam.

"In de Naam van onze Vader willen we deze vrede vandaag ervaren. En in Zijn Naam zal die ons gegeven worden."

En dan, heel zacht, in je eigen tijd, open je ogen.

Draag de Naam met je mee. Herhaalde hem de hele dag. Hij is jouw anker, jouw herinnering, jouw identiteit.

Gebed

Heilige Vader,

*Uw Naam is heilig,
en niet heiliger dan de mijne.
Want Uw Naam **is** mijn Naam.
Wij delen één identiteit,
verenigd in de band van Uw Naam.*

Vandaag herhaal ik Uw Naam,
langzaam, onophoudelijk, liefdevol.
Laat deze Naam mijn enige gedachte zijn,
mijn enige woord,
het enige dat mijn denkkeest bezighoudt,
het enige dat ik wens.

In deze Naam roep ik mijn ware Zelf aan.
In deze Naam nodig ik de engelen uit
om de grond waarop ik sta te omringen,
hun vleugels uit te spreiden
en mij te behoeden tegen elke wereldse gedachte.

In deze Naam legt de wereld haar illusies af.
In deze Naam worden de zieken genezen,
zien de blinden, horen de doven,
en worden tranen van pijn gedroogd
door blij gelach.

Er is geen ander gebed nodig dan dit,
want deze Naam bevat alle gebeden.
Woorden zijn onbelangrijk
wanneer Gods Zoon zijn Vaders Naam aanroept.

In de Naam van mijn Vader
ervaar ik eeuwige vrede vandaag.
In deze eeuwige, stille relatie
verblijft alles wat ik zoek.

En nu herhaal ik Uw Naam,
wetend dat U zult komen
en deze uitnodiging Zelf zult beantwoorden.

In Uw heilige Naam,
Amen.

Tien Praktisch Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: 15-30 Minuten Met De Naam

Begin je dag met uitgebreide tijd voor de Naam. Spreek het idee één keer uit:

"Ik roep Gods Naam aan en de mijne."

Dan, alleen de Naam herhaalt. Langzaam. Onophoudelijk.

2. Elk Uur: De Naam Als Anker

Elk heel uur, stop met wat je doet. Sluit je ogen (indien mogelijk). Herhaal de Naam voor 1-2 minuten.

"Gods Naam - een gedachte."

3. Bij Verleiding: De Naam Vervangt

Wanneer je verleiding voelt – naar woede, oordeel, angst, begeerte:

"Er is geen verleiding die niet tot iets naamloos en ongewenst wordt tien overstaan van Gods Naam."

Gelijk de Naam. Laat deze de kleine naam van de verleiding vervangen.

4. Met Een Broeder: Een Altaar Oprichten

Wanneer je bij iemand bent — een vriend, familielid, collega — herhaal in stilte de Naam:

"En mocht jij met een broeder samenzijn, terwijl jij in stilte bij hem zit en met hem Gods Naam in je rustige denkkeest herhaalt, dan heb je daar een altaar opgericht."

5. Bij Lijden: De Genezing Van De Naam

Wanneer je pijn, ziekte, of verdriet optreedt:

"De zieken staan op, nu genezen van hun ziekelijke gedachten. De blinden kunnen zien, de doven horen. De bedroefden werpen hun rouw af."

6. Voor Belangrijke Beslissingen: Alleen De Naam

Wanneer je een beslissing moet nemen, ga niet analyseren. Zit stil. Gelijk de Naam. Laat het antwoord komen vanuit deze stilte.

"Woorden zijn onbelangrijk en alle overbodig overbodig, wanneer Gods Zoon zijn Vaders Naam aanroept."

7. Bij Afgoden: Namen Vervangen

Wanneer je merkt dat je een afgod aanbidt – geld, status, relatie, veiligheid:

"Herhaal Zijn Naam en zie hoe makkelijk je de namen van alle goden vergeet waaraan jij waarde hechtte."

Herhaal de echte naam. Laat de kleine naam zeker.

8. In De Natuur: De Naam In Alles

Wanneer je in de natuur bent, zie Gods Naam in alles. In bomen, water, lucht, vogels.

"Er is één Naam voor al wat is en wat zal zijn."

Herhaal de Naam en zie deze in alles weerspiegeld.

9. Lopend Van Rijdend: Ga verder met herhalen

Maak van de Naam een continue mantra. Terwijl je loopt, rijdt, werkt — herhaal langzaam in je denkkeest:

God... God... God...

Van welke Naam je hebt gekozen.

10. Avondritueel: Eindigen Met De Naam

Eindig je dag zoals je hem begon. 15-30 minuten met de Naam.

"In deze eeuwige, stille relatie... verblijft eeuwige vrede. In de Naam van onze Vader willen we deze vrede vandaag ervaren."

Slaap in deze Naam. Laat deze je dromen vullen.

LES 184

“De Naam van God is mijn erfgoed.”

Het Erfgoed

*Je leeft aan de hand van symbolen.
Je hebt namen bedacht voor alles wat je ziet.
Daarmee houw je het uit de eenheid los —
deze ruimte die je ziet als iets
dat alle dingen uit elkaar houdt.*

*Toch zijn deze namen waarmee de wereld
een reeks wordt van onsamenvhangende gebeurtenissen —
wat zijn ze anders dan illusies
waaraan je werkelijkheid hebt verleend?*

*Maar er is een andere visie,
een natuurlijke richting
waarin de denkkeest zijn waarneming kan kanaliseren.*

*God heeft geen naam.
En toch wordt Zijn Naam de definitieve les
dat alle dingen één zijn.*

*De Naam van God is het erfgoed
dat Hij gegeven heeft
aan hen die het onderricht van de wereld
boven de Hemel verkozen.*

*Vader, onze Naam is de Uwe.
In Uw Naam zijn we verenigd
met al wat leeft.
Uw Naam is onze verlossing
en ontsnapping uit wat wij hebben gemaakt.
Uw Naam verenigt ons
in de eenheid die ons erfgoed
en onze vrede is.*

Uitgebreid Commentaar

A. Het Leven Aan De Hand Van Symbolen

1. Namen Als Scheiding

Les 184 opent met een analyse van hoe we waarnemen: "*Je leeft aan de hand van symbolen. Je hebt namen bedacht voor alles wat jij ziet. Elk ding wordt een afzonderlijke entiteit, die jij identificeert met behulp van zijn eigen naam. Daarmee hou je het uit de eenheid los.*"

Maakt scheiding. Door iets te benoemen, hou je het uit de eenheid. Je maakt het tot een "**afzonderlijke entiteit**".

2. Ruimte Tussen Alle Dingen

"Daarmee markeer je zijn bijzondere kenmerken en zonder je het van andere dingen af door de ruimte eromheen te benadrukken. Deze ruimte zet jij tussen alle dingen die je elk van een andere naam voorziet, alle gebeurtenissen die je uitdrukt in termen van plaats en tijd, alle lichamen die je met een naam begroet."

Ruimte is niet iets dat we ontdekken, maar iets dat we **creëren door te benoemen**. Namen creëren afstand.

3. Hoe Waarneming Wordt Verkregen

"Deze ruimte die je ziet als iets dat alle dingen uit elkaar houdt, is de manier waarop de waarneming van de wereld wordt verkregen. Je ziet iets waar niets is, en ziet tegelijk niets waar eenheid is: een ruimte tussen alle dingen, tussen alle dingen en jou."

We zien "**iets waar niets is**" en zien "**niets waar eenheid is**". Dit is de laagste vorm van waarneming.

4. De Illusie Van Onafhankelijke Wil

"Zo denk je dat je in afscheiding leven hebt geschonken. Door deze splitsing denk je dat daarmee vaststaat dat jij een eenheid bent die functioneert met een onafhankelijke wil."

Scheiding geeft ons de illusie van **onafhankelijke wil**. Dit is waarom we vasthouden.

B. De Macht Van Benoemen

1. Naamgeving Schept Werkelijkheid

De les vaker: "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 denkkeest als een afzonderlijk bewustzijn bevatten? Jij hebt ze deze namen gegeven en bracht waarneming tot stand zoals jij wenste dat waarneming was."

We hebben de namen **opgegeven**. We hebben een waarneming **gemaakt** zoals we die wilden.

2. Het Naamloze Kreeg Een Naam

En dan: "Het naamloze werd naam gegeven en zo werd er ook werkelijkheid aan verleend. Want wat benoemd wordt krijgt betekenis en zal vervolgens als betekenisvol worden gezien: een oorzaak van een werkelijk gevolg, met consequenties die daar inherent aan zijn."

*Dit is de **macht van namen**: wat gezamenlijk wordt, lijkt werkelijk. Het krijgt **betekenis, oorzaak, gevolg, consequenties** .*

3. Werkelijkheid Door Deelvisie

De les analyseert: "Zo wordt er werkelijkheid gemaakt door een deelvisie, die doelbewust tegenover de gegeven waarheid wordt geplaatst. Haar vijand is heelheid. Ze maakt zich een voorstelling van futiliteiten en kijkt ernaar. En een ontbreken van ruimte, een gevoel van eenheid of een visie die anders ziet, worden de bedreigingen die zij moet overwinnen, bestrijden en ontkennen."

"Haar vijand is heelheid." Dit is de sleutelzin. Deelvisie — het zien van bepaalde dingen — **vecht tegen** eenheid.

C. De Andere Visie

1. Een natuurlijke richting

De Cursus biedt echter hoop – niet door nog meer namen te leren, maar door een **andere visie** te omarmen: *"Toch blijft deze andere visie nog steeds een natuurlijke richting waarin de denkkeest zijn waarneming kanaliseren kan. Het is moeilijk om de denkkeest duizenden en nog eens duizenden vreemde namen aan te leren. Toch*

geloof je dat dit het is wat leren inhoudt, dat dit zijn ene wezenlijke doel is, waarmee communicatie wordt bereikt en begrippen zinvol met anderen kunnen worden gedeeld."

Uitleggen van alle namen.

De "andere visie" is de visie van de Heilige Geest, die niet kijkt naar **vormen en namen**, maar naar **essentie en eenheid**. Deze visie is:

- **Natuurlijk** — het is de oorspronkelijke staat van de denkkeest.
- **Eenvoudig** — het vereist niet duizenden minder, maar één herinnering.
- **Verenigend** — het ziet voorbij alle scheidingen.

2. Het Leersysteem van de Wereld vs. Het Leersysteem van God

Het systeem van de wereld	Het systeem van God
Duizenden namen leren	Één Naam
Communicatie door	Communicatie door
Waardevolle leden delen	Waarheid zijn
Verdelen en categoriseren	Zien zonder onderscheid

De les dat **het wereldse leren ons moe is** :
we hebben zoveel namen geleerd — van dingen, mensen, emoties, zieken, rollen — dat we zijn vergeten **wie we werkelijk zijn**.

Maar de "**andere visie**" vereist geen inspanning. Het is een **natuurlijke kanalisatie** van de denkkeest zodra we ophouden met het opdringen van al die vreemde namen.

3. Het Doel van Namen versus Het Doel van God

De les vraagt ons om te onderzoeken: **waarom geloven dat we die namen noodzakelijk zijn?**

Het antwoord: omdat we denken dat **communicatie en verbinding afhankelijk zijn van onderscheid.**

- Ik moet jou **benoemen** om je te kennen.
- Ik moet **versterken** om te weten wie ik ben.

Maar de waarheid is het te anders:

- **Ware communicatie** gebeurt voorbij woorden, in de directe herkenning van eenheid.
- **Ware identiteit** heeft geen naam nodig, omdat het één met de bron is.

Dit is wat de bedoeling is:

"De Naam van God is mijn erfgoed."

Het is niet een naam die we **leren**, maar een naam die we **herinneren** — en die herinnering brengt ons naar huis.

D. Het Twijfelachtige Leerproces

1. Een Startpunt, Geen Eindpunt

De les instrueert: *"Dat is wat de wereld jou leert. Het is een leerfase waar ieder die komt doorheen moet gaan. Maar hoe eerder hij ziet waarop die berust, hoe twijfelachtig de uitgangspunten ervan zijn en hoe dubieus de resultaten, des te eerder hij de effecten ervan in twijfel trekt. Een leerproces dat eindigt met wat de wereld pleegt te onderwijzen, eindigt zonder betekenis. Wanneer het zijn juiste plaats inneemt, dient het slechts als startpunt vanwaaruit een ander soort leren beginnen kan"*

Namen leren is noodzakelijk, maar moet **overstegen** worden .
Het is een startpunt, geen eindpunt.

2. Namen Terughalen

En dan: *"een nieuwe waarneming kan worden verworven en alle willekeurige namen die de wereld geeft kunnen worden teruggehaald, nu zij in twijfel worden getrokken."*

"Teruggehaald" — niet voor altijd vergeten, maar in twijfel getrokken, gebruikt maar niet geloofd .

E. Wat Je Niet Hebt Gemaakt

1. Illusies, Maar Niet De Waarheid

Een cruciale correctie: *"Denk niet dat jij de wereld hebt gemaakt. Illusies, jazeker! Maar wat op aarde en in de Hemel waar is, ligt buiten het bereik van jouw naamgeving."*

We hebben **illusies** gemaakt, niet **waarheid**. Waarheid ligt **"buiten het bereik van jouw naamgeving"**.

2. Een Beroep Op Het Lichaam

"Wanneer jij een beroep doet op een broeder, is het zijn lichaam waartoe je een verzoek richt. Zijn ware Identiteit is voor jou verborgen door wat jij gelooft dat hij werkelijk is. Zijn lichaam reageert op hoe jij hem noemt, want zijn denkkeest stemt erin toe de naam die jij hem geeft als de zijne te aanvaarden. En zo wordt zijn eenheid tweemaal ontkend, want jij ziet hem als afgescheiden van jou en hij accepteert deze afzonderlijke naam als de zijne."

Tweemaal bekend: door mij die hem scheidt, en door hem die dit goedkoop.

F Het Gebruik Van Symbolen

1. Een tijdelijke Noodzaak

De les is praktisch: *"Het zou inderdaad vreemd zijn als je gevraagd werd aan alle symbolen van de wereld voorbij te gaan en ze voor altijd te vergeten, en jou toch werd gevraagd een onderwijzende functie op je te nemen. Het is voor jou nodig de symbolen van de wereld een tijdje te gebruiken. Maar laat je er niet tevens door misleiden."*

Gebruik symbolen, maar wordt niet misleid door hen.

2. Ze Staan Nergens Voor

En het geheim: *"Ze staan helemaal nergens voor, en tijdens je oefeningen is het deze gedachte die jou ervan zal bevrijden. Ze worden slechts middelen waardoor je kunt communiceren op een manier die de wereld begrijpen kan, maar waarvan jij inziet dat het niet de eenheid is waar ware communicatie kan worden gevonden."*

"Ze staan helemaal nergens voor." Dit is de bevrijdende gedachte.

G. Tussenpozen In Het Zonlicht

1. De Gevangenis Verlaten

De les beschrijft de oefening: *"Wat je dus nodig hebt, zijn elke dag tussenpozen waarin het leren-in-de-wereld een voorbijgaande fase wordt, een gevangenis vanwaaruit je het zonlicht ingaat en de duisternis vergeet. Hier begrijp jij het Woord, de Naam die God jou gegeven heeft, de ene Identiteit die alle dingen gemeen hebben, de ene erkenning van wat waar is."*

Tussenpozen: momenten waarbij je de gevangenis van namen verlaat en **het zonlicht** binnengaat.

2. Terugkeren Om Te Verkondigen

En dan: *"En stap dan terug in de duisternis, niet omdat je meent dat die werkelijkheid is, maar alleen om de onwerkelijkheid ervan te verkondigen in termen die nog steeds betekenis hebben in de wereld die door duisternis wordt beheerst."*

Je keert **terug** naar de wereld, maar nu **niet misleid**. Je gebruikt namen, maar gelooft ze niet.

H. God Heeft Geen Naam

1. De Paradox

Nu de diepste waarheid: *"God heeft geen naam. En toch wordt Zijn Naam de definitieve les dat alle dingen één zijn, en met deze les eindigt elke vorm van leren."*

God heeft geen naam — want namen creëren scheiding. En toch is **Zijn Naam** de les van eenheid. Dit is paradox, maar heilige paradox.

2. Alle Namen Verenigd

De les pijnlijk wat dit betekent: *"Alle namen zijn verenigd, alle ruimte is gevuld met de weerspiegeling van de waarheid. Elke kloof is gedicht en afscheiding genezen. De Naam van God is het erfgoed dat Hij gegeven heeft aan hen die het onderricht van de wereld boven de Hemel verkozen."*

Gods Naam **verenigt** alle namen. Ze dicht alle kloven. Ze geneest alle afscheiding.

I. De oefening

1. Het Woord Aanvullen Met Ervaring

De instructie: *"Niemand kan falen die de betekenis van de Naam van God zoekt. Ervaring moet het Woord komen aanvullen. Maar eerst moet je de Naam voor alle werkelijkheid aanvaarden, en beseffen dat de vele namen die jij aan aspecten ervan gegeven hebt, vervormd hebben wat jij ziet, maar de waarheid in het geheel niet hebben aangetast."*

Eerst **begrijpen**, dan **ervaren**. Niet andersom.

2. Eén Naam Voor Alle Aspecten

De praktijk: *"En hoewel we een andere naam gebruiken voor elk aspect van Gods Zoon dat we gewaar worden, begrijpen we dat ze slechts één Naam hebben, die Hij ze gegeven heeft. Dit is de Naam die we bij het oefenen gebruiken. En door het gebruik ervan verdwijnen alle dwaze afscheidingen die ons blind hielden. En ons wordt de kracht gegeven daaraan voorbij te zien."*

We **gebruiken** nog steeds verschillende namen (Jan, Maria, boom, kat), maar we **begrijpen** dat ze allemaal **één Naam** delen.

J. Het Slotgebed

De les conventionele met een prachtig gebed: *"Vader, onze Naam is de Uwe. In Uw Naam zijn we verenigd met al wat leeft en met U, die hun ene Schepper bent. Wat wij gemaakt hebben en bij vele verschillende namen noemen, is slechts een schaduw die we probeerden te werpen over Uw eigen werkelijkheid. En we zijn blij en dankbaar dat we ongelijk hadden. Al onze vergissingen geven we aan U, om vrijgesproken te worden van alle gevolgen die onze fouten leken te hebben. En we aanvaarden in de plaats van elk daarvan de waarheid die U schenkt. Uw Naam is onze verlossing en ontsnapping uit wat wij hebben gemaakt. Uw Naam verenigt ons in de eenheid die ons erfgoed en onze vrede is."*

Geleide Meditatie (25-30 minuten)

Zoek een rustige plek. Zit comfortabel. Sluit je ogen.

Deel 1: Herkenning Van Namen (5-7 minuten)

Begin met je adem te observeren. Laat gedachten komen en gaan.

Breng nu je bewustzijn naar hoe je de wereld ziet. Alles heeft een naam. Stoel. Tafel. Lichaam. Persoon. Gedachte. Emotie.

"Je leeft aan de hand van symbolen. Je hebt namen bedacht voor alles wat jij ziet."

Voel hoe deze namen dingen **uit elkaar** houden. Hoe ze **ruimte** creëren tussen dingen.

"Deze ruimte die je ziet als iets dat alle dingen uit elkaar houden, is de manier waarop de waarneming van de wereld wordt waargenomen."

Stilte (3 minuten)

Zonder oordeel, gewoon waarnemers: ik leef in een wereld van namen. Elk ding afzonderlijk. Elk ding met ruimte eromheen.

Deel 2: Namen Loslaten (6-8 minuten)

Nu beginnen je namen los te laten. Niet de dingen zelf, maar de **scheiding** die namen creëren.

"Ze staan helemaal nergens voor, en tijdens je oefeningen is het deze gedachte dat jij ervan zal bevrijden."

Bij jezelf: *"Deze namen staan nergens voor. Ze zijn slechts middelen om te communiceren, geen werkelijkheid."*

Stilte (3 minuten)

Voel hoe, wanneer je namen loslaat, de ruimte tussen dingen begint te betrouwbaar. Niet dat dingen verdwijnen, maar dat de **scheiding** verdwijnt.

"Toch blijft deze andere visie nog steeds een natuurlijke richting waarin de denkkeest zijn waarneming kanaliseren kan."

Stilte (2 minuten)

Deel 3: Het Zonlicht Ingaan (7-9 minuten)

Nu de beweging naar het licht.

"Wat je dus nodig hebt, zijn elke dag tussenpozen waarin het leren-in-de-wereld een voorbijgaande fase wordt, een gevangenis vanwaaruit je het zonlicht ingaat en de duisternis vergeet."

Stel je voor dat je een gevangenis van namen verlaten. Je stapt het zonlicht in.

Stilte (2 minuten)

In dit zonlicht is er geen scheiding. Geen enkele naam. Alleen Licht. Alleen Eenheid.

"Hier begrijpt jij het Woord, de Naam die God jou gegeven heeft, de ene Identiteit die alle dingen gemeen hebben, de ene erkenning van wat waar is."

Voel deze identiteit. Niet als concept, maar als Aanwezigheid. Alles deelt dit. Jij deelt dit.

Stilte (4 minuten)

Deel 4: De Naam Van God (5-7 minuten)

Breng nu de Naam van God in je bewustzijn. Welke naam jij ook gebruikt — God, Vader, Liefde, Waarheid.

"God heeft geen naam. En toch wordt Zijn Naam de absolute les dat alle dingen één zijn."

Helaas zacht deze Naam. Voel hoe deze Naam **verenigt** in plaats van scheidt.

God... God... God...

"Alle namen zijn samengevoegd, alle ruimte is gevuld met de weerspiegeling van de waarheid. Elke kloof is gedicht en afscheiding genezen."

Doorgaan herhaling (4 minuten)

Deze Naam is het erfgoed. Niet wat je **maakt**, maar wat je **ontvangt**.

Deel 5: Het Gebed (3-5 minuten)

"Vader, onze Naam is de Uwe."

"In Uw Naam zijn we samen met al wat leeft."

Pauze

"Uw Naam is onze verlossing en ontsnapping uit wat wij hebben gemaakt."

Pauze

"Uw Naam verenigt ons in de eenheid die ons erfgoed en onze vrede is."

Stilte (2 minuten)

Afsluiting

Open langzaam je ogen. Keer terug naar de wereld van namen, maar nu **niet misleid**. Gebruik namen, maar geloof ze niet. Ze zijn middelen, geen werkelijkheid.

Gebed:

Vader,

*ik ben vergeten wat mijn naam is.
Ik heb duizend duizend identiteiten gegeven,
maar geen ervan is waar.*

*Vandaag wil ik herinneren
dat **Uw Naam mijn erfgoed is** .*

*Leer mij zonder namen te kijken,
voorbij de symbolen en vormen,
totdat ik Uw eenheid zie
in alles en iedereen.*

*Laat mij in tussenpozen van zonlicht
Uw werkelijk ervaren –
zonder naam, zonder vorm,
maar volledig gekend .*

Amen.

10 Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: Erfgoed Claimen

- Begin de dag met de herhaling:
"De Naam van God is mijn erfgoed."
- Herhaal dit 5 minuten in stilte.
- Stel jezelf de vraag: "Welke identiteit probeert ik vandaag te verdedigen — en waarom?"

2. Herken Je 'Duizend Namen'

- Maak een lijst van de identiteiten die je jezelf hebt gegeven:
 - Rollen (ouder, werknemer, vriend)
 - Labels (slank, mislukt, ziek)
 - Titels (succesvol, machteloos)
- Erken: *"Dit zijn de namen die ik heb verzonnen. Geen overtuiging is waar."*

3. Kijk Zonder Namen

- Kies drie momenten vandaag waarop je bewust **zonder namen kijkt** :
 - Zie een collega zonder hun functietitel.
 - Zie een familielid zonder hun geschiedenis.
 - Zie een vreemdeling zonder aannamen.
- Innerlijk:
"Voorbij deze namen zie ik de Naam van God."

4. Gebruik de Correctie: 'Laat Mij Deze Zijn'

- Wanneer je jezelf een negatieve identiteit toeschrijft (*"Ik ben een mislukking," "Ik ben zielig"*), stop en zeg:
"Laat mij zijn deze in plaats van wat ik dacht dat ik was."
- Herhaaldelijk de zin uit de les:
"Laat mij deze zijn, Vader. Hij kent uw Naam en ook de zijne."

5. Herken 'Zonlicht-Intervallen'

- Let op momenten vandaag waarin je **zelfs vrede ervaart** — zelfs als het maar een flits is.
- Erken: "*Dit is een interval van zonlicht. Dit is mijn erfgoed.*"
- Probeer deze momenten niet vast te houden; **laat ze zijn.**

6. Oefen in 'Het Andere Zien'

- Kies één persoon vandaag en oefen 'het andere zien':
 - Zie hen niet als hun rol, uiterlijk of gedrag.
 - Zie hen als drager van **Gods Naam.**
- Innerlijk:
"*Jij bent wat ik ben. De Naam van God is ons erfgoed.*"

7. Laat Namen Los in Gebed

- Gebruik de volgende meditatie (5 min):
 - Begin met herhalen: "*De Naam van God is mijn erfgoed.*"
 - Laat alle namen die je jezelf hebt gegeven **oplossen.**
 - Rust in de stilte **zonder identiteit.**

8. Herken de Zinloosheid van Naamgeving

- Let op hoe vaak je vandaag dingen **labelt** :

- "Dit is goed/slecht."
- "Zij is vriendelijk/vervelend."
- "Ik ben succesvol/gefaald."
- Telkens wanneer je dit merkt, herhaal:
"God heeft geen naam. Waarom zou ik er een nodig hebben?"

9. Uurlijkse Herinnering: Erfgoed

- Stel een alarm in op elk uur en herhaal:
"De Naam van God is mijn erfgoed."
- Laat de woorden **resoneren** zonder te forceren.

10. Avondritueel: Dankbaarheid voor Wat Naamloos Is

- Reflecteer op je dag:
 - Welke 'zonlicht-intervallen' heb je ervaren?
 - Wanneer heb je zonder namen overwogen?
 - Welke identiteiten heb je verloren — al was het maar zelfs?

- Sluit af met het gebed:

*"Vader, ik dank U dat Uw Naam mijn erfgoed is.
 Al ken ik die naam nog niet met woorden,
 ik vertrouw dat zij mij draagt.
 Laat mij morgen weer in zonlicht rusten. Amen."*

LES 185

“Ik verlang de vrede van God.”

"Het Verlangen"

*Deze woorden uitspreken is niets.
Maar deze woorden menen is alles.*

*Ik heb duizend dromen gedroomd,
elk met een andere held,
elk met een ander einde.*

*Ik heb compromissen gesloten,
handeltjes gesloten,
gewonnen en verloren —
en geweten dat het allemaal hetzelfde was.*

*Illusies zijn te licht voorbijen.
Een nieuwe droom zal niets meer bieden
dan alle andere.*

*Vandaag doorzoek ik mijn hart:
Wat verlang ik werkelijk?*

*Niet nog een verandering van vorm,
niet nog een wisselend patroon —
maar de vrede van God .*

*En in dit ene verlangen
verbind ik mij met alle harten,
met elke roep, elke nood,
de liefde achter de aanval,
de broederschap achter de haat.*

*Niemand kan deze woorden menen
en niet genezen zijn.*

*Niemand die werkelijk de vrede van God zoekt,
kan haar mislopen.*

*Want ze is al van mij —
opgericht voor mij,
gegeven door de Schepper van vrede,
gegrondvest als Zijn eigen eeuwige gaf.*

*Vandaag meen ik wat ik zeg:
Ik verlang de vrede van God.*

Uitgebreid Commentaar

A. De Kloof Tussen Woorden en Betekenis

De les opent met een scherp onderscheid:

"Deze woorden uitspreken is niets. Maar deze woorden menen is alles."

Dit is een van de meest confronterende uitspraken in het Werkboek. Het blijkt dat **de overgrote grote van onze spirituele taal leeg is** — niet omdat de zelf woorden fout zijn, maar omdat **we ze niet werkelijk menen**.

1. Wat Betekent "Menen"?

"Menen" is meer dan intellectuele instemming. Het betekent:

- **Totale inspanning** — geen verdeelde intentie.
- Het loslaten van alle andere verlangens — geen compromissen.
- **Een integrale eenheid** — hart, geest en wil in harmonie.

De les maakt duidelijk wat er zou gebeuren als we deze woorden **werkelijk zouden menen** :

"Deze woorden uitspreken is niets. Maar deze woorden menen is alles. Als je ze maar één moment kon menen, dan zou voor jou geen verdriet meer mogelijk zijn, in welke vorm, en waar of wanneer dan ook. De Hemel zou weer geheel tot het volle bewustzijn zijn gebracht, de Godsherinnering totaal hervonden, en de opstanding van heel de schepping volledig zijn beseft."

Eén moment van echte betekenis zou voldoende zijn voor totale bevrijding.

2. Waarom Menen We Het Niet?

De les geeft een diagnose:

"Velen hebben deze woorden uitgesproken. Slechts weinigen hebben ze gemeend. Je hoeft maar naar de wereld om je heen te kijken om te weten hoe uiterst weinig het er zijn."

De wereld zoals we die kennen – vol van verdriet, conflict en angst – is het **levende bewijs** dat bijna niemand deze woorden werkelijk bedoelt. Als zelfs maar **twee mensen** het erover eens waren dat ze niets anders verlangen dan Gods vrede, zou de wereld totaal anders zijn.

Waarom is dit zo zeldzaam? Omdat we nog **verdeeld zijn in ons verlangen**. We willen vrede, maar we willen ook:

- Gelijk hebben
- Onze dromen
- Ons 'zelf'
- Controle
- Speciaal zijn

B. Dromen, Compromissen en Handeltjes

Les 185 bevat een van de scherpste analyses van **wat dromen werkelijk zijn** in de hele Cursus.

1. Dromen Zijn Fundamenteel Verdeeld

"Twee denkkeesten met één intentie worden zo sterk dat wat zij willen de Wil wordt van God. Want denkkeesten kunnen zich alleen in de waarheid met elkaar verbinden. In dromen kunnen er geen twee dezelfde intentie hebben."

Dit is een radicale werkelijkheid: **in dromen is een echte verbinding onmogelijk**. Waarom?

- In elke droom wordt **de droom verschillend gehouden** voor elke persoon.
- Het **uiteindelijke resultaat** is nooit voor beiden gelijk.
- Er zijn altijd **winnaars en verliezers**, zelfs als de rollen wisselend zijn.

In de droom ben **jij** de hoofdpersoon van jouw verhaal, en **ik** ben de hoofdpersoon van het mijne. Onze belangen kunnen tijdelijk overlappen, maar zijn nooit werkelijk **één** .

2. Compromissen: Het Beste Wat Dromen Kunnen Bieden

"Toch kan een droom alleen maar een compromis brengen. Soms neemt dit de vorm aan van een verbond, maar alleen de vorm. Het is onvermijdelijk dat de betekenis aan de droom ontsnapt, want compromissen sluiten is het doel van dromen."

Dit is een onmogelijke analyse van **alle menselijke relaties en afspraken** voor zover die gebaseerd zijn op de droom.

Een compromis is:

- Een **tijdelijke overeenkomst** tussen twee gescheiden belangen.
- Een **handeltje**: "Ik geef dit op, als jij dat opgeeft."
- Een **vorm** van samenwerking, maar niet een **betekenisvolle verbinding**.

De les vraagt provocerend:

"En welk handeltje kan hun de vrede van God geven? Illusies treden in Zijn plaats. En wat Hij betekent, gaat verloren voor slapende denkkeesten die zinnen op een compromis, elk uit op zijn eigen winst en op het verlies van de ander."

Geen enkel compromis kan ons Gods vrede geven, omdat compromissen altijd gebaseerd zijn op **gescheiden belangen**. Zelfs in de meest 'nobeles' overeenkomsten blijft er een onderstroom van: *"Wat krijg ik? Wat verlies ik?"*

3. Alle Dromen Zijn

Een cruciale doorbraak in de les is het inzicht dat **alle dromen één zijn**:

"Nu probeert hij eraan voorbij te gaan, omdat hij inziet dat een nieuwe droom niets meer zou bieden dan alle andere. Dromen zijn voor hem een en hetzelfde. En hij heeft begrepen dat hun enige verschil er een is van vorm, want de ene droom zal dezelfde wanhoop en ellende brengen als alle andere."

Dit is **de moeheid van de dromende geest**:

- We hebben zoveel dromen gedroomd.
- We hebben zoveel 'oplossingen' toegepast.
- En uiteindelijk zien we we in: **het maakt niet uit welke droom we kiezen — ze brengen allemaal hetzelfde verdriet.**

Dit inzicht is geen depressie, maar **wijsheid**. Het is het begin van echte voorbereiding om **voorbij alle dromen te gaan**.

C. De Vrede van God Werkelijk Verlangen

1. Wat Het Betekent Om De Vrede Van God Te Verlangen

"Menen dat je de vrede van God verlangt wil zeggen alle dromen laten varen."

Dit is geen symbool. Het is letterlijk. **De vrede van God verlangen** betekent:

- **Geen compromissen** meer zoeken.
- **Geen nieuwe dromen** proberen.
- **Geen handeltjes** meer sluiten.

Het betekent erkennen dat:

"Deze woorden vragen niet om nog een droom. Ze vragen niet om een compromis en proberen evenmin een nieuw handeltje te sluiten in de hoop dat er misschien toch één is dat slagen kan waar heel de rest heeft gefaald."

2. Oprechtheid: De Enige Voorwaarde

De les verklaart dat **oprechtheid** de enige voorwaarde is:

"En wanneer het verlangen naar vrede echt is, wordt het middel om die te vinden gegeven, in een vorm die elke denkkeest die er eerlijk naar zoekt, begrijpen kan."

Dit is een belofte: **als je het werkelijk bedoelt, zul je geholpen worden.**

De vorm van de hulp zal verschillende keren zijn voor elke persoon, maar de hulp zelf is gegarandeerd:

"De vorm die de les aanneemt, welke die ook is, is zodanig voor hem ontworpen, dat hij deze niet verkeerd kan begrijpen, mits zijn vraag oprecht is."

D. Verbinding in Waarheid

1. Eenheid Van Intentie Is De Wil Van God

Een van de diepste passages in de les:

"Twee denkkeesten met één intentie worden zo sterk dat wat zij willen de Wil wordt van God."

Dit is niet metaforisch. Wanneer twee mensen **werkelijk hetzelfde verlangen** — niet als compromis, maar als feitelijke waarheid — dan wordt hun synthetische wil **de Wil van God**.

Waarom? Omdat **er in de waarheid geen verschil is tussen jouw wil en de Mijne en die van God**. Eenheid van intentie is Gods Wil.

2. De Gave Die Niemand Kan Verliezen

"Niemand kan verliezen en iedereen moet winnen, telkens wanneer enige gave van God door iemand gevraagd en ontvangen is. God geeft alleen om te verenigen."

Dit is het fundamentele verschil tussen:

- **Gods gaven** — delen vermeerderd.
- **Dromen** — delen verminderen.

In de droom geloven we in **schaarste**: als jij wint, verlies ik. Maar in Gods werkelijkheid is elke **ondeelbaar**. Wanneer ik Gods vrede ontvang, ontvang jij die ook — automatisch, veroorzaakt.

E. De Praktijk: Doorzoek Je Hart

De les geeft een zeer concrete oefening:

"Wijd vandaag je oefenperioden aan een zorgvuldig doorzoeken van je denkkeest, om de dromen te vinden die je nog steeds koestert. Waar vraag jij in je hart om?"

Dit is geen onzichtbare inspectie. De Cursus vraagt ons om **eerlijk te kijken**:

- Welke dromen koester ik nog?
- Wat geloof ik dat mij troost zal bieden?
- Waar hoop ik werkelijk op?

En dan de cruciale vraag:

"Is dit wat ik wil hebben, in plaats van de Hemel en de vrede van God?"

F. De Zekerheid Van Gods Vrede

De les waarschijnlijk met absolute zekerheid:

"Niemand die werkelijk de vrede van God zoekt, kan haar mislopen. Want hij vraagt er slechts om dat hij zichzelf niet langer misleidt door zichzelf te onthouden wat Gods Wil is.

En:

"Gods vrede is van jou. Voor jou werd vrede geschapen, jou gegeven door de Schepper van vrede en gegrondvest als Zijn eigen eeuwige gave."

We kunnen niet falen, omdat we alleen vragen hebben om wat al van ons is.

Geleide Meditatie (30-35 minuten)

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je 30-35 minuten onderweg kunt zijn. Zit comfortabel, met een rechte maar ontspannen houding. Sluit je ogen. Laat je ademhaling natuurlijk worden.

DEEL 1: HERKENNING VAN LEGE WOORDEN (7-8 minuten)

Begin met de woorden:

"Ik verlang de vrede van God."

Zeg ze hardop of innerlijk. Herhaal ze een paar keer.

En nu... wees eerlijk:

Meen je deze woorden?

Herinner je de waarschuwing uit de les:

"Deze woorden uitspreken is niets. Maar deze woorden menen is alles."

Laat jezelf voelen hoeveel keer je deze woorden — of woorden zoals deze — hebt uitgesproken... zonder ze werkelijk te menen.

Niet uit slechtheid.

Niet uit bedrog.

Maar omdat je hart **verdeeld** was.

Je wilde vrede... maar je wilde ook andere dingen.

Erken dit zonder oordeel.

Het is niet jouw schuld.

Het is gecombineerd de staat van de dromende geest.

Adem in... en uit.

En laat de waarheid van deze herkenning doordringen: **Ik heb deze woorden vaak uitgesproken. Zelden heb ik ze gemeend.**

DEEL 2: DOORZOEK JE HART (10-12 minuten)

Nu gaan we doen wat de les vraagt:

"Wijd vandaag je oefenperioden aan een zorgvuldig doorzoeken van je denkkeest, om de dromen te vinden die je nog steeds koestert."

Vraag jezelf af, met zachte eerlijkheid:

Waar vraag ik in mijn hart werkelijk om?

Niet de woorden die je gebruikt.

Niet de spirituele taal die je hebt geleerd.

Maar... **wat geloof je dat jou troost zal bieden?**

Laat de antwoorden komen:

- Misschien een relatie die eindelijk 'werkt'.
- Misschien erkenning, succes.
- Misschien gezondheid, comfort.
- Misschien... gewoon rust en geen pijn.

Oordeel niet over wat opkomt.

Dit zijn de dromen die je nog koestert.

Laat ze zichtbaar worden.

En nu de cruciale vraag:

"Is dit wat ik wil hebben, in plaats van de Hemel en de vrede van God?"

Laat deze vraag resoneren.

Niet om jezelf schuldig te voelen.

Maar om **onduidelijk** te krijgen.

Adem in... en uit.

En onthoud:

"Dromen zijn voor hem een en hetzelfde. En hij heeft begrepen dat

hun enige verschil er een is van vorm, want de ene droom zal dezelfde wanhoop en ellende brengen als alle andere."

Al deze dromen — hoe verschillend ze ook lijken — zijn hetzelfde.

Ze brengen allemaal hetzelfde verdriet.

Ze bieden allemaal hetzelfde lege compromis.

Voel de **moeheid** an het dromen.

Niet als wanhoop, maar als wijsheid.

DEEL 3: HET ENE VERLANGEN (8-10 minuten)

Nu laat je alle individuele dromen los — niet door ze te onderdrukken, maar door te erkennen dat ze allemaal **hetzelfde** zijn.

En je keert terug naar de woorden:

"Ik verlang de vrede van God."

Maar nu... probeer ze te **menen**.

Wat betekent het om deze woorden te menen?

"Menen dat je de vrede van God verlangt wil zeggen alle dromen laten varen."

Niet voor altijd – dat is te overweldigend.

Maar **nu, op dit moment**.

Laat alle dromen gaan.

Laat alle compromissen gaan.

Laat alle handeltjes gaan.

En zeg, met zoveel breedte als je kunt vinden:

"Ik verlang de vrede van God.

Niet een nieuwe droom.

Niet een compromis.
Maar de vrede van God."

Herhaal dit... langzaam... met intentie.

En voel hoe — zelfs als je het maar **gedeeltelijk** meent — er iets in je ontspant.

Er is geen strijd meer.
Geen poging om twee dingen tegelijkertijd te willen.
Alleen dit ene verlangen.

Rust in deze eenvoud.

DEEL 4: VERBINDING IN WAARHEID (5-7 minuten)

Herinner je nu de belofte:

"Twee denkkeesten met één intentie worden zo sterk dat wat zij willen de Wil wordt van God."

Je bent niet alleen in dit verlangen.

Overal om je heen – ook al lijken ze andere dingen te zoeken –
verlangen mensen **werkelijk** naar hetzelfde:

De vrede van God.

Achter elke aanval... is er een roep om liefde.
Achter elke haat... is er een verlangen naar broederschap.
Achter elke wanhoop... is er een hoop die niet wil sterven.

Visualiseer nu — heel zacht — een van twee mensen in je leven.

Het maakt niet uit wie.

En zie dat **ook zij** dit verlangen.
Ook al weten ze het misschien niet.
Ook al lijkt hun gedrag iets anders te zeggen.

En zeg innerlijk:

"Jij verlangt de vrede van God.

Ik verlang de vrede van God.

Ons verlangen is één."

Voel hoe dit **jou versterkt**.

Want wanneer twee denkkeesten zich verenigen in de waarheid,
wordt hun wil **de Wil van God**.

DEEL 5: DE GAVE DIE AL VAN JOU IS (5 minuten)

Rust in deze waarheid:

*"Gods vrede is van jou. Voor jou werd vrede geschapen, jou
gegeven door de Schepper van vrede en gegrondvest als Zijn eigen
eeuwige gave."*

Je vraagt niet om iets wat je niet hebt.

Je vraagt alleen om te **herinneren** wat al van jou is.

*"Niemand die werkelijk de vrede van God zoekt, kan haar
mislopen."*

Dit is geen hopen op.

Dit is **zekerheid**.

Laat deze zekerheid je vullen.

"Gods vrede is van mij.

Ze werd voor mij geschapen.

Ze is mijn erfgoed.

En ik kan haar niet mislopen."

Rust nu... in stilte.

Zonder woorden.

Gewoon... aanwezig.

Afsluiting

Wanneer je klaar bent, open langzaam je ogen.
Breng deze vrede met je mee op de dag.

En onthoud jezelf regelmatig:
"Ik verlang de vrede van God."

En meen het — al is het maar voor één moment.

Gebed

Vader,

*Ik heb deze woorden vaak uitgesproken.
Zelden heb ik ze gemeend.*

Vandaag vraag ik om begrip.

*Ik heb duizend dromen gedroomd.
Ik heb compromissen gesloten,
handeltjes gesloten,
gewonnen en verloren —
en geweten dat het allemaal hetzelfde was.*

*Nu zie ik dat een nieuwe droom,
niets meer zal bieden dan alle andere.*

*Vandaag laat ik alle dromen los —
niet voor altijd, maar nu, in dit moment —
en zeg ik met zoveel capaciteit als ik kan vinden:*

Ik verlang de vrede van God.

*Geen compromis.
Niet nog een wisselende patroon.
Maar de vrede van God.*

*Help mij dit te menen,
het is maar voor één moment.*

*Want ik weet dat niemand
werkelijk sterft. Uw vrede zoekt,
haar kan mislopen.*

*Uw vrede is van mij.
Voor mij gemaakt,
mij gegeven,
gegrondvest als Uw eeuwige gaf.*

Vandaag ontvang ik wat al van mij is.

Amen.

10 Praktische Dagelijkse Oefeningen

Toepassingen van Les 185: "Ik verlang de vrede van God"

1. Ochtendritueel: Het Ene Verlangen Stellen

- Begin de dag met 10-15 minuten stilte.
- Herhaal langzaam:

"Ik verlang de vrede van God."

- Vraag jezelf af: **"Meen ik deze woorden?"**
- Laat alle andere verlangens naar dit moment los.
- Zeg met zekerheid:

"Vandaag wil ik dit werkelijk menen."

2. Doorzoek Je Hart: Waar Vraag Ik Om?

- Neem 3-5 momenten vandaag waarop je jezelf de vraag stelt:

"Waar vraag ik in mijn hart werkelijk om?"

- Vergeet de 'juiste' woorden. Wees eerlijk.
- Schrijf op wat opkomt (zonder oordeel):
 - Comfort?
 - Erkenning?
 - Dat iemand?
 - Controle?

- En vraag:

"Is dit wat ik wil hebben, in plaats van de Hemel en de vrede van God?"

3. Herken Alle Dromen Als identiek

- Wanneer je jezelf betrapt op het najagen van een 'nieuwe oplossing' (een nieuwe relatie, baan, strategie), stop en onthoud:

"Deze droom zal niets meer bieden dan alle andere."

- Niet cynisch, maar wijs.
- Herhaaldelijk:
"Dromen zijn voor mij een en hetzelfde. Ik kies in plaats daarvan voor Gods vrede."

4. Herken Compromissen en Handeltjes

- Let vandaag op wanneer je een **compromis** probeert te sluiten:
 - In een gesprek (*"Als ik dit zeg, krijg ik misschien wat ik wil."*)
 - In een relatie (*"Als ik dit doe, zal hij/zij..."*)
 - Met God (*"Als ik dit offer, geef mij dan..."*)
- Erken:
"Dit is een handeltje. Geen enkel handeltje kan mij de vrede van God geven."
- Laat het handeltje los en kies opnieuw:
"Ik verlang de vrede van God."

5. Oefen in Oprechtheid

- Telkens wanneer je de woorden zegt **"Ik verlang de vrede van God"**, stop en vraag:
"Meen ik dit?"
- Als het antwoord "nee" of "gedeeltelijk" is, wees dan eerlijk:
"Ik meen dit nog niet volledig. Help mij verstandig te worden."
- Rechtheid is belangrijker dan perfectie.

6. Verbind Je Intentie Met Die Van Anderen

- Kies één persoon vandaag — iemand die je moeilijk vindt, of iemand die je liefhebt.
- Zeg innerlijk:
**"Jij verlangt de vrede van God.
Ik verlang de vrede van God.
Ons verlangen is één."**
- Voel hoe dit **jou versterkt**.
- Herinnering:
"Twee denkkeesten met één intentie worden zo sterk dat wat zij willen de Wil wordt van God."

7. Laat Geen Enkele Droom 'Acceptabeler' Zijn

- De les waarschuwt:
"Laat sommige dromen niet meer acceptabel zijn, terwijl je schaamte en geheimhouding reserveert voor andere. Ze zijn een en hetzelfde."
- Vandaag: wees eerlijk over **alle** dromen – ook de 'spirituele' of 'nobele'.
- Vraag jezelf af:
"Ben ik bereid deze droom op te geven voor Gods vrede?"

8. Gebruik De Correctie: "Gods Vrede Is Van Mij"

- Wanneer je twijfelt of je de vrede van God kunt vinden, herhaal:

"Gods vrede is van mij.

Voor mij werd vrede opgericht.

Niemand die werkelijk de vrede van God zoekt, kan haar mislopen."

- Laat deze zekerheid je angst vervangen.

9. Uurlijkse Herinnering: Menen

- Stel elk uur een alarm en herhaal:

"Ik verlang de vrede van God."

- Maar voeg toe:

"Help mij dit te menen."

- Laat het geen automatisme worden, maar een verstandige vraag.

10. Avondritueel: Reflectie en Dankbaarheid

- Reflecteer aan het einde van de dag:
 - Welke dromen heb ik vandaag gekoesterd?
 - Wanneer heb ik compromissen gezocht?
 - Waren er momenten waarop ik **werkelijk** de vrede van God verlangde?
- Sluit af met het gebed:

"Vader, ik heb deze woorden vandaag uitgesproken.

Soms heb ik ze gemeend, soms niet.

Maar ik vertrouw dat zelfs mijn krachtige verlangen voldoende is voor U om te antwoorden.

Want Uw vrede is van mij,
en ik kan haar niet mislopen.

Dank U. Amen."

LES 186

“De verlossing van de wereld hangt af van mij.”

"De Functie Die Mij Gegeven Is"

De verlossing van de wereld hangt af van mij.

*Niet van het beeld dat ik van mezelf heb gemaakt —
dat hoopje stof dat huivert en terugdeinst,
dat zich zwak voelt, onwetend, hulpeloos.*

*Niet van mijn duizend stemmingswisselingen,
mijn emoties die mij verheffen of neersmakken,
mijn beelden die dwarrelen als bladeren in de wind,
luchtspiegelingen boven een woestijn.*

*Maar van wat ik werkelijk ben —
de heilige Zoon van God,
die de kracht, de wijsheid en de heiligheid bezit
om alle beelden te overstijgen.*

*Dit is geen arrogantie.
Dit is ware nederigheid:
de erkenning dat de Wil van God
op aarde zowel als in de Hemel plaatsvindt.*

*Ik heb deze functie niet gedefinieerd.
Het is niet mijn idee.
Maar de middelen om haar te verlossen
zijn mij gegeven.*

*Het enige wat mij wordt gevraagd
is dat ik mijn taak grotendeels —
niet met valse nederigheid die zegt:
"Ik ben dit niet waardig,"
want dat is alleen maar trots.*

*De Stem namen God verzekert mij:
De verlossing van het grote geheel hangt van jou af.*

*En als hij mij waardig acht is,
dan ben ik dat.*

*Het is slechts arrogantie
om er anders over te spreken.*

*Vandaag laat ik alle beelden los —
het hoopje stof, de angst, de twijfel —
en accepteer ik de functie die mij gegeven is:*

Vergeving.

*Dat is mijn werk hier.
Zo zeker als de zon elke morgen terugkeert,
zo zeker is de functie die mij toevertrouwd is.*

De verlossing van de wereld hangt af van mij.

*En ik ben vrij om te horen
wat ik ben en wat mij te doen staat.*

Uitgebreid Commentaar

A. De Paradox: Arrogantie versus Nederigheid

Les 186 opent met een van de meest paradoxale uitspraken in de hele Cursus:

"Dit is de uitspraak die alle arrogantie eens uit elke denkgeest weg zal nemen. Dit is de gedachte van ware nederigheid."

Hoe kan de uitspraak "**De verlossing van de wereld hangt af van mij**" een gedachte van nederigheid zijn? Voor het ego klinkt dit als het toppunt van arrogantie – ook van wijzelf tot de redder van de wereld uitroepen.

Maar de Cursus keert deze logica volledig om.

1. Wat Is Ware Nederigheid?

Ware nederigheid is **niet** jezelf kleineren. Het is niet zeggen: "Ik ben niets, ik ben onwaardig, ik ben te zwak om iets te verdragen."

Ware nederigheid is:

"[Een gedachte] die geen andere functie als de jouwe neemt dan degene die jou gegeven is. Het brengt jouw aanvaarding van een jou toegewezen taak met zich mee, zonder aan te dringen op een andere rol. Het velt geen oordeel over de juiste rol voor jou."

Nederigheid betekent dus:

- **Je eigen functie accepteren** zonder te proberen iemand anders' rol over te nemen.
- **Niet twifelen** over wat jouw taak zou moeten zijn.
- **Erkennen** dat de Wil van God — niet de jouwe — je functie heeft bepaald.

Het is het loslaten van alle synthetische rollen en het accepteren van **wat God je vraagt te doen**.

2. Wat is Valse Nederigheid (Arrogantie in Vermomming)?

De Cursus is genadeloos scherp over **valse nederigheid**:

"Vandaag zullen we ons niet aan onze opdracht onttrekken met de schoonschijnende reden dat bescheidenheid geweld wordt aangedaan. Het is trots om de Roep namens God Zelf te willen ontkennen."

Valse nederigheid zegt:

- "Wie ben ik om te denken dat ik iets kan verdragen?"

- "Ik ben te zwak, te klein, te onbeduidend."
- "De verlossing van de wereld hangt vast niet van mij af."

Maar dit is **arrogantie**, omdat het **jouw oordeel boven dat van God stelt**. Het zegt feitelijk: "God, U vergist Zich. Ik weet beter dan U dat ik dit niet kan."

De les zegt het expliciet:

"En als Hij ons waardig acht, dan zijn we dat. Het is slechts arrogantie om er anders over te oordelen."

B. De Functie Die Ons Gegeven Is

1. We hebben deze functie niet vastgesteld

Een punt in de les:

"Laten we onze functie niet bestrijden. Wij hebben die niet vastgesteld. Ze is niet ons idee."

Gods plan versus **onze zelfgemaakte plannen**:

Gods plan	Ons plan
We hebben het niet gemaakt	We hebben het gemaakt
Het is ons gegeven	We hebben het verzonnen
De worden aangeboden	Wij moeten zelf de middelen vinden
Het is zeker	Het is onzeker en veranderlijk
Het vraagt alleen	Het vraagt constant vergelijken en aanpassen

De essentie: **we hoeven onze functie niet uit te vinden**. Wij hoeven alleen **te accepteren wat ons allemaal wordt gegeven**.

2. De Middelen Zijn Gegeven

"De middelen waarmee ze volmaakt zal worden vervuld, zijn ons gegeven. Het enige wat ons wordt gevraagd is dat wij onze taak in oprechte nederigheid aanvaarden."

Dit is een enorme geruststelling. We worden niet gevraagd om:

- Zelf uit te zoeken **hoe** we de wereld moeten verlossen.
- Onze eigen kracht te vinden.
- De weg te bepalen.

Alles wat nodig is, wordt **gegeven**. Onze enige taak is **aanvaardbaar**.

En nog sterker:

"Wat ons te doen gegeven is, daartoe hebben we de kracht. Onze denkgheest is volmaakt toegerust om de taak op zich te nemen die ons is toegewezen door Iemand die ons goed kent."

God vraagt ons **nooit iets te doen waarvoor Hij ons niet de kracht heeft gegeven**.

C. Het Beeld Van Jezelf Versus Wat Je Werkelijk Bent

Een centraal thema in Les 186 is het onderscheid tussen **het beeld dat we van onszelf hebben gemaakt en wat we werkelijk zijn**.

1. Het Beeld: Een Hoopje Stof

"Arrogantie maakt een beeld van jezelf dat niet werkelijk is. Het is dit beeld dat huivert en in doodsangst terugdeinst wanneer de Stem namens God jou verzekert dat jij de kracht, de wijsheid en de heiligheid bezit om alle beelden te overstijgen."

Het beeld dat wij van onszelf hebben gemaakt is:

- **Zwak** — duurzaam.
- **Onwetend** — niet in staat de waarheid te kennen.
- **Hulpeloos** — afhankelijk van externe omstandigheden.
- **Bezoedeld door zonde** — niet waardig om geliefd te worden.

Dit beeld **deinst in doodsangst terug** wanneer de Stem namen God zegt: *"Jij bent de heilige Zoon van God."*

Waarom? Omdat dat waar is, **moet het beeld sterven**. En het beeld is alles wat het ego denkt te zijn.

2. De Werkelijkheid: De Heilige Zoon Van God

"Jij bent niet zwak, zoals het beeld van jezelf dat is. Jij bent niet onwetend en hulpeloos. Zonde kan de waarheid in jou niet bezoedelen en ellende kan niet dichtbij Gods heilige woning komen."

De les presenteert een radicaal ander zelfbeeld:

- Je bent **niet zwak**, maar vol kracht.
- Je bent **niet onwetend**, maar wijs.
- Je bent **niet hulpeloos**, maar volmaakt toegerust.
- Je bent **niet bezoedeld**, maar heilig.

En de vraag die de les stelt:

"Laat het los. De verlossing van de wereld hangt af van jou en niet van dit hoopje stof. Wat kan het de heilige Zoon van God vertellen? Waarom zou hij er zich überhaupt om bekommeren?"

*Het beeld doet **er niet toe**. Het heeft niets te zeggen over wie we werkelijk zijn.*

D. De Instabiliteit Van Zelfgemaakte Rollen

Les 186 geeft een prachtige beschrijving van de **chaos van het ego-bestaan** :

"Onze eigengemaakte rollen zijn wisselend en lijken te variëren van rouwdrager tot de extatische gelukzaligheid van liefde en liefhebben. We kunnen lachen of huilen, en de dag begroeten met open armen of met tranen. Ons diepste wezen schijnt te veranderen wanneer we duizend stemmingswisselingen ervaren en onze emoties ons hoog verheffen, of ons in wanhoop neersmakken op de grond."

Dit is ons dagelijks leven:

- Vandaag gelukkig, morgen wanhopig.
- Nu vol zelfvertrouwen, meteen vol twijfel.
- Eerst liefdevol, dan vol haat.

En de les vraagt de ontmoedigende vraag:

"Is dit de Zoon van God? Zou Hij zo'n instabiliteit kunnen scheppen en dat Zoon noemen?"

Het antwoord is natuurlijk **nee**. Deze instabiliteit is niet **wat we zijn**, maar alleen **wat we lijken te zijn** wanneer we ons relevant met de beelden maken.

Beelden Als Bladeren In De Wind

De les gebruikte twee prachtige metaforen:

"Alle beelden die Zijn Zoon lijkt te maken, hebben geen effect op wat hij is. Ze dwarrelen door zijn denkkeest als door de wind opgewaaide bladeren die een ogenblik een patroon vormen, uit elkaar vallen, zich hergroeperen en wegvliegen. Of als luchtspiegelingen die

boven een woestijn worden gezien, oprijzend uit het stof."

Onze beelden zijn:

- **Tijdelijk** — ze vormen een patroon en vallen uit elkaar.
- **Illusoir** — luchtspiegelingen in de woestijn.
- **Zonder effect** — ze veranderen niet wat we werkelijk zijn.

En de belofte:

"Deze schimmige beelden zullen verdwijnen en je denkgeest onbeneveld en sereen achterlaten, wanneer jij de functie accepteert die jou gegeven is."

E. De Zekerheid Van Gods Plan versus De Onzekerheid Van Onze Plannen

1. Onze Plannen: Tegenstrijdig en Vergankelijk

"De beelden die je maakt laten alleen tegenstrijdige doelen ontstaan die vergankelijk en vaag, onzeker en meerduidig zijn. Wie zou standvastig in zijn pogingen kunnen zijn, en zijn energie en geconcentreerde volharding op zulke doelen kunnen richten?"

Dit lastige waarom we **zo vermoeid zijn**:

- Onze doelen zijn **tegenstrijdig** — we willen twee dingen tegelijkertijd die niet samen kunnen gaan.
- Ze zijn **vergankelijk** — wat vandaag belangrijk lijkt, is morgen onbelangrijk.
- Ze zijn **vaag** — we weten feitelijk niet wat we willen.
- Ze zijn **onzeker** — we twijfelen constant of we wel het juiste doen.

De les zegt:

"De functies die de wereld hoogacht, zijn zo onzeker dat ze op hun zekerst minstens tien keer per uur veranderen. Welke hoop is er dat er bij zulke doelen iets kan worden gewonnen?"

2. Gods Plan: Helder en Onveranderlijk

"In liefdevolle tegenstelling daarmee onderscheidt zich, zo zeker als de zon elke morgen terugkeert om de nacht te verjagen, helder en geheel ondubbelzinnig de jou waarlijk gegeven functie."

Gods plan is:

- **Helder** — geen ambiguïteit.
- **Ondubbelzinnig** — geen tegenstrijdigheden.
- **Zeker** — het komt van Iemand die geen vergissingen maakt.
- **Onveranderlijk** — het wisselt niet met onze stemmingen.

En de belofte:

"Jouw plan is misschien onmogelijk, maar dat van God kan nooit mislukken, omdat het in Hem zijn Oorsprong vindt."

F. Wie heeft het meest waarschijnlijk bij het Rechte Eind?

Een van de krachtigste passages in de les:

"Doe zoals Gods Stem aangeeft. En als die iets van jou vraagt wat onmogelijk lijkt, denk er dan aan Wie het is die vraagt, en wie het is die weigert."

En dan de ontnuchterende vraag:

"Overweeg dan dit: wie heeft het 't meest waarschijnlijk bij het rechte eind? De Stem die namens de Schepper van alle dingen spreekt, die alle dingen precies kent zoals ze zijn, of een vervormd beeld van jezelf, verward, onthutst, onsamenhangend en onzeker van alles?"

Dit is geen retorische vraag. Het is een **daadwerkelijke keuze** die we dagelijks maken:

- Vertrouw ik de stem die alle dingen kennen?
- Of ik mijn verdrietig, onzeker beeld van mezelf?

De les:

"Laat je niet leiden door die stem."

G. De Functie: Vergeving

Eindelijk komt de les tot de concrete definitie van onze functie:

"Vergeving is een aardse vorm van liefde die, zoals ze in de Hemel bestaat, geen vorm bezit. Maar wat hier nodig is wordt hier gegeven zoals het nodig is. In deze vorm kun je zelfs hier je functie vervullen"

En de uitleggende verklaring:

"De verlossing van de wereld hangt af van jou die kan vergeven. Dat is jouw functie hier."

Vergeving is de vorm die Liefde aanneemt in deze wereld. Het is:

- **Bruikbaar** — het werkt in een wereld van vormen.
- **Noodzakelijk** — het is wat hier nodig is.

- **Effectief** — het kan de wereld werkelijk verlossen.

En het is **jouw werk**. Niet iemand anders'. **Jouw** vergeving is nodig voor de verlossing van het grote geheel.

Geleide Meditatie (30-35 minuten)

Gebaseerd op Les 186: "De verlossing van de wereld hangt af van mij"

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je 30-35 minuten onderweg kunt zijn. Zit comfortabel, met een rechte maar ontspannen houding. Sluit je ogen. Laat je ademhaling natuurlijk worden.

DEEL 1: HERKENNING VAN HET BEELD (7-8 minuten)

Begin met de woorden:

"De verlossing van de wereld hangt af van mij."

Een merk op water in je gebeurtenissen.

Misschien voelt het overweldigend.

Misschien ongeloofwaardig.

Misschien ontstaat er een stem die zegt:

"Wie ben ik om te denken dat ik iets kan voorkomen?"

Dit is het beeld dat je van jezelf hebt gemaakt .

De les zegt:

"Het is dit beeld dat huivert en in doodsangst terugdeinst wanneer de Stem namens God jou verzekert dat jij de kracht, de wijsheid en de heiligheid bezit."

Laat jezelf dit beeld **zien**:

- Het beeld van jezelf als **zwak** .
- Als onwetend.
- Als **hulpeloos**.
- Als **niet**.

Dit beeld is **niet zoals je geboren bent**.

Het is **wat je hebt gemaakt**.

Herinner je de woorden:

"Arrogantie maakt een beeld van jezelf dat niet werkelijk is."

Adem in... en uit.

En erken:

"Dit beeld is niet wat ik ben. Het is een hoopje stof. Niets meer."

DEEL 2: LAAT HET BEELD LOS (8-10 minuten)

Nu gaan we het beeld loslaten.

Visualiseer al je beelden van jezelf —
al je zelfkritiek, je angsten, je twijfels —
als **bladeren in de wind**.

De les zegt:

*"Ze dwarrelen door zijn denkkeest als door de wind opgewaaide
bladeren die een ogenblik een patroon vormen, uit elkaar vallen, zich
hergroeperen en wegvliegen."*

Zie hoe deze beelden:

- Een patroonvormen... en uit elkaar vallen.
- Zich hergroeperen... en wegvliegen.

Ze zijn **tijdelijk**.

Ze zijn **illusoir**.

Ze hebben **geen effect** op zoals je werkelijk geboren bent.

Of zie ze als **luchtspiegelingen boven een woestijn**:

Je denkt dat je water ziet, maar het is alleen maar hitte die oprijst uit het stof.

En herhalen:

"Deze schimmige beelden zijn niet wat ik ben.

Ik laat ze los.

Ik laat ze verdwijnen."

Adem in... en uit.

En voel hoe — wanneer je de beelden loslaat —
je denkkeest **onbeneveld en sereen** achterblijft.

DEEL 3: AANVAARDING VAN DE FUNCTIE (8-10 minuten)

Nu keer je terug naar de woorden:

"De verlossing van de wereld hangt af van mij."

Maar nu... zonder het beeld.

Zonder de angst, de twijfel, het gevoel van onwaardigheid.

En luister naar wat deze woorden **werkelijk** zeggen:

*"Al wat het zegt is dat jouw Vader Zich nog steeds herinnert en je
het volmaakte vertrouwen schenkt dat Hij in jou heeft als Zijn Zoon."*

God **herinnert Zich jou**.

Hij heeft **vertrouwen** in jou.

Hij heeft jou een functie **opgegeven**.

En de functie is niet iets wat je verzonnen hebt.

"Wij hebben die niet bepaald. Ze is niet ons idee."

De functie is **vergeving**.

*"De verlossing van de wereld hangt af van jou die kan vergeven.
Dat is jouw functie hier."*

:

"Mijn functie is vergeving.

Dit is wat mij te doen is.

En de middelen om het te voorgeschreven zijn mij gegeven."

Voel hoe dit **eenvoudig** is.

Het vraagt niet dat je de hele wereld oplost.

Het vraagt alleen dat je **geeft**.

En telkens wanneer je geeft,
draag je bij aan de verlossing van het grote geheel.

Rust in deze zekerheid.

DEEL 4: WIE HEEFT HET MEEST WAARSCHIJNLIJK BIJ HET RECHTE EIND? (5-7 minuten)

Nu stel je jezelf de vraag uit de les:

"Wie heeft het meest waarschijnlijk bij het rechte eind? De Stem die namen de Schepper van alle dingen spreekt, die alle dingen precies kent zoals ze zijn, of een vervormd beeld van jezelf, verward, onthutst, onsamenhangend en onzeker van alles?"

Laat deze vraag **resoneren**.

Denk aan alle keren dat je je **eigen oordeel** vertrouwd:

- Je dacht dat je wist wat goed voor je was... en het bleek niet zo te zijn.
- Je dacht dat iets onmogelijk was... en toch gebeurde het.
- Je dacht dat je te zwak was... en toch vond je kracht.

Je eigen oordeel is **onzeker, tegenstrijdig, vaag** .

Maar de Stem genaamd God:

- Kent alle dingen precies zoals ze zijn.
- Maakt geen vergissingen.
- Is **helder en ondubbelzinnig**.

Kies nu:

"Ik kies ervoor om de Stem namens God te vertrouwen.

Niet mijn verward beeld van mezelf.

Niet mijn twijfels en angsten.

Maar de Stem die mij vertelt wat ik ben
en wat mij te doen staat."

Adem in... en uit.

Voel de **opluchting** van deze keuze.

DEEL 5: DE ZEKERHEID VAN GODS PLAN (5 minuten)

Tien slot, rust in de zekerheid van Gods plan:

"In liefdevolle daarmee geïdentificeerde zich, zo zeker als de zon elke morgen terugkeert om de nacht te verjagen, helder en geheel ondubbelzinnig de jou waarlijk gegeven functie."

Visualiseer de zon die elke morgen opkomt — **zo zeker** is jouw functie.

Het is niet afhankelijk van je stam.

Het verandert niet met je omstandigheden.

Het is **altijd daar**, klaar om te worden aanvaard.

En de belofte:

"Jouw plan is misschien onmogelijk, maar dat van God kan nooit mislukken."

:

"Gods plan kan niet mislukken.

Mijn functie is zeker.

De verlossing van de wereld hangt af van mij —
en ik ben toegerust om te vermoedelijk wat mij gegeven is."

Rust nu in stilte.

Zonder woorden.

Gewoon... aanwezig in de zekerheid.

Afsluiting

Wanneer je klaar bent, open langzaam je ogen.
Breng deze zekerheid met je mee in de dag.

En onthoud jezelf regelmatig:

**"De verlossing van de wereld hangt af van mij.
Mijn functie is vergeving."**

En accepteer wat je krijgt.

Gebed

Vader,

*Ik sta hier met alle beelden die ik van mezelf heb gemaakt
— zwak, onwetend, hulpeloos, niet waardig.*

*Maar vandaag hoor ik Uw Stem die mij zegt:
"De verlossing van de wereld hangt af van jou."*

*En ik begrijp dat dit geen arrogantie is,
maar ware nederigheid —
de aanvaarding van de functie
die u mij hebt gegeven.*

*Ik heb deze functie niet gedefinieerd.
Het is niet mijn idee.
Maar de middelen om haar te schijnbaar
zijn mij gegeven.*

*Help mij het hoopje stof los te laten —
het beeld dat huivert en terugdeinst
wanneer U mij vertelt dat ik heilig ben.*

*Wil ik ben niet zwak.
Ik ben niet onwetend.
Ik ben niet hulpeloos.
Zonde kan de waarheid in mij niet bezoedelen.*

*Mijn functie is **vergeving** .
Dat is wat mij te doen is.
Zo eenvoudig. Zo zeker.*

*En als jij mij waardig acht bent,
dan ben ik dat.
Het is slechts arrogantie
om er anders over te zeggen.*

*Vandaag accepteer ik de functie die u mij heeft gegeven.
Niet met valse nederigheid,
maar met aanvaardbare.*

***De verlossing van de wereld hangt af van mij.**
En ik ben vrij om te horen
wat ik ben en wat mij te doen staat.*

Amen.

10 Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: Accepteer Je Functie

- Begin de dag met 10-15 minuten stilte.
- Langzaamaan:
"De verlossing van de wereld hangt af van mij."
- Laat alle valse nederigheid los die zegt: "Ik ben dit niet waardig."
- Herinner:
"Het is trots om de Roep namen God Zelf te willen winnen."
- Sluit af met:
"Vandaag accepteer ik de functie die mij gegeven is: vergeving."

2. Herken Het Beeld versus De Werkelijkheid

- Wanneer je vandaag merkt dat je jezelf als **zwak, onwetend of hulpeloos** ziet, stop en herken:
"Dit is het beeld. Dit is niet wat ik ben."
- Herhaaldelijk:
**"Ik ben niet zwak. Ik ben niet onwetend. Ik ben niet hulpeloos.
Zonde kan de waarheid in mij niet bezoedelen."**
- Laat het beeld los als een blad in de wind.

3. Oefen In Vergeving: Jouw Werkelijke Functie

- Telkens wanneer iemand je irriteert, kwetst of teleurstelt, onthoud:

"Mijn functie is vergeving. Dit is waarvoor ik hier ben."

- Zeg innerlijk:

"Ik vergeef jou. En in dit vergeven draag ik bij aan de verlossing van de wereld."

- Besef: **elke vergeving telt**. Het grote geheel hangt hiervan af.

4. Wie heeft het meest waarschijnlijk bij het Rechte Eind?

- Wanneer je twijfelt aan je functie van je kracht, stel jezelf de vraag:

"Wie heeft het meest waarschijnlijk bij het rechte eind? De Stem namen God, of mijn pijnlijke beeld van jezelf?"

- Kies bewust:

"Ik laat me niet leiden door het beeld. Ik vertrouw de Stem namens God."

5. Herken De Instabiliteit Van Zelfgemaakte Rollen

- Laat vandaag op je stemmingswisselingen:
 - Nu gelukkig, later verdrietig.
 - Nu vol zelfvertrouwen, meteen vol twijfel.
- Herken: **dit zijn beelden die dwarrelen als bladeren.**
- Vraag jezelf af:
"Is dit de Zoon van God? Of is dit alleen maar een tijdelijke patroon van beelden?"
- Kies voor de stabiliteit van Gods plan.

6. Laat Valse Nederigheid Los

- Wanneer je jezelf hoort zeggen: *"Ik kan dit niet", "Ik ben niet goed genoeg", "Wie ben ik om..."* -herken dit als **valse nederigheid**.
- Herhaalde keren:
**"Dit is arrogantie in vermomming.
Als God mij waardig acht, dan ben ik dat.
Het is trots om Zijn oordeel te krachtig."**

7. Herinneren: De Middelen Zijn Gegeven

- Wanneer je overweldigd voelt door je functie, onthoud:
**"De middelen waarmee ze volmaakt zullen worden
vervuld, mij gegeven.
Wat mij te doen gegeven is, daarom heb ik de kracht."**
- Je hoeft niet **zelf** uit te zoeken hoe. Accepteer alleen wat
gegeven is.

8. Waarnemer Tegenstrijdige Doelen

- Let vandaag op hoe vaak je **tegenstrijdige doelen**
najaagt:
 - Je wilt vrede... maar ook gelijk hebben.
 - Je wilt liefde... maar ook speciaal zijn.
 - Je wilt vergeving... maar ook je pijn behouden.
- Herken:
**"Dit zijn mijn zelfgemaakte plannen. Ze zijn vaag,
vergankelijk en onzeker.
In plaats daarvan kies ik voor Gods plan: vergeving."**

9. De Zekerheid Van Gods Plan

- Herinner jezelf regelmatig (bijvoorbeeld elk uur):
**"Zo zeker als de zon elke morgen terugkeert,
zo zeker is de functie die mij wordt gegeven.
Gods plan kan niet mislukken."**
- Voel de **opluchting** van deze zekerheid.

10. Avondritueel: Reflectie En Dankbaarheid

- Reflecteer aan het einde van de dag:
 - Heb ik vandaag mijn functie geaccepteerd?
 - Heb ik vergeven waar dat nodig was?
 - Heb ik het beeld verloren — al was het maar zelfs?
 - Heb ik gekozen voor Gods Stem in plaats van mijn eigen verward oordeel?

- Sluit af met het gebed:

"Vader, dank U dat U mij Zich herinnert.

Dank U dat U mij bevestigt.

Dank U dat U mij een functie hebt gegeven

die helder, zeker en onveranderlijk is.

De verlossing van de wereld hangt af van mij—

en ik ben toegerust om te verschijnen wat mij gegeven is.

Laat mij morgen opnieuw kiezen voor vergeving.

Amen."

LES 187

“Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf.”

"De Zegen Die Terugkeert"

*Niemand kan geven, tenzij hij heeft.
En geven is het bewijs van hebben.*

*De wereld zegt:
Als je weggeeft, verlies je.
Maar de waarheid fluistert:
Geven zal vermeerderen wat je bezit.*

*Ik dacht dat ik niets had:
geen vrede, geen liefde, geen licht.
Maar toen ik begon te geven,
ontdekte ik dat ik alles bezat.*

*Ideeën moeten mij eerst toebehoren
voordat ik ze kan geven.
Als ik de wereld wil verlossen,
moet ik eerst verlossing voor mezelf aanvaarden.*

*En nu zie ik de wonderen
die mijn zegen brengt aan ieder die ik zie.*

*Ik bescherm wat ik van waarde acht
door het weg te geven —
zo ben ik er zeker van
dat ik het nooit kwijt zal raken.*

*Vergeet nooit:
je geeft alleen aan jezelf.*

*Wie begrijpt wat geven betekent,
moet lachen om het idee van offers brengen.
Hij lacht om pijn en verlies,
om ziekte en verdriet,
want in zijn milde lachen
wordt dit alles genezen.*

*Geloof nooit dat je een offer kunt brengen.
Er is geen plaats voor offeranden
in iets wat enige waarde heeft.*

*De lelies die mijn broeders mij aanbieden
worden op mijn altaar gelegd,
met die welke ik hem ernaast geef.*

*Wie zou kunnen huiveren
om naar zulke prachtige heiligheid te kijken?*

*Nu zijn we één in gedachte.
Voor het altaar van één God,
staan we samen als één Zoon van God.*

*We zijn met gelukzaligheid verbeterd
en geven zoals we ontvangen.*

*Ik zegen de wereld,
want ik zegen mezelf.*

*En waar ik het heilig zicht geef,
zal het mij worden teruggegeven —
in de vorm van lelies
die ik op mijn altaar kan leggen,
om het tot een huis te maken
voor de Onschuld zelf
die in mij woont.*

Uitgebreid Commentaar

A. Fundamentele principe: Niemand Kan Geven Tenzij Hij Heeft

Les 187 begint met een eenvoudige, maar fundamentele waarheid:

"Niemand kan geven, tenzij hij heeft. In feite is het bewijs van hebben."

Dit lijkt vanzelfsprekend. We kunnen niets weggeven dat we niet besproken hebben. Maar de les gaat verder en stelt een **radicaal verschil** tussen de wereldse opvatting van geven en de opvatting van de Cursus.

1. De Twee Visies Op Geven

De Wereld:	De Waarheid:
Als je hebt gegeven, heb je verloren wat je bezat	Geven zal vermeerderen wat je bezit
Geven betekent dat je minder overhoudt	Geven betekent dat je meer krijgt
Je moet kiezen tussen behouden en geven	Geven en behouden zijn hetzelfde
Aanbieden is noodzakelijk om te kunnen geven	Offeren is een illusie; ware gaf geen aanbod
Er is een gever die verdient en een ontvanger die wint	Er is een gever die verbetert en een ontvanger die ook geeft; beiden winnen
Wat je weggeeft zie je niet langer als het jouwe	Wat je weggeeft keert terug in een vorm die meer wordt ondersteund
Beschermen betekent vasthouden en verdedigen	Beschermen betekent weggeven en delen

Kernverschil samengevat:

"Wanneer je had en hebt gegeven, dan beweert de wereld dat je verloren hebt wat je bezat. De waarheid stelt dat geven zal vermeerderen wat je bezit."

De les vragen:

"Hoe is dit mogelijk? Want het is zeker dat als je iets eindigs weggeeft, de ogen van je lichaam het niet als het jouwe zullen zien."
Het antwoord ligt in het onderscheid tussen **vorm en inhoud**, tussen **dingen en gedachten**.

B. Dingen Versus Gedachten

1. Dingen Staan Voor Gedachten

"Maar we hebben geleerd dat dingen alleen staan voor de gedachten waardoor ze zijn gemaakt."

Dit is een kernleer van de Cursus: **vormen zijn symbolen van gedachten**.

- Een fysiek ding (een boek, geld, een huis) is **eindig**. Als je het weggeeft, heb je het niet meer.
- Maar de **gedachte** achter dat ding (liefde, overvloed, veiligheid) is **oneindig**. Wanneer je die gedachte weggeeft, **versterkt** hij.

Het voorbeeld dat de les geeft:

"En het ontbreekt jou niet aan bewijs dat wanneer je ideeën weggeeft, jij ze in je eigen denkkeest versterkt."

Denk aan:

- Een leraar die kennis deelt — hij wordt **meer deskundig**, niet minder.

- Iemand die troost geeft, hij voelt zich **meer getroost**, niet minder.
- Iemand die vergeving geeft – hij wordt **vrij**, niet gebondener.

2. De Vorm Kan Veranderen, Maar De Gedachte Blijft

"Misschien is de vorm waarin de gedachte lijkt te verschijnen, bij het geven veranderd. Toch moet ze terugkeren naar hem die geeft. Ook kan de vorm die ze aanneemt niet minder aanvaardbaar zijn. Die zal zeker meer aanvaardbaar zijn."

Dit is een belangrijke nuancering:

- Je geeft **iets in een bepaalde vorm** (geld, tijd, hulp).
- Het keert terug **in een andere vorm** (dankbaarheid, vrede, vreugde).
- Maar de **inhoud** — de gedachte zelf — keert altijd terug, en meestal in een **meer consistente** vorm.

Voorbeeld:

- Je geeft geld aan iemand in nood (vorm: geld).
- Het keert terug als **innerlijke vrede** en **vreugde** (vorm: emotie).
- De gedachte van **overvloed en liefde** wordt versterkt.

C. De Volgorde: Eerst Aanvaarden, Dan Geven

Een cruciaal principe in de les:

"Ideeën moeten jou eerst toebehoren, voordat je ze geeft. Als jij de wereld wilt verlossen, moet jij eerst verlossing aanvaarden voor jezelf."

Dit is de reden waarom **je niet kunt geven wat je niet hebt**.

1. Je Kunt Geen Vrede Geven Als Je Geen Vrede Hebt

Als je probeert vrede te geven terwijl je zelf vol conflict bent, geef je niet **echte** vrede, maar alleen een **vorm** van vrede (misschien een glimlach, een vriendelijk woord), terwijl de **inhoud** ontbreekt.

Maar wanneer je **vrede voor jezelf hebt**, en je geeft die vervolgens weg, dan:

- Versterkt de vrede in jou.
- Ontvang de andere **echte** vrede.
- Keert de vrede terug in een nog **aangenamere** vorm.

2. Het Bewijs Komt Door Wonderen

"Maar je zult niet geloven dat dit is gebeurd voordat jij de wonderen ziet die ze brengt aan ieder die jij ziet."

Hier sluit de les aan bij Les 186. Je gelooft pas dat je verlossing aanvaardbaar is, wanneer je **ziet dat je effect heeft** in de wereld.

- Je geeft vergeving... en ziet iemands gezicht oplichten.
- Je geeft vrede... en voelt hoe de ruimte kalmeert.
- Je geeft liefde... en daadwerkelijk hoe relaties helen.

Dit **waarschijnlijke effect** is het bewijs dat je werkelijk **hebt** wat je geeft.

D. Beschermen Door Weg Te Geven

Een van de meest paradoxale leringen in de les:

"Bescherm alle dingen die jij van waarde acht door ze weg te geven, en je bent er zeker van dat je ze nooit kwijt zult raken."

Dit keert de logica van de wereld **volledig** om.

1. Hoe De Wereld Beschermt

De wereld beschermt door:

- **Vasthouden** — houd wat je stevig vast hebt.
- **Verdedigen** — laat niemand het verkleinen.
- **Verbergen** — deel het niet, want dan verlies je het.

Het resultaat: **angst** voor verliezen. Vaak... verlies je het toch.

2. Hoe De Cursus Beschermt

De Cursus beschermt door:

- **Weggeven** — deel vrijgevig wat je waardeert.
- **Uitbreiden** — laat het stromen naar anderen.
- **Versterken** — hoe meer je geeft, hoe meer je hebt.

Het resultaat: **de zekerheid** dat je het nooit kwijt zult raken.

"Wat je dacht dat je niet had blijkt het jouwe te zijn."

3. Maar Hecht Geen Waarde Aan De Vorm

De les:

"Maar hecht geen waarde aan de vorm ervan. Want die zal mettertijd veranderen en onherkenbaar worden, hoezeer je ook probeert die veilig te stellen. Geen vorm is blijvend. Het is de gedachte achter de vorm der dingen die onveranderlijk leeft."

Dit is:

- Probeer niet de **vorm** te behouden (het specifieke ding, de specifieke situatie).
- Bescherm de **gedachte** door de weg te geven.
- De vorm zal veranderen – en dat is prima – maar de gedachte blijft.

E. Geen Gever En Ontvanger — Alleen Gezamenlijke Winst

Een revolutionaire passage:

"Er is geen gever en ontvanger in de zin van de voorstelling die de wereld zich daarvan maakt. Er is een gever die behoudt, en een ander die eveneens zal geven. En beiden zullen beslist bij deze uitwisseling winnen."

1. Geen Eenrichtingsverkeer

In de wereld wordt **eenrichtingsverkeer** gegeven :

- De gever **verliest**.
- De ontvanger **wint**.
- Er is een **winst-verliesverhouding**.

Maar in de Cursus wordt een **cirkel** gegeven :

- De uitgever **omvat en vermeerdert**.
- De ontvanger **geeft ook door**.
- Beiden **winnen**.

2. Beide Bezitten De Gedachte In De Meest Behulpzame Vorm

"Want ieder zal de gedachte in die vorm bezitten die hem het meest behulpzaam is. Wat hij schijnt te verliezen is altijd iets wat hij van minder waarde acht dan dat wat zeker aan hem zal worden teruggegeven."

Dit betekent:

- Je geeft iets in **één vorm** (bijvoorbeeld: je tijd).
- Je ontvangt het terug in **een andere vorm** (bijvoorbeeld: vreugde).
- Wat je "verloren" (tijd) hebt, was **minder waardevol** dan wat je hebt ontvangen (vreugde).

En de andere ontvangst het in **de vorm die voor hem het meest behulpzaam is**.

F. Vergeet Nooit: Je Geeft Alleen Aan Jezelf

De kern van de les:

"Vergeet nooit dat je alleen aan jezelf geeft."

Dit is niet egoïstisch. Dit is **de waarheid van eenheid**.

Omdat er **geen scheiding** is tussen jou en je broeder, is **alles wat je geeft, iets wat je aan jezelf geeft**.

- Je zegende een ander... je zegent jezelf.
- Je vergeeft een ander... je vergeeft jezelf.
- Je helpt een ander... je helpt jezelf.

En :

"Wie begrijpt wat geven betekent, moet lachen om het idee van offers brengen."

G. De Illusie Van Offeren

1. Offeren Is De Ene Gedachte Achter Alle Lijden

"Hij lacht eveneens om pijn en verlies, om ziekte en verdriet, om armoede, honger en de dood. Hij ziet in dat offeren het ene idee blijft dat achter dit alles staat, en in zijn milde lachen wordt dit alles genezen."

Dit is een enorme uitdaging: **alle lijden komt voort uit het idee van offers.**

Wat betekent dat?

- **Pijn:** Ik moet mijn welzijnsaanbod voor iets anders.
- **Verlies:** Ik heb iets veranderd en nu heb ik het niet meer.
- **Ziekte:** Mijn lichaam betaalde de prijs voor mijn fouten.
- **Verdriet:** Ik heb iets verloren dat ik niet terug kan krijgen.
- **Armoede:** Als ik geef, zal ik niets meer hebben.
- **Dood:** Het ultieme aanbod – het verliezen van alles.

Maar als er een illusie is, dan zijn al deze vormen van lijden ook illusies.

2. Accepteer Geen Lijden

"Een illusie die is voorzien, moet verdwijnen. Accepteer geen lijden en je neemt het idee van lijden weg. Jouw zegen rust op ieder die lijdt wanneer jij ervoor kiest alle lijden te zien als wat het is."

Dit betekent **niet** dat je lijdt of negeert. Het idee betekent dat je **de gedachte achter het lijden doorprijkt**: het van aanbiedingen.

Wanneer je **weigert te geloven in offers**, verlies je de basis voor lijden.

3. Geloof Nooit Dat Je Een Offer Kunt Brengen

"Geloof nooit dat je een offer kunt brengen. Er is geen plaats voor een offer in iets wat enige waarde heeft."

Dit is een absolute uitspraak. Als er iets **werkelijk waardevols** is, **kan** het niet worden aangeboden. Het **kan alleen gedeeld en vermeerderd worden**.

Als je denkt dat je iets moet aanbieden, is dat het bewijs dat:

- Je een **vergissing** hebt gemaakt in je begrepen.
- Er is een **verzorger** nodig.

En die correctie is: **je zegen**.

"Jouw zegen zal die corrigeren. Eerst aan jou gegeven, staat die nu ook jou ter beschikking om te geven."

H. Het Altaar Van Lelies

De les culmineert in een prachtig beeld:

"De lelies die je broeder jou aanbiedt worden op jouw altaar gelegd, met die welke jij hem geeft ernaast."

1. Lelies Als Symbool Van Zuiverheid

Lelies zijn in de Cursus het symbool van **zuiverheid, onschuld en heiligheid**.

Wanneer jij je broeder zegent, geef je hem **lelies**.
Wanneer hij jou zegent, geeft hij jou **lelies**.
En deze lelies worden **samen** op het altaar gelegd.

2. De Gezamenlijke Heiligheid

"Wie zou kunnen huiveren om naar zo'n prachtige heiligheid te kijken? De grote illusie van de angst voor God vervalt tot niets tegenover de zuiverheid die jij hier zult zien."

Wanneer we **samen** onze lelies op het altaar leggen, zien we:

- **Geen scheiding** tussen gever en ontvanger.
- **Geen angst** voor God, willen dat we Zijn zuiverheid weerspiegeld in onszelf zien.
- **Geen aanbod**, alleen winst.

De les moedigt aan:

"Wees niet bang om te kijken. De zegenrijke gelukzaligheid die jij zult aanschouwen, zal elke gedachte aan vorm wegnemen en in plaats daarvan de volmaakte gave voor eeuwig daar achterlaten, om voor eeuwig toe te nemen, eeuwig de jouwe, eeuwig weggegeven."

I. De Eenheid Voor Het Altaar

De les krachtige met een krachtige beschrijving van **eenheid**:

"Nu zijn we één in gedachte, want angst is voorbij. En hier, voor het altaar van één God, één Vader, één Schepper en één Gedachte, staan we samen als één Zoon van God."

Hier gebeurt er iets gecombineerds:

- Wij zijn **niet gescheiden** van God.
- Wij zijn **niet verwijderd** van onze broeder.
- Wij zijn **één Zelf**, waarvan de onschuld ons allen als één verenigd heeft.

En in deze eenheid:

"We zijn met gelukzaligheid gezegend en geven we zoals we ontvangen. De Naam van God ligt ons op de lippen. En wanneer we naar binnen kijken, zien we de zuiverheid van de Hemel stralen in onze weerspiegeling van de Liefde van onze Vader."

J. De Missie: De Zegen Uitbreiden

"Nu zijn we gezegend, en nu zegenen we de wereld. Wat we gezien hebben, willen we uitbreiden, want we willen het overal zien."

Dit is de natuurlijke beweging van de zegen:

- 1. Eerst ontvangen** — we accepteren de zegen voor onszelf.
- 2. Dan erkennen** – we zien de wonderen die het brengt.
- 3. Vervolgens uitbreiden** — we willen het overal zien stralen.

En de garantie:

"En om te garanderen dat dit heilige zicht inderdaad het onze is, geven we het aan alles wat we zien. Want waar we het zien, zal het ons worden teruggegeven in de vorm van lelies die we op ons altaar kunnen leggen"

Hoe meer we geven, hoe zekerder we zijn dat we het hebben ingevuld.

Geleide Meditatie (30-35 minuten)

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je 30-35 minuten onderweg kunt zijn. Zit comfortabel, met een rechte maar ontspannen houding. Sluit je ogen. Laat je ademhaling natuurlijk worden.

DEEL 1: HET FUNDAMENTELE PRINCIPE (7-8 minuten)

Begin met de woorden:

"Ik zegen de wereld, want ik zegen mezelf."

Herhaal deze woorden een paar keer.

En laat ze doordringen.

Nu herinner je het fundamentele principe:

"Niemand kan geven, tenzij hij heeft. In feite is het bewijs van hebben."

Vraag jezelf af:

Wat heb ik om te geven?

Misschien denk je:

"Ik heb niets. Ik ben niet genoeg genoeg, niet liefdevol genoeg, niet wijs genoeg."

Maar de les verzekert je:

"Ideeën moeten jou eerst toebehoren, voordat je ze geeft. Als jij de wereld wilt verlossen, moet jij eerst verlossing aanvaarden voor jezelf."

Dus neem nu een moment om te **aanvaarden** wat je wilt geven:

- Wil je vrede geven? **Aanvaard vrede voor jezelf.**
- Wil je liefde geven? **Aanvaard liefde voor jezelf.**
- Wil je vergeving geven? **Aanvaard vergeving voor jezelf.**

Herhaal:

"Ik aanvaard [vrede/liefde/vergeving] voor mezelf.

Nu heb ik het om te geven.

Nu kan ik de wereld zegenen."

Adem in... en uit.

En voel hoe — door te **aanvaarden** — je **bezit** wat je wilt geven.

DEEL 2: HET PARADOX VAN GEVEN (8-10 minuten)

Nu onderzoek je het paradox:

De wereld zegt: Als je weggeeft, verlies je.

De waarheid stelt: Geven zal vermeerderen wat je bezit.

Denk aan een moment in je leven waarin je **iets gaf** en ontdekte dat je **meer** kreeg:

- Je gaf troost... en voelde je zelf getroost.
- Je gaf begrip... en voelde je zelf begrepen.
- Je gaf tijd... en gevoeld je tijd rijker worden.

Herinner je dat moment.

Voel hoe het **geven** je niet verspreide, maar **versterkte** .

En nu herinner je de woorden:

"Vergeet nooit dat je alleen aan jezelf geeft."

Dit is geen egoïsme. Dit is **eenheid**.

Visualiseer nu iemand in je leven – dat wil zeggen, je vindt het moeilijk, of iemand die je liefhebt.

En stel je voor dat je hem of haar **zegt**.

Zie hoe de zegen **van jou uitgaat** ...
maar ook **naar jou terugkeert**.

Want er is **geen scheiding** tussen jullie.

"Er is geen gever en ontvanger. Er is een gever die slaagt, en een ander die gelijk zal geven. En beiden zullen beslist bij deze uitwisseling winnen."

Voel hoe dit **waar** is.

"Ik zegen jou.

En in mijn zegen aan jou, zegen ik persoonlijk.

We winnen beiden."

Adem in... en uit.

DEEL 3: HET LOSLATEN VAN DE ILLUSIE VAN OFFERS (8-10 minuten)

Nu gaan we kijken naar de illusie van **offers**.

De les zegt:

"Geloof nooit dat je een aanbod kunt brengen. Er is geen plaats voor een offer in iets wat enige waarde heeft."

Vraag jezelf af:

Waar geloof ik dat ik iets moet offeren?

Misschien:

- Je denkt dat je **vrede** moet bieden om **gelijk** te hebben.
- Je denkt dat je **tijd** moet bieden om **succesvol** te zijn.
- Je denkt dat je **jezelf** geliefd moet maken om **geliefd** te worden.

Herken deze gedachten.

En zie in:

"Offeren is het een idee dat achter alle lijden staat."

Alle pijn, verlies, ziekte, verdriet – het komt allemaal voort uit het **idee van offers**.

Maar wat biedt **een illusie**?

Wat als je **niets hoeft te geven** om iets van waarde te krijgen?

Herhaal nu:

"Ik hoef niets te offeren.

Alles wat werkelijk waardevol is,
kan alleen worden gedeeld en vermeerderd.
Ik laat het idee van offeren los."

En voel hoe — in het loslaten van dit idee — **lijden zijn greep verwerven**.

De les zegt:

"Een illusie die is voorzien, moet verdwijnen. Accepteer geen lijden en je neemt het idee van lijden weg."

Adem in... en uit.

Een lach – **mild en vriendelijk** – om het idee van offeren.

"Wie begrijpt wat geven betekent, moet lachen om het idee van offers brengen."

DEEL 4: HET ALTAAR VAN LELIES (5-7 minuten)

Visualiseer nu een prachtig **altaar**.

Op dit altaar liggen **lelies** — symbolen van zuiverheid, onschuld en heiligheid.

Sommige lelies zijn **van jou** — de zegeningen die je geeft.
Andere lelies zijn **van je broeder** — de zegeningen die hij jou geeft.

En samen liggen ze op het altaar.

De les zegt:

"De lelies die je broeder jou aanbieden worden op jouw altaar gelegd, met die welke jij hem ernaast geeft."

Kijk naar dit altaar.
Zie de **pracht** van de gezamenlijke lelies.

"Wie zou kunnen huiveren om naar zulke prachtige heiligheid te kijken?"

Er is hier geen angst.
Geen scheiding.
Geen aanbod.

Alleen **gezamenlijke heiligheid**.

En nu:

"Wees niet bang om te kijken. De zegenrijke gelukzaligheid die jij zult aanschouwen, zal elke gedachte aan vorm wegnemen."

Laat alle vormen verdwijnen —
alle specifieke omstandigheden, personen, situaties.

En zie alleen de **zuiverheid** die overblijft.

De **volmaakte gave** —
voor eeuwig gegroeid,
eeuwig de jouwe,
eeuwig weggegeven.

Rust in deze aanblik.

DEEL 5: DE EENHEID VOOR HET ALTAAR (5 minuten)

Ten slot, sta je **voor het altaar**.

En je bent **niet alleen**.

De les zegt:

"Nu zijn we één in gedachte, want angst is voorbij. En hier, voor het altaar van één God, één Vader, één Schepper en één Gedachte, staan we samen als één Zoon van God."

Voel deze eenheid.
Niet als concept, maar als **ervaring** .

Je bent niet gescheiden van God.
Je bent niet verwijderd van je broeder.
Je bent **éénZelf**.

En in deze eenheid:

*"We zijn met gelukzaligheid opgelost en geven zoals we
ontvangen."*

Herhaal:

"Ik ben gezegend.
En nu zegen ik de wereld.
Want ik zegen mezelf."

Rust nu in stilte.
In deze zegenrijke gelukzaligheid.
Zonder woorden.

AFSLUITING

Wanneer je klaar bent, open langzaam je ogen.

En neem de intentie mee:

"Vandaag zegen ik iedereen die ik zie.
Want in mijn zegen aan hen, zegen ik zelf."

En weet dat waar je deze zegen geeft,
hij zal terugkeren –
in de vorm van lelies
die je op je altaar kunt leggen.

Gebed

Vader,

*Ik heb zo vaak gedacht
dat ik niets te geven had.*

*Ik heb geloofd dat geven verliezen betekent,
dat ik moet offeren om lief te hebben,
dat er niet genoeg is voor iedereen.*

Maar vandaag leer ik de waarheid:

*Niemand kan geven, tenzij hij heeft.
En geven is het bewijs van hebben.*

*Als ik de wereld wil zegenen,
moet ik eerst de zegen voor mezelf aanvaarden.*

*Dus enigszins ik nu —
vrede, liefde, vergeving —
niet alleen voor anderen,
maar eerst voor mijzelf.*

*Wil je nu begrijpen ik:
Ik geef alleen aan mezelf.*

*Er is geen scheiding tussen mij en mijn broeder.
Wat ik hem geef, geef ik aan mezelf.*

*Help mij met het idee om los te laten.
Willen offeren is de ene gedachte
achter alle lijden.*

*En ik wil niet langer geloven
dat ik iets moet opgeven
om iets van waarde te ontvangen.*

*Laat mij lachen — mild en vriendelijk —
om het idee van offers brengen.*

*En laat mij kijken naar het altaar
waar mijn lelies en die van mijn broeder
samen liggen —
in prachtige, gezamenlijke heiligheid.*

*Nu zijn we één in gedachte.
Voor Uw altaar, één God,
staan we samen als één Zoon.*

*Ik zegen de wereld,
want ik zegen mezelf.*

*En waar ik deze zegen geef,
zal hij mij worden teruggegeven —
in de vorm van lelies,
voor eeuwig groeiend,
eeuwig de mijne,
eeuwig weggegeven.*

Amen.

10 Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: Aanvaard Eerst Voor Jezelf

- Begin de dag met 10-15 minuten stilte.
- Kies **één plek** die je vandaag wilt geven (vrede, liefde, vergeving, vreugde).
- Herhaaldelijk:
"Ik aanvaard [eigenschap] voor mezelf.
Nu heb ik het om te geven.
Ik zegen de wereld, want ik zegen mezelf."
- Voel hoe je **bezit** wat je wilt geven.

2. Herken: Geven Vermeerdert, Het verminderd Niet

- Telkens wanneer je vandaag iets geeft (tijd, hulp, aandacht, vriendelijkheid), merk op:
Voel ik me meer of minder?
- Laat zien hoe je **versterkt wordt** in plaats van beïnvloed.
- Herinnering:
"Geven zal vermeerderen wat ik bezit."

3. Geef Een Zegen Bij Elke Ontmoeting

- Bij elke persoon die je vandaag ontmoet (collega, vreemdeling, familielid), geef innerlijk een **stille zegen** :
"Ik zegen jou. En in mijn zegen aan jou, zegen ik mezelf."
- Zie hoe deze zegen **terugkeer** naar jou in de vorm van vrede of vreugde.

4. Bescherm Door Weg Te Geven

- Kies vandaag **iets wat je van waarde acht** (innerlijke vrede, betekenis, positieve energie).
- Op de plaats van het **grote te houden, deel het** met iemand anders.
- Herinner:
"Ik bescherm wat ik van waarde acht door het weg te geven.
Zo ben ik er zeker van dat ik het nooit kwijt zal raken."

5. Laat Het Idee Van Offeren Los

- Let vandaag op wanneer je denkt: *"Ik moet dit offeren voor dat."*
- Stop en onthoud:
"Geloof nooit dat ik een offer kan brengen.
Er is geen plaats voor offers in iets wat enige waarde heeft."
- Vraag jezelf af: "Hoe kan ik dit delen in de plaats van offeren?"

6. Lach Om Het Idee Van Offers Brengen

- Wanneer je jezelf betrapt op de gedachte dat je iets moet **opgeven** om iets anders te krijgen, **lach mild**:
"Wie begrijpt wat geven betekent, moet lachen om het idee van offers brengen."
- Dit is geen cynische lach, maar een **vriendelijke lach** van iemand die de illusie doorziet.

7. Herken: Er Is Geen Gever En Ontvanger

- Wanneer je vandaag iets **ontvangt** (hulp, vriendelijkheid, een compliment), herken:
"Er is geen gever en ontvanger. We winnen beiden."
- Bedank de persoon, en weet dat **jullie beiden** meer hebben door deze uitwisseling.

8. Leg Lelies Op Je Altaar

- Aan het einde van de dag, visualiseer een **altaar**.
- Leg alle zegeningen die je hebt **gekregen** op het altaar (als lelies).
- Leg alle zegeningen die je daarnaast hebt **ontvangen**.
- Zie hoe ze **samen** liggen in prachtige heiligheid.
- Herinnering:
"Wie zou kunnen huiveren om naar gigantische prachtige heiligheid te kijken?"

9. Hecht Geen Waarde Aan De Vorm

- Wanneer je vandaag iets geeft, laat op de **vorm** (geld, tijd, hulp).
- Maar onthoud:
"Geen vorm is blijvend. Het is de gedachte achter de vorm die onveranderlijk leeft."
- Laat de vorm los en vertrouw dat de **gedachte** (liefde, overvloed, vrede) zal terugkeren – misschien in een **andere**, meer consistente vorm.

10. Avondritueel: Uitbreiden Van De Zegen

- Reflecteer aan het einde van de dag:
 - Heb ik vandaag?
 - Heb ik het idee van verloren aanbiedingen?
 - Heb ik ervaren dat ik vermeerderd?
- Sluit af met de intentie:

"Wat ik vandaag heb gezien, wil ik uitbreiden.

Ik wil het overal zien.

Ik wil het in iedereen zien stralen met de glans van Gods genade.

En om te selecteren dat dit heilige zicht inderdaad het mijne is,

geef ik het aan alles wat ik zie.

Want waar ik het zien geef, zal het mij worden gegeven terug.

Ik zegen de wereld, want ik zegen mezelf.

Amen."

LES 188

“De vrede van God straalt nu in mij.”

"De Vrede Die Straalt"

Waarom zou ik wachten op de Hemel?

Het licht is al in mij.

Ik bedek mijn ogen

en zoek wat ik bezit.

Verlichting vraagt geen verandering —

alleen herkenning.

Dit licht kwam met mij mee

vanuit mijn geboortehuis.

Het straalt in mij

en wijst mij de weg naar huis.

Het kan niet verloren gaan.

*Alle visie begint binnenin.
Wat ik buiten zie
is slechts de schaduw
van wat ik binnen aanschouw.*

*De vrede van God straalt nu in mij
en breidt zich uit —
ze liefkoost al wat leeft
en laat een eeuwige zegen achter.*

*Ik vergeef
omdat ik de waarheid in mezelf herken.*

*Mijn gedachten kennen de weg naar vrede.
Ik breng ze terug,
was ze schoon,
herstel hun heiligheid.*

*Ik maak de wereld zoals ik haar wil zien.
Nu kies ik: onschuld in de plaats van zonde.*

*De vrede van God straalt nu in mij.
Laat al wat leeft zijn stralen op mij werpen.*

Uitgebreid Commentaar

A. Waarom Wachten Op De Hemel?

Les 188 opent met een provocerende vraag:

"Waarom wachten op de Hemel?"

Deze vraag ondermijnt een fundamentele veronderstelling in bijna alle religieuze en spirituele tradities: dat **verlossing iets is dat in de toekomst komt** — na de dood, na jaren van discipline, na voldoende zuivering.

Maar de Cursus zegt: **nee**.

1. Zij Die Het Licht Zoeken Bedekken Hun Ogen

"Zij die het licht zoeken bedekken slechts hun ogen. Het licht is nú in hen."

Dit is een radicale omkering. Het probleem is niet dat **het licht afwezig is**, maar dat **wij onze ogen bedekken**.

Het zoeken naar het licht is zelf een **afleiding**:

- We zoeken buiten onszelf.
- We zoeken in de toekomst.
- We zoeken in complexe technieken en praktijken.

En al die tijd is het licht **al in ons**.

Het is alsof je in een kamer staat vol met licht, maar je houdt je ogen dicht en vraagt: "Waar is het licht?"

2. Verlichting Is Herkenning, Geen Verandering

"Verlichting is slechts een herkenning, en allerm minst een verandering."

Dit is een van de meest bevrijdende uitspraken in de Cursus.

Je hoeft niet te veranderen om verlicht te worden.

Je hoeft alleen te **herkennen wat al waar is.**

Dit onderscheidt de Cursus van veel spirituele paden die zeggen:

- "Je moet jezelf transformeren."
- "Je moet je ego vernietigen."
- "Je moet jaren mediteren om tot verlichting te komen."

De Cursus zegt: **je bent al verlicht.** Je hoeft het alleen maar te **herkennen.**

B. Het Licht Is Niet Van Deze Wereld — En Jij Ook Niet

"Het licht is niet van deze wereld, maar ook jij die het licht in je draagt bent hier een vreemde."

Dit sluit aan bij eerdere lessen (zoals Les 182: "Ik zal een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan").

1. Het Licht Kwam Met Jou Mee

"Het licht kwam met jou mee vanuit je geboortehuis en is bij je gebleven, omdat het jou eigen is. Het is het enige wat jij met je meebrengt van Hem die jouw Oorsprong is."

Het licht is niet iets dat je **verwerft** door je inspanningen in deze wereld.

Het is wat je **meebracht** vanuit je ware thuis.

Dit licht:

- Komt van God.
- Is **jou eigen.**
- Kan **niet verloren gaan.**

2. Het Licht Leidt Je Terug Naar Huis

"Het straalt in jou, omdat het je huis verlicht, en leidt je terug naar waar het vandaan gekomen is en waar jij thuis bent."

Het licht heeft een **functie**: het is een **baken** dat je de weg naar huis wijst.

Zoals een vuurtoren schepen naar de veilige haven leidt, zo leidt het licht in jou je **terug naar God**.

C. Het Licht Kan Niet Verloren Gaan

"Dit licht kan niet verloren gaan. Waarom wachten om het in de toekomst te vinden, of geloven dat het al verloren is, of er nooit is geweest?"

Dit is een directe confrontatie met onze **drie fundamentele vergissingen**:

Vergissing	Waarheid
Het licht komt in de toekomst	Het licht is nu
Het licht is verloren	Het licht kan niet verloren gaan
Het licht is er nooit geweest	Het licht kwam met jou mee vanuit je geboortehuis

1. Argumenten Tegen Het Licht Worden Lachwekkend

"Het kan zo gemakkelijk worden gezien, dat argumenten die bewijzen dat het er niet is lachwekkend worden."

Wanneer je het licht **werkelijk ziet**, worden alle redeneringen waarom het er niet zou zijn **absurd**.

Het is alsof je in vol zonlicht staat en probeert te bewijzen dat de zon niet bestaat.

En de vraag:

"Wie kan de aanwezigheid ontkennen van wat hij in zichzelf aanschouwt?"

Niemand. Zodra je het **ziet**, is ontkenning onmogelijk.

D. Alle Visie Begint En Eindigt Binnenin

"Het is niet moeilijk om naar binnen te kijken, want daar begint alle visie. Er is geen waarneming, zij het van dromen of van een waarachtiger Bron, die niet slechts de schaduw is van wat door innerlijke visie wordt gezien. Daar begint waarneming en daar eindigt ze. Dit is haar enige bron."

Dit is een **kernleer** van de Cursus: **waarneming is projectie**.

1. Wat We Buiten Zien Is Een Schaduw Van Wat Binnen Is

Alles wat we in de wereld **waarnemen** — of het nu een droom is of iets dat "werkelijker" lijkt — is slechts een **schaduw** van wat we binnen in onszelf zien.

Dit betekent:

- De wereld **toont** ons wat we geloven.
- Onze perceptie van anderen **weerspiegelt** hoe we onszelf zien.
- Wat we **zien** is altijd een projectie van wat we **denken**.

2. Het Is Niet Moeilijk Om Naar Binnen Te Kijken

De les benadrukt dat **naar binnen kijken gemakkelijk is**.

Waarom voelt het dan zo moeilijk?

Omdat we **bang** zijn voor wat we zullen vinden.

Maar de les verzekert ons: **als je naar binnen kijkt, vind je alleen licht**.

E. De Vrede Van God Straalt Uit Vanuit Je Hart

"De vrede van God straalt nu in jou, en breidt zich vanuit jouw hart over heel de wereld uit. Ze houdt stil om al wat leeft te liefkozen en laat er een zegen achter die voor eeuwig en altijd blijft."

Dit is een prachtige beschrijving van **hoe de vrede zich beweegt**.

1. De Vrede Is Actief, Niet Passief

De vrede **straalt**. Ze **breidt zich uit**. Ze **liefkoost**. Ze **laat een zegen achter**.

Dit is geen statische rust, maar een **dynamische kracht** die actief **heelt** en **zegt**.

2. Wat Ze Geeft Moet Eeuwig Zijn

"Wat zij geeft moet eeuwig zijn. Ze neemt alle gedachten weg aan wat kortstondig en nietswaardig is. Ze schenkt vernieuwing aan alle vermoeide harten en verlicht alle visie waar ze langsgaat."

De vrede van God geeft **alleen wat eeuwig is**.

Ze reinigt:

- Alle gedachten aan **tijdelijkheid**.

- Alle gedachten aan **nietigheid**.
- Alle **vermoeidheid**.
- Alle **verduisterde visie**.

3. Iedereen Is Eensgezind In Dankbaarheid

"Al haar geschenken worden aan iedereen gegeven en iedereen is eensgezind in zijn dank aan jou, jij die geeft en die ontvangen hebt."

Dit is de **cyclus van zegen** die we in Les 187 zagen:

- Jij ontvangt de vrede.
- Jij geeft de vrede.
- Iedereen wint.
- En iedereen dankt jou — en jij hen.

F. De Stralende Gloed Herinnert De Wereld

"Deze stralende gloed in je denkkeest herinnert de wereld aan wat ze vergeten is, en de wereld schenkt aan jou evenzeer de herinnering terug."

Dit is **wederzijdse herinnering**:

- Jouw licht herinnert de wereld aan haar waarheid.
- De wereld herinnert jou aan jouw waarheid.

En de belofte:

"Aan jou, de gever van het geschenk, zegt God Zelf dank. En door Zijn zegen schijnt het licht in jou helderder, en vermeerdert zo de geschenken die jij de wereld te bieden hebt."

God Zelf dankt jou voor je geven. En door Zijn dank wordt je licht **nog helderder**.

G. De Vrede Van God Kan Nooit Worden Ingedamd

"De vrede van God kan nooit worden ingedamd. Wie haar in zichzelf herkent, moet haar wel geven. En het middel om haar te geven ligt in zijn inzicht."

1. Herkenning Leidt Tot Geven

Je **kunt niet anders** dan geven wat je hebt herkend.

Als je de vrede in jezelf **werkelijk ziet**, moet die vrede zich **uitbreiden**.

Het is niet iets dat je **moet doen** uit plicht — het **gebeurt vanzelf**.

2. Het Middel Is Vergeving

"Hij vergeeft omdat hij de waarheid in zichzelf heeft herkend."

Vergeving is het **middel** waardoor de vrede wordt gegeven.

Waarom? Omdat vergeving **het enige is dat de vrede tegenhoudt**.

Zodra je vergeeft, stroomt de vrede vrijelijk.

3. In Stilte Wordt Ze Universeel Erkend

"De vrede van God straalt nu in jou, en in al wat leeft. In stilte wordt ze universeel erkend."

De herkenning van vrede gebeurt **in stilte** — niet door woorden, maar door **directe ervaring**.

En omdat ze **universeel** is, wordt ze herkend in **al wat leeft**.

H. De Praktijk: Naar Binnen Gaan

De les geeft nu specifieke instructies:

"Zit rustig en sluit je ogen. Het licht binnenin jou is toereikend. Dit alleen heeft het vermogen jou de gave van het zicht te schenken."

1. Sluit De Buitenwereld Buiten

"Sluit de buitenwereld buiten en laat je gedachten zich naar de vrede vanbinnen spoeden. Ze kennen de weg."

Dit is geen ontsnapping, maar een **herinnering**:

- Je gedachten **kennen de weg** naar binnen.
- Ze hoeven niet geleerd te worden waar vrede is.
- Ze moeten alleen **toegestaan worden** om terug te keren.

2. Oprechte Gedachten Worden Heilige Boodschappers

"Want oprechte gedachten, onbezoedeld door de droom van wereldse dingen buiten jou, worden de heilige boodschappers van God Zelf."

Wanneer je gedachten **vrij** zijn van wereldse zorgen, worden ze automatisch **boodschappers van God**.

I. Gedachten Die Je Met God Denkt

"Deze gedachten denk je met Hem. Ze herkennen hun thuis. En ze wijzen met zekerheid naar hun Bron, waar God de Vader en de Zoon één zijn."

1. Gedachten Zijn Geboren In Gods Denkgeest

"Gods vrede straalt ze toe, maar ze blijven ook noodzakelijkerwijs bij jou, want ze werden in jouw denkgeest geboren, zoals de jouwe in die van God geboren werd."

Dit is de **gedeelde denkgeest**:

- Jouw gedachten worden geboren in Gods denkgeest.
- Gods gedachten worden geboren in jouw denkgeest.
- Er is **geen scheiding**.

2. Ze Leiden Je Terug

"Ze leiden jou terug naar de vrede, vanwaar zij gekomen zijn, alleen om jou eraan te herinneren hoe jij terug moet keren."

Je gedachten zijn **gidsen** die je de weg naar huis wijzen.

J. Dwalende Gedachten Terugbrengen

"We nemen onze dwalende gedachten en brengen ze met zachtheid terug naar waar ze gaan overeenstemmen met alle gedachten die we delen met God."

1. We Hebben Onze Gedachten Verraden

"We hebben ze verraden door ze te gebieden van ons weg te gaan. Maar nu roepen we ze terug en wassen ze schoon van vreemde verlangens en warrige wensen. We geven ze de heiligheid van hun erfgoed terug."

Dit is **herstel**:

- We hebben onze heilige gedachten **weggestuurd**.
- Nu roepen we ze **terug**.

- We **wassen ze schoon** van wat niet van God is.
- We **herstellen hun heiligheid**.

K. We Maken De Wereld Zoals We Die Willen Hebben

"Want wij zijn het die de wereld maken zoals we die willen hebben. Nu kiezen we ervoor dat ze onschuldig is, vrij van zonde en open voor verlossing."

Dit is **radicale verantwoordelijkheid**:

- **Wij** maken de wereld.
- Niet door fysieke handeling, maar door **perceptie**.
- We **kiezen** hoe we de wereld zien.

En nu kiezen we:

- **Onschuld** in plaats van zonde.
- **Vrijheid** in plaats van gebondenheid.
- **Verlossing** in plaats van veroordeling.

Geleide Meditatie (30-35 minuten)

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je 30-35 minuten ongestoord kunt zijn. Zit comfortabel, met een rechte maar ontspannen houding. Sluit je ogen. Laat je ademhaling natuurlijk worden.

DEEL 1: WAAROM WACHTEN OP DE HEMEL? (7-8 minuten)

Begin met de vraag:

"Waarom wachten op de Hemel?"

Laat deze vraag resoneren.

Hoeveel van je leven heb je besteed aan **wachten**?

- Wachten op betere omstandigheden.
- Wachten tot je "klaar" bent.
- Wachten op verlossing in de toekomst.

En nu hoor je de woorden:

"Zij die het licht zoeken bedekken slechts hun ogen. Het licht is nu in hen."

Het licht is **nu** in jou.

Niet morgen. Niet na jaren van spirituele praktijk.

Nu.

Het probleem is niet dat het licht afwezig is.

Het probleem is dat je je **ogen bedekt**.

Vraag jezelf af:

Hoe bedek ik mijn ogen?

Misschien door:

- Te zoeken buiten jezelf.
- Te geloven dat je niet waardig bent.
- Te denken dat je moet veranderen voordat je het licht kunt zien.

Maar herinner je:

"Verlichting is slechts een herkenning, en allerm minst een verandering."

Je hoeft niet te **veranderen**.

Je hoeft alleen te **herkennen** wat al waar is.

Herhaal zachtjes:

"Het licht is nu in mij.

Ik hoef niet te wachten.

Ik hoef alleen mijn ogen te openen."

Adem in... en uit.

DEEL 2: HET LICHT DAT MET JOU MEEKWAM (8-10 minuten)

Nu keer je naar binnen.

En je herinnert je:

"Het licht kwam met jou mee vanuit je geboortehuis en is bij je gebleven, omdat het jou eigen is."

Dit licht is niet iets dat je hebt verworven.
Het is wat je **meebracht** van God.

Het is **jou eigen**.

Visualiseer nu dit licht —
niet als iets ver weg, maar als iets dat **al in jou straalt**.

Misschien zie je het als een **zachte gloed** in je hart.
Misschien voel je het als **warmte**.
Misschien ervaar je het als **tilte**.

De vorm maakt niet uit.

Wat belangrijk is, is dit:

"Dit licht kan niet verloren gaan."

Het is **altijd** bij je geweest.
Het **zal** altijd bij je zijn.

Je kunt het negeren, bedekken, vergeten —
maar je kunt het **niet verliezen**.

Herhaal:

*"Het licht in mij kan niet verloren gaan.
Het is bij mij gebleven sinds mijn geboorte.
Het is mij eigen."*

Rust in deze zekerheid.

Adem in... en uit.

En voel hoe het licht —
zelfs als je het maar vaag waarneemt —
er is.

DEEL 3: ALLE VISIE BEGINT BINNENIN (8-10 minuten)

Nu ga je dieper naar binnen.

De les zegt:

*"Het is niet moeilijk om naar binnen te kijken, want daar begint
alle visie."*

Sluit de buitenwereld buiten.

Laat alle gedachten over externe dingen —
mensen, situaties, problemen —
even rusten.

En keer naar binnen.

*"Daar begint waarneming en daar eindigt ze. Dit is haar enige
bron."*

Alles wat je **buiten** ziet, is een **schaduw** van wat je **binnen** ziet.

Dus als je wilt veranderen wat je waarneemt,
moet je **niet buiten veranderen**, maar **binnen**.

Laat je gedachten zich nu naar de vrede vanbinnen spoeden.

"Ze kennen de weg."

Je hoeft ze niet te **forceren**.

Je hoeft ze niet te **leiden**.

Ze **weten** waar vrede is.

Laat ze gewoon **gaan**.

En voel hoe ze —

zoals vogels die naar huis vliegen —

zich **natuurlijk** naar de vrede bewegen.

Deze gedachten zijn **oprecht**.

Ze zijn **onbezoedeld** door wereldse zorgen.

En daarom worden ze:

"De heilige boodschappers van God Zelf."

Herhaal:

"Mijn oprechte gedachten kennen de weg naar vrede.

Ik laat ze gaan.

Ze zijn boodschappers van God."

Rust in de stilte.

DEEL 4: DE VREDE STRAALT UIT (5-7 minuten)

Nu ervaar je hoe de vrede zich **eweegt**.

De les zegt:

"De vrede van God straalt nu in jou, en breidt zich vanuit jouw hart over heel de wereld uit."

Voel hoe de vrede —

die je nu in jezelf herkent —

zich **uitbreidt**.

Ze blijft niet **opgesloten** in jou.
Ze **stroomt** naar buiten.

"Ze houdt stil om al wat leeft te liefkozen en laat er een zegen achter die voor eeuwig en altijd blijft."

Visualiseer dit:

- De vrede straalt vanuit je hart.
- Ze reist naar iedereen die je kent.
- Ze liefkoost hen zachtjes.
- Ze laat een **zegen** achter.

En deze zegen is **eeuwig**.

Herhaal:

*"De vrede van God straalt nu in mij.
En breidt zich uit over de hele wereld.
Iedereen wordt gezegend."*

Voel hoe dit **waar** is.

En herinner je:

"Aan jou, de gever van het geschenk, zegt God Zelf dank."

God **dankt** jou voor je geven.

Rust in deze dankbaarheid.

DEEL 5: DWALENDE GEDACHTEN TERUGBRENGEN (5 minuten)

Ten slotte, breng je dwalende gedachten terug.

De les zegt:

"We nemen onze dwalende gedachten en brengen ze met zachtheid terug naar waar ze gaan overeenstemmen met alle gedachten die we delen met God."

Als er gedachten zijn die **afdwaalden** —
gedachten van angst, oordeel, conflict —
roep ze nu **zachtjes terug**.

"We hebben ze verraden door ze te gebieden van ons weg te gaan."

Maar nu:

*"We wassen ze schoon van vreemde verlangens en warrige wensen.
We geven ze de heiligheid van hun erfgoed terug."*

Visualiseer dit als het **schoonwassen** van iets dat besmeurd was.

Je oordeelt niet over de gedachten.
Je **reinigt** ze alleen.

En geeft ze **terug** hun heiligheid.

Herhaal:

*"Ik breng mijn dwalende gedachten terug.
Ik was ze schoon.
Ik geef ze hun heiligheid terug."*

En voel hoe —
wanneer je dit doet —
je denkkeest **hersteld** wordt.

"Zo wordt onze denkkeest tegelijk met ze hersteld, en we erkennen dat de vrede van God nog altijd in ons straalt."

Rust nu in deze herstellende vrede.

Afsluiting

Wanneer je klaar bent, open langzaam je ogen.

En neem deze intentie mee:

"De vrede van God straalt nu in mij.

*Laat in die vrede al wat leeft
zijn stralen op mij werpen,
en laat mij alles zegenen
met het licht in mij."*

Gebed

Vader,

Waarom heb ik gewacht op de Hemel?

*Ik heb gezocht naar het licht —
buiten mijzelf, in de toekomst, in verandering —
terwijl het licht de hele tijd **in mij** straalde.*

Vandaag stop ik met zoeken.
Vandaag **herken** ik wat al waar is.

*Het licht is **nu** in mij.*

*Het kwam met mij mee vanuit mijn geboortehuis.
Het is bij mij gebleven omdat het mij **eigen** is.
Het is het enige wat ik meebracht van U.*

*Dit licht kan niet verloren gaan.
Het kan zo gemakkelijk worden gezien
dat alle argumenten tegen zijn aanwezigheid
lachwekkend worden.*

Wie kan de aanwezigheid ontkennen
van wat hij in zichzelf aanschouwt?

Vandaag keer ik naar binnen.
Want daar begint alle visie.

Het licht binnenin mij is toereikend.
Het alleen heeft het vermogen
mij de gave van het zicht te schenken.

De vrede van God straalt nu in mij.

Ze breidt zich vanuit mijn hart
over de hele wereld uit.
Ze houdt stil om al wat leeft te liefkozen
en laat een zegen achter
die voor eeuwig en altijd blijft.

Ik breng mijn dwalende gedachten terug.
Ik was ze schoon van vreemde verlangens.
Ik geef ze de heiligheid van hun erfgoed terug.

Ik vergeef alles en iedereen.
Ik spreek de wereld vrij
van wat ik dacht dat ze mij had aangedaan.

Want **ik** ben het die de wereld maakt
zoals ik die wil hebben.

Nu kies ik ervoor dat ze onschuldig is,
vrij van zonde,
open voor verlossing.

De vrede van God straalt nu in mij.
Laat in die vrede al wat leeft
zijn stralen op mij werpen,
en laat mij alles zegenen
met het licht in mij. Amen.

10 Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: Stop Met Wachten

- Begin de dag met 10-15 minuten stilte.
- Vraag jezelf af: "**Op wat wacht ik?**"
- Herken alle gedachten dat je moet wachten tot je "klaar" bent, tot omstandigheden beter zijn, tot je meer spirituele vooruitgang hebt geboekt.
- Herhaal:
"Waarom wachten op de Hemel?
Het licht is nu in mij.
De vrede van God straalt nu in mij."

2. Herken Dat Verlichting Herkenning Is, Geen Verandering

- Wanneer je jezelf betrapt op de gedachte: "*Ik moet eerst veranderen voordat ik vrede kan hebben,*" stop en herinner: "**Verlichting is slechts een herkenning, en allerm minst een verandering.**"
- Je hoeft niet **anders** te zijn.
- Je hoeft alleen te **herkennen** wat al waar is.

3. Keer Naar Binnen Voor Alle Visie

- Telkens wanneer je vandaag iets **buiten** wilt veranderen (een situatie, een persoon, een omstandigheid), stop eerst en keer **naar binnen**.
- Herinner:
"Daar begint alle visie. Alles wat ik buiten zie is slechts een schaduw van wat ik binnen zie."
- Vraag jezelf af: "Wat zie ik binnenin? Angst of vrede?"

4. Sluit De Buitenwereld Buiten (3x Per Dag)

- Neem drie momenten vandaag (ochtend, middag, avond) waarin je:
 - Rustig zit en je ogen sluit.
 - De buitenwereld buitensluit.
 - Je gedachten laat spoeden naar de vrede vanbinnen.
- Herinner:
"Ze kennen de weg. Het licht binnenin mij is toereikend."

5. Laat Je Gedachten Heilige Boodschappers Zijn

- Let vandaag op je gedachten.
- Wanneer ze **onbezoedeld** zijn door wereldse zorgen — wanneer ze vredig, liefdevol, vergiffenis zijn — herken:
"Deze gedachten zijn de heilige boodschappers van God Zelf."
- Laat ze **vrijelijk stromen**.

6. Ervaar De Vrede Die Zich Uitbreidt

- Wanneer je vandaag vrede in jezelf ervaart (al is het maar even), voel hoe die vrede zich **uitbreidt**:
 - Ze stroomt naar anderen.
 - Ze liefkoost al wat leeft.
 - Ze laat een zegen achter.
- Herinner:
"De vrede van God kan nooit worden ingedamd.
Wie haar in zichzelf herkent, moet haar wel geven."

7. Breng Dwalende Gedachten Terug

- Wanneer je merkt dat je gedachten **afdwalen** naar angst, oordeel of conflict, roep ze **zachtjes terug**:
 - Was ze schoon van vreemde verlangens.
 - Geef ze de heiligheid van hun erfgoed terug.
- Herhaal:
"Ik heb deze gedachten verraden door ze weg te sturen.
Nu breng ik ze terug.
Ik geef ze hun heiligheid terug."

8. Herken: Ik Maak De Wereld Zoals Ik Die Wil Hebben

- Let vandaag op hoe je de wereld **waarneemt**.
- Wanneer je zonde, schuld of veroordeling ziet, stop en herinner:
"Ik ben het die de wereld maakt zoals ik die wil hebben."
- Kies opnieuw:
"Nu kies ik ervoor dat de wereld onschuldig is,
vrij van zonde en open voor verlossing."

9. Vergeef Omdat Je De Waarheid In Jezelf Hebt Herkend

- Telkens wanneer je vandaag iemand vergeeft, doe dit niet uit plicht, maar uit herkenning:
"Ik vergeef omdat ik de waarheid in mezelf heb herkend.
Het licht in mij straalt ook in hem/haar."
- Vergeving wordt dan niet iets dat je **doet**, maar iets dat **vanzelf gebeurt**.

10. Avondritueel: De Zegen Uitspreken

- Sluit de dag af met het uitspreken van de zegen uit de les:

"De vrede van God straalt nu in mij.

Laat in die vrede al wat leeft
zijn stralen op mij werpen,
en laat mij alles zegenen
met het licht in mij."

- Visualiseer hoe deze zegen **iedereen** die je vandaag hebt ontmoet bereikt.
- Rust in de wetenschap dat deze zegen **eeuwig** is.

LES 189

“Ik voel de Liefde van God nu in mij.”

"Het Licht Dat De Wereld Niet Kan Zien"

*Er is een licht in mij
dat de wereld niet kan zien.*

*Met haar ogen word ik verblind.
Toch heb ik ogen om het te zien.*

*De Liefde van God in mij voelt
is de wereld met nieuwe ogen zien –
stralend van onschuld,
bezield van hoop,
succesvol met volmaakte goedheid.*

*Deze wereld verwelkomt mij,
zingt mijn lof,
biedt mij een warm en vriendelijk thuis.*

*Ze ziet verlossing in mij
en beschermt het licht waar ze haar eigen licht in ziet.*

Wat ik van binnen voel, zie ik buiten.

*Als haat een plek vindt in mijn hart,
zie ik een beangstigende wereld.*

*Als ik de Liefde van God in mij voel,
kijk ik uit op een wereld van genade en liefde.*

Vandaag leer ik de weg.

*Ik ben stil.
Ik leg alle gedachten terzijde
over wat ik ben en wat God is.*

*Ik maak mijn denkkeest leeg
van alles waarvan hij denkt
dat het waar of waar is.*

Ik houd vast aan niets.

*Ik vergeet deze wereld,
vergeet deze cursus,
en kom met volkomen lege handen tot mijn God.*

*Hij kent de weg naar mij.
Ik hoef de weg naar Hem niet te kennen.*

*Ik laat alle complicaties
rustig en voor eeuwig wegnemen.*

*God zal Zijn deel doen—
vreugdevol en onmiddellijk.*

Ik vraag en ontvang.

Ik kies Hem te laten zijn.

*En in mijn kalme hart
en mijn open denkkeest
zal Zijn Liefde zich vanzelf een weg banen.*

*Door iedere geopende deur
schijnt Zijn Liefde,
vanuit haar huis in het innerlijk,
naar buiten—
en verlicht de wereld in onschuld.*

Ik voel de Liefde van God nu in mij.

Uitgebreid Commentaar

A. Het Licht Dat De Wereld Niet Kan Zien

Les 189 opent met een krachtige paradox:

"Er is een licht in jou dat de wereld niet kan zien. En met haar ogen zul jij dit licht niet waarnemen, want je wordt door de wereld verblind."

1. Twee Soorten Ogen

De les verrassende twee soorten "zien":

De ogen van de wereld	Ware ogen
Kunnen het licht niet zien	Kunnen het licht wel zien
Verblinden je	Schenken je ontdekking
Zien vormen en lichamen	Zien licht
Brengen duisternis	Brengen licht

De les zegt:

"Toch heb je ogen om het te zien. Het is daar om door jou te worden aanschouwd. Het werd niet in jou geplaatst om voor jouw blik verborgen te blijven."

Het licht **is** er. Het **wacht** om gezien te worden. Het is **niet verborgen** — behalve wanneer we kijken met de ogen van de wereld.

2. Het Licht Is Een Weerspiegeling Van Gods Liefde

"Dit licht is een weerspiegeling van de gedachte die we nu oefenen. De Liefde van God in je gevoel is de wereld met nieuwe ogen zien, stralend van onschuld, bezielde van hoop en gezegend met volmaakte goedheid en liefde."

Hier wordt de **verbinding** gelegd:

- Het licht in jou = **de Liefde van God** in jou.
- De Liefde van God **voelen** = de wereld met **nieuwe ogen** zien.

Dit is geen abstracte theologie. Het is **directe ervaring**:

- Wanneer je Gods Liefde voelt, **verandert je waarneming** .
- De wereld ziet er letterlijk **anders** uit.
- Ze straalt van onschuld, is vol hoop, geschikt met goedheid.

B. De Twee Werelden

Les 189 presenteert twee totaal verschillende werelden — afhankelijk van wat je vanbinnen voelt .

Tabel 1: De Wereld Van Gods Liefde

Aspect	Kenmerken
Houding	Verwelkomt jou, verheugt zich, zingt jouw lof
Veiligheid	Behoed je voor gevaar en pijn
Thuis	Een warm en vriendelijke thuis
Zorg	Zegent je overdag, waakt over je 's nachts
Herkenning	Ziet verlossing in jou, beschermt je licht
Geschenken	bloemen bloemen en sneeuw in dankbaarheid

"Wie zou in zo'n wereld angst kunnen voelen? Ze verwelkomt jou, verheugt zich dat jij bent gekomen, en zingt jouw lof terwijl ze je hoedt voor elke vorm van gevaar en pijn."

Tabel 2: De Wereld Van Haat

Aspect	Kenmerken
Houding	Vijandig, afwijzend, uitgesproken
Veiligheid	Vol gevaar, bedreigend, gewelddadig
Thuis	Koud, vreemd, vijandelijk
Zorg	Geen bescherming, alleen aanval
Herkenning	Ziet zonde en schuld algemeen
Geschenken	strijd wraak, moord, vernietiging

"Een wereld waarin vergeving alles schijnt, en vrede iedereen haar milde licht schenkt, is ondenkbaar voor hen die een wereld van haat zien die uit aanval voortkomt, klaar om wraak te nemen, te moorden en te onmogelijk."

2. Slechts Eén Kan Worden Waargenomen

"Ze verschilt zo van de wereld die jij ziet door ogen die verduisterd zijn door boosaardigheid en angst, dat de een de ander logenstraft. Slechts één kan er überhaupt worden waargenomen. De ander is totaal zonder betekenis."

Dit is van cruciaal belang: **je kunt niet beide werelden tegelijkertijd zien.**

- Als je de wereld van Liefde ziet, is de wereld van haat **ondenkbaar**.
- Als je de wereld van haat ziet, is de wereld van Liefde **onzichtbaar**.

Het is een **totale omkering**, niet een geleidelijke verschuiving.

C. De Fundamentele Wet Van Het Zien

De les geeft nu een van de meest belangrijke principes in de Cursus aan:

"Maar leer deze nat van het zien en laat je denkgeest die niet vergeten: je zult datgene buiten je zien wat je vanbinnen voelt."

1. Waarneming Is Projectie

Wat je vanbinnen voelt	Wat je waarneemt
Haat	Een beangstigende wereld, wreed, vol dood
De Liefde van God	Een wereld van genade en liefde
Angst	Bedreiging in het algemeen
Vrede	Veiligheid en bescherming
Schuld	Zonde in anderen
Onschuld	Onschuld algemeen

"Als haat een plek vindt in je hart, zul je een beangstigende wereld zien, die de dood wreed in zijn scherpgepunte, knokige vingers houdt. Als

je de Liefde van God in je voelt, zul je op een wereld van genade en liefde uitkijken.”

2. De Wereld Weerspiegelt Wat In Jou Straalt

"Toch is de wereld van de haat zelfs onzichtbaar en ondenkbaar voor hen die Gods Liefde in zich voelen. Hun wereld constante de roest en vrede die in hen straalt, de zachtmoedigheid en onschuld die ze om zich heen zien, de vreugde waarmee ze naar buiten kijken vanuit de oneindige bronnen van vreugde binnenin."

Dit is volledige verantwoordelijkheid :

- De wereld is niet **oorzaak**, maar **gevolg**.
- Wat je ziet is niet **objectief**, maar **subjectief**.
- Als je wilt dat de wereld verandert, verander dan **wat je vanbinnen voelt**.

D. Wat Zou Jij Willen Zien?

"Wat zou jij willen zien? De keuze is aan jou."

Dit is geen retorische vraag. Het is een **echte keuze** die je **nu** kunt maken.

Wil je:

- Een wereld van angst, of een wereld van liefde?
- Een wereld van aanval, of een wereld van welkom?
- Een wereld die wraak wil, of een wereld die je zingt?

De keuze is aan jou.

De manier om te kiezen is **niet door de wereld te veranderen**, maar door **te voelen wat je vanbinnen voelt** .

E. De Weg Naar Binnen: Volkomen Lege Handen

De les geeft nu specifieke instructies over **hoe** je de Liefde van God kunt voelen:

"Doe het eenvoudig: wees stil en leg alle gedachten terzijde over wat jij bent en wat God is, alle ideeën die je geleerd hebt ten aanzien van de wereld, alle beelden die je van jezelf hebt."

1. Maak Je Denkgeest Leeg Van Alles

"Maak je denkgeest leeg van alles waarvan hij denkt dat het waar of slecht is, van elke gedachte die hij waardevol acht en van alle ideeën waarvoor hij zich schaamt. Houd vast aan niets."

Dit is **radicaal**:

- Niet alleen "slechte" gedachten loslaten.
- Maar ook **goede** gedachten.
- Niet alleen ideeën waar je je voor schaamt.
- Maar ook ideeën die je **waardevolle** acht.

Houd vast aan niets.

2. Vergeet deze wereld, vergeet deze cursus

"Breng geen enkele gedachte met je mee die het verleden je geleerd hebt, en geen enkele overtuiging die je ooit aan wat ook hebt ontleend. Vergeet deze wereld, vergeet deze cursus, en kom met volkomen lege handen tot jouw God."

Dit is misschien wel het meest radicale moment in de hele Cursus: **vergeet deze cursus**.

Zelfs de Cursus zelf moet **verloren** worden wanneer je tot God komt.

Waarom? Omdat **alle concepten** — zelfs ware concepten — **tussen jou en God staan** .

Je moet komen met **volkomen lege handen**.

F. Hij Kent De Weg Naar Jou

En dan de vraagstelling:

"Is Hij het niet die de weg naar jou kent? Jij hoeft de weg naar Hem niet te kennen."

1. Jouw Aandeel Is Eenvoudig

"Jouw deelname bestaat eenvoudigweg hierin dat je alle beperkingen die jij tussen de Zoon en God de Vader hebt geplaatst, rustig voor eeuwig laat wegnemen."

Je hoeft niet:

- De weg naar God te vinden.
- God te bereiken met jouw inspanning.
- Uitzoeken **hoe** je tot God komt.

Je hoeft alleen:

- De **problemen** weg te nemen.
- Stil te zijn.
- Met lege handen te komen.

2. God Zal Zijn Deel Doen

"God zal Zijn deel doen, als vreugdevol en onmiddellijk antwoord hierop. Vraag en ontvang. Maar stel geen eisen, en wijs God ook niet de weg waarlangs Hij jou zou moeten verschijnen."

God **wacht** niet. Zijn antwoord is:

- **Vreugdevol** — niet weerbarstig of constructie.
- **Onmiddellijk** — geen vertraging.

Maar:

- Stel geen **eisen**.
- Wijs God niet de **weg**.

Laat Hem **zijn** zoals Hij is.

3. De Manier Om Hem Te Bereiken Is Hem Te Laten Zijn

"De manier om Hem te bereiken is eenvoudig Hem te laten zijn. Want op die manier wordt ook jouw werkelijkheid verkondigd."

Dit is **pure non-dualiteit**:

- Je "bereikt" God niet door **inspanning**.
- Je bereikte God door Hem te **laten zijn**.
- En in dat laten zijn, wordt **jouw werkelijkheid** verkondigd.

Want jij en God **zijn één**.

G. Wij Kiezen Hem Te Laten Komen

"En dus kiezen we vandaag niet de weg waarlangs wij tot Hem gaan. Maar we kiezen er wel voor Hem te laten komen."

1. Rust In De Keuze

"En met deze keuze rusten we. En in ons kalme hart en onze open denkkeest zal Zijn Liefde zich vanzelf een weg banen."

De **rust** komt niet **na** de ervaring van Gods Liefde.
De rust **is de voorwaarde** voor de ervaring.

je:

- **Rust** in de keuze.
- Je hart **kalm** houdt.
- Je denkkeest **open** houdt.

Dan zal Gods Liefde zich **vanzelf** een weg banen.

2. Wat Niet Ontkend Is, Is Daar

"Wat niet ontkend is, is zeker daar, mits het waar is, en kan zeker bereikt worden."

Dit is een combinatieprincipe:

- Gods Liefde **is waar**.
- Dus als je haar niet **ontkent**, **is ze daar**.
- Het enige dat haar tegenhoudt is **ontkenning**.

3. Door Iedere Geopende Deur

"God kent Zijn Zoon en kent de weg naar hem. Hij heeft Zijn Zoon niet nodig om Hem te wijzen hoe Hij Zijn weg vinden moet. Door iedere geopende deur schijnt Zijn Liefde, vanuit haar huis in het innerlijk, naar buiten, en verlicht de wereld in onschuld."

Het beeld is

- Gods Liefde heeft haar **huis in het innerlijk**.
- Ze wacht niet buiten.
- Ze schijnt **naar buiten** door iedere **geopende deur**.

Jouw taak is niet Gods Liefde te **vinden**.
Jouw taak is de **deuren te openen**.

H. Het Afsluitend Gebed

De les onregelmatig met een prachtig gebed dat de hele les samenvat:

"Vader, wij kennen de weg naar U niet. Maar we hebben beroepen en U heeft ons geantwoord. We zullen geen hindernissen zijn opwerpen. De wegen der verlossing niet de onze, want ze behoren U toe. En we wenden ons tot U om die te vinden. Onze handen zijn open om Uw gegeven te ontvangen. We hebben geen gedachten die we los van U denken, en koesteren geen bevestigingen over wat we zijn van Wie ons gebouwd heeft. Uw weg is het die wij willen vinden en volgen. En we vragen louter dat Uw Wil, die ook de onze is, geschiede in ons en in de wereld, korte zij nu een deel van de Hemel wordt.

Dit gebed bevat:

- **Eerlijkheid:** "Wij kennen de weg niet."
- **Vertrouwen:** "U heeft ons geantwoord."
- **Bereidheid:** "We zullen geen hindernissen opwerpen."
- **Openheid:** "Onze handen zijn open."
- **Loslaten:** "We hebben geen gedachten los van U."
- **Overgave:** "Uw weg is het die wij willen volgen."
- **Eenheid:** "Uw Wil, die ook de onze is."

Geleide Meditatie (30-35 minuten)

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je 30-35 minuten onderweg kunt zijn. Zit comfortabel, met een rechte maar ontspannen houding. Sluit je ogen. Laat je ademhaling natuurlijk worden.

DEEL 1: HET LICHT DAT DE WERELD NIET KAN ZIEN (7-8 minuten)

Begin met de woorden:

"Ik voel de Liefde van God nu in mij."

Herhaal deze woorden een paar keer.
En laat ze doordringen.

Nu herinner je:

"Er is een licht in jou dat de wereld niet kan zien."

Dit licht is **nu** in jou.
Niet in de toekomst. Geen inspanning.
Nu.

De wereld kan het niet zien —
maar **jij** hebt ogen om het te zien.

"Het is daar om door jou te worden aanschouwd. Het werd niet in jou geplaatst om voor jouw blik verborgen te blijven."

Keer nu naar binnen.
Niet met de ogen van de wereld,
maar met je **ware ogen**.

En zoek het licht.

Misschien zie je het als een **zachte gloed**.
Misschien voel je het als **warmte**.
Misschien vaar je het als **vrede**.

De vorm maakt niet uit.

Wat belangrijk is:
Het is daar.

Herhaal:

*"Er is een licht in mij.
Het is daar om door mij te worden aanschouwd.
Dit licht is een weerspiegeling van Gods Liefde."*

Adem in... en uit.

DEEL 2: DE WET VAN HET ZIEN (8-10 minuten)

Nu leer je de basis nat:

"Je zult datgene buiten je zien wat je vanbinnen voelt."

Vraag jezelf af:
Wat voel ik nu vanbinnen?

Voel je:

- Vrede... van onrust?
- Liefde... voor angst?
- Openheid... van de verdediging?

Wees eerlijk. Geen oordeel.

En nu herken:
Wat ik voel, dat zal ik buiten zien.

Als er angst in je is,
zul je een bedreigende wereld zien.

Als er Liefde in je is,
zul je een wereld van genade zien.

De les zegt:

"Als je de Liefde van God in je voelt, zul je op een wereld van genade en liefde uitkijken."

En nu de vraag:

Wat zou ik willen zien?

"De keuze is aan jou."

Kies nu bewust:

Ik wil de Liefde van God in mij voelen.

Niet omdat je dat "moet",
maar omdat je **wilt** zien wat Liefde ziet.

Herhaal:

*"Ik kies ervoor de Liefde van God in mij te voelen.
Ik wil de wereld met nieuwe ogen zien –
stralend van onschuld,
bezield van hoop,
gezegend met volmaakte goedheid."*

Adem in... en uit.

DEEL 3: VOLKOMEN LEGE HANDEN (10-12 minuten)

Volg nu de instructie van de les:

"Doe het eenvoudig: wees stil en leg alle gedachten terzijde over wat jij bent en wat God is."

Begin met **stilte**.

En leg nu terzijde:

- Alle gedachten over **wie je bent**.
- Alle gedachten over **wie God is**.
- Alle ideeën die je hebt geleerd over **de wereld**.
- Alle beelden die je van **jezelf** hebt.

"Maak je denkkeest leeg van alles waarvan hij denkt dat het waar of onwaar, goed of slecht is."

Dit is niet gemakkelijk.
Je denkkeest wil **vasthouden**.

Maar de les zegt:

"Houd vast aan niets."

Laat los:

- Iedere gedachte die je **waardevol** acht.
- Elke gedachte waar je je voor **schaamt**.
- Iedere keer uit het **verleden** .

En nu — radicaal:

"Vergeet deze wereld, vergeet deze cursus, en kom met volkomen lege handen tot jouw God."

Dit betekent:
Zelfs de **Cursus** zelf loslaten.
Zelfs **dit proces** loslaten.

Kom met **niets**.

Visualiseer je handen —
volkomen leeg.

Geen geschenken om aan te bieden.
Geen plannen om te presenteren.
Geen vragen om te stellen.

Alleen **lege handen**.

Herhaal:

"Ik kom met volkomen lege handen tot mijn God.

Ik houd vast aan niets.

Ik ben stil."

Rust in deze leegte.

Adem in... en uit.

DEEL 4: HIJ KENT DE WEG NAAR JOU (5-7 minuten)

En nu de vraagstelling:

"Is Hij het niet die de weg naar jou kent? Jij hoeft de weg naar Hem niet te kennen."

Voel de **opluchting** van deze waarheid.

Je hoeft niet:

- Uit te zoeken **hoe** je tot God komt.
- De **juiste** techniek te vinden.
- **Waard genoeg** te worden.

"Jouw deelname bestaat eenvoudigweg hierin dat je alle beperkingen die jij tussen de Zoon en God de Vader hebt geplaatst, rustig voor eeuwig laat wegnemen."

Visualiseer nu alle **beperkingen** —
alle muren, barrières, verdedigingen —
die je tussen jezelf en God hebt geplaatst.

En laat ze **rustig** wegnemen.

Niet met geweld.

Gewoon... **laat ze los**.

En:

"God zal Zijn deel doen, als vreugdevol en onmiddellijk antwoord hier op."

Zijn antwoord is **vreugdevol**.

Zijn antwoord is **onmiddellijk**.

Herhaal:

"Ik laat alle beperkingen los.

God kent de weg naar mij.

Ik hoef de weg naar Hem niet te kennen."

Rust in dit vertrouwen.

DEEL 5: ZE ZAL ZICH VANZELF EEN WEG BANEN (5 minuten)

Tenslotte:

"En in ons kalme hart en onze open denkkeest zal Zijn Liefde zich vanzelf een weg banen."

Je hoeft **niets** te doen.

Alleen:

- Je hart **kalm** houden.
- Je denkkeest **open** houden.

En Gods Liefde zal **vanzelf** komen.

"Door iedere geopende deur schijnt Zijn Liefde, vanuit haar huis in het innerlijk, naar buiten."

Visualiseer **deuren** in je hart —
en zie ze **open** gaan.

Door elke geopende deur...
schijnt Licht.

Dit Licht is Gods Liefde.
Ze heeft haar **huis in het innerlijk**.
En nu schijnt ze naar buiten.

Voel dit Licht.
Voel deze Liefde.

Nu.

Herhaal:

*"Ik voel de Liefde van God nu in mij.
Ze schijnt door iedere geopende deur.
Ze verlicht de wereld in onschuld."*

Rust in deze Liefde.

Afsluiting

Wanneer je klaar bent, open langzaam je ogen.

En neem deze ervaring mee:

De Liefde van God is nu in mij.
En wat ik van binnen voel,
zal ik buiten zien.

Gebed

Vader,

*Er is een licht in mij
dat de wereld niet kan zien.*

*Maar met mijn ware ogen
kan ik het aanschouwen.*

*Dit licht is een weerspiegeling
van Uw Liefde in mij.*

*Ik heb geleerd:
wat ik vanbinnen voel,
zal ik buiten zien.*

*Als haat een plek vindt in mijn hart,
zie ik een beangstigende wereld.*

*Maar als ik Uw Liefde in mij voel,
kijk ik uit op een wereld
van genade en liefde.*

*Vandaag kies ik:
Ik wil Uw Liefde in mij voelen.*

*Ik ben stil.
Ik leg alle gedachten terzijde
over wat ik ben en wat U bent.*

*Ik maak mijn denkgeest leeg
van alles waarvan hij denkt
dat het waar of waar is.*

Ik houd vast aan niets.

*Ik vergeet deze wereld,
ik vergeet deze cursus,
en kom met volkomen lege handen tot U.*

*U kent de weg naar mij.
Ik hoef de weg naar U niet te kennen.*

*Ik laat alle complicaties
rustig en voor eeuwig wegnemen.*

*Ik stel geen eisen.
Ik wijs U niet de weg.*

*Ik laat U eenvoudig **zijn**.*

*En in mijn kalme hart
en mijn open denkkeest
zal Uw liefde zich vanzelf een weg banen.*

*Door iedere geopende deur
schijnt Uw Liefde,
vanuit haar huis in het innerlijk,
naar buiten —
en verlicht de wereld in onschuld.*

Ik voel de Liefde van God nu in mij.

*En Uw Wil, die ook de mijne is,
geschiede in mij en in de wereld,
recente zij nu een deel van de Hemel wordt.*

Amen.

10 Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: De Keuze Maken

- Begin de dag met 10-15 minuten stilte.
- Vraag jezelf af: "Wat zou ik vandaag willen zien?"
- Herinner:
"Wat ik vanbinnen voel, zal ik buiten zien."
- Kies bewust:
"Ik wil de Liefde van God in mij voelen,
zodat ik de wereld met nieuwe ogen kan zien."

2. Herken De Wet Van Het Zien

- Telkens wanneer je vandaag iets **buiten** waar neemt dat je ongeldig (conflict, aanval, oordeel), stop en keer naar binnen.
- Vraag: "Wat voel ik nu vanbinnen?"
- Herken: "Dit is wat ik projecteer."
- Kies opnieuw: "Ik wil de Liefde van God in mij voelen."

3. Kom Met Volkomen Lege Handen *(3x per dag)*

- Neem drie momenten vandaag waarin je:
 - Nog steeds gebogen.
 - Alle gedachten terzijde gaan over wie je bent en wie God is.
 - Je denkkeest **maakt** van alles leeg.
- Herhaaldelijk:
"Ik houd vast aan niets.
Ik kom met volkomen lege handen tot mijn God."

4. Laat Alle Belemmeringen Wegnemen

- Wanneer je vandaag merkt dat je **afstand** voelt tot God (door angst, oordeel, schuld), visualiseer deze als een **muur**.
- Laat de muur **rustig** wegnemen – niet met geweld, gewoon loslaten.
- Herinner:
"Mijn bijdrage is fundamenteel alle beperkingen en te laten wegnemen.
God zal Zijn deel doen — vreugdevol en onmiddellijk."

5. Hij Kent De Weg Naar Jou

- Wanneer je vandaag worstelt met hoe je tot God moet komen, stop en herinner je:
"Hij kent de weg naar mij.
Ik hoef de weg naar Hem niet te kennen."
- Laat alle inspanningen los.
- **Rust** in het vertrouwen dat God jou **vindt**.

6. Stel Geen Eisen, Wijs God Niet De Weg

- Laat vandaag op wanneer je **eisen** stelt aan God (hoe Hij zou moeten antwoorden, wanneer, in welke vorm).
- Herinnering:
"Stel geen eisen, en wijs God niet de weg.
De manier om Hem te bereiken is eenvoudig Hem te laten zijn."
- Laat los en **ontvang** wat Hij geeft.

7. Open De Deuren

- Visualiseer vandaag je hart als een **huis met deuren**.
- Telkens wanneer je vrede, liefde of vergeving kiest, visualiseer een **deur** die opengaat.
- Herinner:
"Door iedere geopende deur schijnt Gods Liefde, vanuit haar huis in het innerlijk, naar buiten."

8. Wat Niet Ontkend Is, Is Daar

- Wanneer je vandaag twijfelt of Gods Liefde **echt** in jou is, herinner dan:
"Wat niet ontkend is, is zeker daar, mits het waar is."
- Gods Liefde **is waar**.
- Als je haar niet **ontkent**, **is ze daar**.
- Stop met. **Voel**.

9. Vergeet deze wereld, vergeet deze cursus

- Neem één moment vandaag waarin je **alles** loslaat —zelfs de Cursus zelf.
- Kom met **niets**.
- Herinner:
"Ik heb geen gedachten die ik los van God denk.
Ik koester geen overtuigingen over wat ik ben."
• Rust in deze **totale leegte**.

10. Avondritueel: Het Gebed Van Overgave

- Sluit de dag af met het gebed uit de les:

"Vader, ik ken de weg naar U niet.

Maar ik heb geroepen en U heeft mij geantwoord.

Ik zal geen hindernissen opwerpen.

Mijn zijn handen open om Uw gegeven te ontvangen.

Uw weg is het die ik wil vinden en volgen.

En ik vraag louter dat Uw Wil,

die ook de mijne is,

geschiede in mij en in de wereld.

Amen."

- Rust in deze overgave.
- Voel de Liefde van God in jou.

LES 190

“Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn.”

"De Keuze"

*Pijn is een verkeerd perspectief –
een getuige van de vergissingen
die ik maak in wat ik denk dat ik ben.*

*Ze verkondigen dat God wreed is,
dat Hij mij haat,
dat Hij wraak en dood verlangt.*

Kunnen geïntegreerde projecties waar zijn?

*Pijn is slechts een teken
dat illusies op de troon zit
op de plaats van de waarheid.*

*Als God werkelijk is, is er geen pijn.
Als pijn werkelijk is, is er geen God.*

*De tijd is geworden
om te lachen om ongelofelijke waanzinnige ideeën.*

*Alleen mijn gedachten bezorgen mij pijn.
Niets buiten mijn denkgeest
kan mij schaden of verwonden.*

Niemand anders dan ik beïnvloedde mij.

*Ik heb de macht
alle dingen die ik zie de baas te zijn
door eenvoudig te herkennen wat ik ben.*

*De wereld die ik zie doet niets.
Ze heeft geen gevolgen.
Ze is slechts de weergave van mijn gedachten.*

*En ze zal volkomen veranderen
zodra ik besluit mijn denken te veranderen
en de vreugde van God kies
als wat ik werkelijk verlang.*

*Pijn is het verlies
dat ik graag betaald heb
om niet vrij te zijn.*

*Maar vandaag leg ik mijn wapens neer
en ga zonder bescherming
de stille plaats binnen
waar hemelse vrede alles bewaart.*

*Hier zie ik dat er geen pijn is.
Hier behoort de vreugde van God mij toe.*

*Pijn is illusie, droom werkelijkheid.
Pijn is niets dan slaap, vreugde is ontwaken.
Pijn is bedrog, alleen is vreugde.*

*En zo maak ik opnieuw de enige keuze:
tussen illusies en waarheid,
tussen pijn en vreugde,
tussen hel en Hemel.*

Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn.

Uitgebreid Commentaar

A. Pijn Is Een Verkeerd Perspectief

Les 190 opent met een radicale stelling:

"Pijn is een verkeerd perspectief. Wanneer ze in welke vorm dan ook ervaren wordt is dat een bewijs van zelfbedrog. Ze is in het geheel geen feit."

1. Pijn Is Geen Feit

Dit is misschien een van de moeilijkste lessen in de hele Cursus. Pijn **voelt** heel echt.

Maar de les zegt:

- Pijn is **geen feit**.
- Ze is een **verkeerd perspectief**.
- Wanneer je pijn optreedt, is dat **bewijs van zelfbedrog**.

Dit betekent **niet** dat de ervaring van pijn niet bestaat. Het betekent dat **de interpretatie van pijn als iets reëls** een vergissing is.

2. Pijn Neemt Geen Vorm Aan Die Niet Zal Verdwijnen

"Ze neemt geen vorm aan die niet zal verdwijnen als die juist wordt gezien."

Alle vormen van pijn — fysiek, seksueel, psychologisch — zijn **tijdelijk** en **illusoir**.

Wanneer je ze **juist bezie**t (vanuit het perspectief van God), verdwijnt ze.

B. Wat Pijn Werkelijk Verkondigt

De les legt nu uit **waarom pijn niet waar kan zijn**:

"Wil je pijn verkondigen dat God wreed is. Hoe zou ze in welke vorm dan ook werkelijk kunnen zijn? Ze getuigt van de haat van God de Vader tegenover Zijn Zoon, van de zondigheid die Hij in hem ziet en Zijn ongelooflijk verlangen naar wraak en dood."

Tabel: Wat Pijn Zou Betekenen Als Ze Waar Was

Als pijn waar is, dan betekent dat:
God is gekweld
God haat Zijn Zoon
God ziet zondigheid in Zijn Zoon
God heeft een waaninnig verlangen naar wraak
God wil de dood van Zijn Zoon

Dit is **absurd**. Dit is **waaninnig**.

En daarom kan pijn **niet waar zijn**.

2. Kunnen Dergelijke Projecties Bevestiging Vinden?

"Kunnen diverse projecties bevestiging vinden? Kunnen ze iets anders zijn dan totaal onwaar?"

Het antwoord is duidelijk: **nee**.

Deze projecties zijn **totaal onwaar**.

C. Pijn Is Een Getuige Van Vergissingen

"Pijn is slechts een getuige van de vergissingen die de Zoon maakt in wat hij denkt dat hij is. Het is een droom van wrede vergelding voor een misdaad die onmogelijk kan zijn begonnen, voor een aanval op wat totaal onaantastbaar is."

1. Pijn Getuigt Van Een Valse Identiteit

Pijn getuigt **niet** van wat er werkelijk is gebeurd.
Pijnlijk getuigt van **wat we denken dat we zijn**.

Als we denken dat we:

- **Een lichaam** zijn → dan kan dat lichaam pijn lijden.
- **Zondig** zijn → dan verdienen we straf.
- **Gescheiden** zijn van God → dan kunnen we aangevallen worden.

Maar al deze gedachten zijn **vergissingen**.

2. Een Droom Van Wrede Vergelding

"Het is een nachtmerrie over verlaten door een Eeuwige Liefde, die niet bij machte is de Zoon te verlaten die Zij uit liefde gecreëerd heeft."

Pijn is een **nachtmerrie** —niet de werkelijkheid.

En de nachtmerrie is gebaseerd op een **mogelijkheid**: dat Eeuwige haar Liefde zou kunnen verlaten.

D. Pijn Toont Aan Dat Illusies Op De Troon Zitten

"Pijn is een teken dat illusies op de troon zitten in plaats van de waarheid. Ze toont aan dat God verloochend wordt, verward met angst, en gezien als dwaas en verrader van Zichzelf."

1. De Fundamentele Keuze

En dan de kernuitspraak van de les:

"Als God werkelijk is, is er geen pijn. Als pijn werkelijk is, is er geen God."

Hier is **geen compromis mogelijk**.

Tabel: De Onverenigbaarheid Van God En Pijn

Als God werkelijk is	Als pijn werkelijk is
Geen pijn	Geen God
Liefde regeert	Wraak regeert
Het leven is eeuwig	De dood is de overwinnaar
De Zoon is onsterfelijk	Het lichaam is de Zoon, sterfelijk

Je kunt **niet beide** hebben.
Je moet **kiezen**.

2. Wraak Maakt Geen Deel Uit Van Liefde

"Want wraak maakt geen deel uit van liefde. En angst, die liefde ontkent en pijn gebruikt om te bewijzen dat God dood is, heeft laten zien dat de dood de overwinnaar van het leven is."

Als pijn waar is, dan is:

- **Wraak** echt.
- **Angst**.
- **Dood** de overwinnaar.
- **Het lichaam** de werkelijkheid van de Zoon van God.

Maar dit is **waanzin**.

E. De Tijd Is Gekomen Om Te Lachen

En nu een cruciaal keerpunt in de les:

"Laat zulke dwaasheid rusten in vrede! De tijd is geworden om te lachen om zulke waanzinnige ideeën."

1. Ze Hoeven Niet Te Worden Gevreesd

"Het is niet nodig om ze als barbaarse misdaden of geheime met zware gevolgen te beïnvloeden. Wie anders dan een krankzinnige kan ze opvatten als oorzaak van iets?"

De les vraagt ons **niet** om pijn serieus te nemen.
Ze vraagt ons om **te lachen** om de waanzin ervan te genieten.

Dit is geen **ontkenning** van de ervaring van pijn.
Dit is **herkenning** van haar ware aard: ze is **betekenisloos**.

2. Pijn, Hun Getuige, Is Even Dwaas

"Pijn, hun getuige, is zelfs dwaas als zij en hoeft niet eens gevreesd te worden als de verbazingwekkende illusies die ze beschermt."

Pijn **beschermt** de fantastische illusies.
Ze **bewijst** (zo denken we) dat we zwak, zondig, schuldig, sterfelijk zijn.

Maar als de illusies **waanzin** zijn, is pijn ook **waanzin**.

F. Alleen Jouw Gedachten Bezorgen Je Pijn

Nu komt het tot het praktische punt:

"Het zijn alleen jouw gedachten die je pijn bezorgen. Niets buiten je denkkeest kan jou op engelachtige wijze schaden of verwonden."

Tabel: De Oorzaak Van Pijn

Ze zeggen	De waarheid
Pijn komt van buiten (lichaam, anderen, omstandigheden)	Pijn komt van je eigen gedachten
Externe factoren hebben macht over je	Niemand anders dan jij beïnvloed jou
Je bent slachtoffer van de wereld	Je bent de maker van je waarneming
Je moet de wereld veranderen om vrij te zijn van pijn	Je moet je gedachten veranderen

“Er is geen oorzaak buiten jezelf die op je neer kan komen en bedruktheid kan brengen. Niemand anders dan jij beïnvloedt jou. Er is niets ter wereld dat de macht heeft jou ziek, bedroefd, zwak of fragiel te maken.”

Dit is **radicale verantwoordelijkheid**.

2. Jij Hebt De Macht

"Maar jij bent het die de macht heeft alle dingen die je ziet de baas te zijn door eenvoudig te herkennen wat jij bent."

De oplossing is niet:

- De wereld verandert.
- Anderen veranderen.
- Omstandigheden veranderen.

De oplossing is:

- **Herkennen wat jij bent.**

Wanneer je weet dat je **de heilige Zoon van God** bent, heb je externe dingen **geen macht** over je.

"Wanneer jij ziet dat ze onschadelijk zijn, zullen ze jouw heilige wil als de hunne aanvaarden. En wat als beangstigend werd gezien, wordt nu een bron van onschuld en heiligheid."

G. De Wereld Doet Niets

Een van de meest radicale passages in de les:

"Mijn heilige broeder, denk eens een moment: de wereld die jij ziet doet niets. Ze heeft absoluut geen gevolgen. Ze is slechts de weergave van jouw gedachten."

1. De Wereld Heeft Geen Gevolgen

Aspect	Waarheid
Oorzaak	De wereld is gevolg , niet oorzaak
Macht	De heeft geen macht
Functie	De wereld constante jouw gedachten
Verandering	De wereld verandert wanneer jouw gedachten veranderen

"En ze zal volkomen veranderen zodra jij besluit je denken te veranderen en jij de vreugde van God kiest als wat jij werkelijk verlangt."

2. JouwZelf Straalt In Heilige Vreugde

"Jouw Zelf straalt in deze heilige vreugde, voor eeuwig en altijd onveranderd, onveranderlijk, onveranderbaar. En zou jij een klein hoekje van je denkkeest zijn eigen erfgoed ontzeggen, en het behouden als hospitaal voor pijn, een verziekte plaats waar levende wezens uiteindelijk moeten heengaan om te sterven?"

Dit is een krachtige vraag:

Waarom zou je een deel van je denkkeest **reserveren** voor pijn, als je hele Zelf **straalt in vreugde**?

Waarom zou je een **ziekenhuis voor pijn** behouden, wanneer je erfgoed **vreugde** is?

H. De Wereld Is Oorzaakloos

"De wereld lijkt je misschien pijn te bezorgen. En toch heeft de wereld, zelf oorzaakloos, niet de macht te veroorzaken. Zelf een gevolg, kan ze geen gevolgen hebben. Zelf een illusie, is ze wat jij wenst."

Tabel: De Wereld Als Gevolg

De wereld	Gevolg
Oorzaakloos	Ze heeft geen eigen bron
Zonder macht	Ze kan niets veroorzaken
Een gevolg	Ze volgen uit jouw gedachten
Perceptie	Ze is wat jij wenst te zien

"Jouw vreemde verlangens bezorgen haar boze dromen. Jouw doodsgedachten omhullen haar met angst, maar in jouw milde vergeving leeft ze.

I. Pijn Is Het Losgeld Voor Onvrijheid

"Pijn is het idee van kwaad dat vorm aanneemt en een ravage aanricht in jouw heilige denkkeest. Pijn is het losgeld dat jij graag betaald hebt om niet vrij te zijn."

1. Wat Pijn Ons "Geeft"

Pijn is het **verlies** dat we betalen om:

- Niet vrij te zijn.
- Onze valse identiteit te behouden.
- Onze scheiding van God te "bewijzen".
- Slachtoffer te kunnen zijn.

"Pijn is het idee van kwaad dat vorm aanneemt en een ravage aanricht in jouw heilige denkkeest. Pijn is het losgeld dat jij graag betaald hebt om niet vrij te zijn."

2. De Wereld Wordt Wreed En Bitter

"En de wereld wordt een wreed en bitter oord waar leed heerst en kleine vreugden wijken voor de hevige aanval van gruwelijke pijn die erop loert om alle vreugde in ellende te smoren."

Dit is de **wereld die pijn maakt**: wreed, bitter, vol leed, waar zelfs kleine vreugdes **bedreigd** worden.

Maar dit is **niet de werkelijke wereld**. Dit is de wereld **zoals gezien door het perspectief van pijn**.

J. Leg Je Wapens Neer

Nu komt de les tot de praktische instructie:

"Leg je wapens neer en ga zonder verdediging de stille plaats binnen waar de hemelse vrede alles tenslotte in stilte bewaart."

1. Ga Zonder Verdediging Naar Binnen

"Leg alle gedachten aan gevaar en angst af. Laat geen aanval met jou mee naar binnen gaan. Leg het wrede zwaard des oordeels neer dat je tegen je eigen keel houdt, en stop de vernietigende aanslagen waarmee jij je heiligheid probeert te verbergen."

Dit is **totale ontwapening**:

- Geen gedachten aan gevaar.
- Geen aanval.
- Geen oordeel tegen jezelf.

2. Hier Zul Je Inzien Dat Er Geen Pijn Is

"Hier zul je inzien dat er geen pijn is. Hier behoort de vreugde van God jou toe."

In deze **stille plaats**, vrij van verdediging, ontdek je:

- Er **is** geen pijn.
- De vreugde van God **behoort jou toe**.

K. De Les Die Heel De Kracht Van Verlossing Bevat

"Dit is de dag waarop het jou gegeven is de les te begrijpen die heel de kracht van de verlossing bevat. Het is deze: pijn is illusie, vreugde werkelijkheid. Pijn is niets dan slaap, vreugde is ontwaken. Pijn is bedrog, alleen vreugde is waarheid."

Tabel: Pijn Versus Vreugde

Pijn	Vreugde
Illusie	Werkelijkheid
Slaap	Ontwaken
Bedrog	Waarheid

Dit is de **kern** van de hele Cursus.

L. De Enige Keuze Ooit Die Kan Worden Gemaakt

"En zo maken we opnieuw de enige keuze die ooit gemaakt kan worden: we kiezen tussen illusies en waarheid, tussen pijn en vreugde, tussen hel en Hemel."

Tabel: De Keuze

Keuze A	Keuze B
Illusies	Waarheid
Pijn	Vreugde
Hel	Hemel
Zonde	Heiligheid
Strijd	Vrede
Duisternis	Licht

En de dankbaarheid:

"Laat onze dankbaarheid jegens onze Leraar ons hart vervullen, nu we vrij zijn onze vreugde te kiezen in plaats van pijn, onze

heiligheid in plaats van zonde, de vrede van God in plaats van strijd, en het licht van de Hemel in plaats van de duisternis van de wereld.”

Geleide Meditatie (30-35 minuten)

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je 30-35 minuten onderweg kunt zijn. Zit comfortabel, met een rechte maar ontspannen houding. Sluit je ogen. Laat je ademhaling natuurlijk worden.

DEEL 1: HERKENNING VAN PIJN ALS ILLUSIE (7-8 minuten)

Begin met de woorden:

"Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn."

Herhaal deze woorden een paar keer.

En nu leer je de les:

"Pijn is een verkeerd perspectief. Ze is in het geheel geen feit."

Denk aan een **pijn** die je nu feitelijk —
fysiek, fysiek, psychologisch.

En vraag jezelf af:

Wat verkondigt deze pijn?

De les zegt dat pijn verkondigt:

- God is **gekweld**.
- God **haat** mij.
- God wil **wraak** en **dood**.

Voel hoe **absurd** it is.

Is dit waar?

Kan dit **mogelijk** waar zijn?

Haar innerlijk:

"Kunnen diverse projecties bevestiging vinden? Kunnen ze iets anders zijn dan totaal onwaar?"

De pijn die je voelt is **niet een feit**.

Het is een **getuige van een vergissing** —
de vergissing in wat je denkt dat je bent.

Herhaal:

"Deze pijn is niet waar.

Ze is een verkeerd perspectief.

Ze getuigt van een valse identiteit."

Adem in... en uit.

DEEL 2: DE FUNDAMENTELE KEUZE (8-10 minuten)

Nu kom je tot de kernkeuze:

"Als God werkelijk is, is er geen pijn. Als pijn werkelijk is, is er geen God."

Laat dit doordringen.

Je kunt **niet beide** hebben.

Ofwel:

- God is werkelijk, en pijn is illusie.
- Van pijn is werkelijkheid, en God bestaat niet.

Welke kies jij?

Als je pijn **werkelijk** maakt:

- Maak je God onwerkelijk.
- Maak je wraak tot een deel van liefde.
- Maak je de dood tot de overwinnaar.

Maar als je **God werkelijk** maakt:

- Verdwijnt pijn als de illusie die ze is.
- Regeert liefde.
- Is het leven eeuwig.

Bedoel nu, met bewuste keuze:

"Ik kies God.

Ik kies de werkelijkheid.

En daarom is pijn niet waar."

Voel de **opluchting** van deze keuze.

Je hoeft pijn niet langer **waar** te maken.

Adem in... en uit.

DEEL 3: ALLEEN JOUW GEDACHTEN BEZORGEN JE PIJN

(8-10 minuten)

Nu onderzoek je de **oorzaak** van pijn.

De les zegt:

"Het zijn alleen jouw gedachten die je pijn bezorgen. Niets buiten je denkkeest kan jou op engelachtige wijze schaden of verwonden."

Denk opnieuw aan de pijn die je ervaart.

En vraag jezelf af:

Welke gedachte veroorzaakte deze pijn?

Niet de externe gebeurtenis.
Niet het lichaam.
Niet de ander.

Maar **welke gedachte?**

Misschien:

- "Ik ben zwak."
- "Ik ben alleen."
- "Ik ben."
- "Ik ben niet."
- "Ik ben een lichaam."

Herken deze gedachte.

En herinner:

"Niemand anders dan jij beïnvloed jou. Er is niets ter wereld dat de macht jou ziek, bedroefd, zwak of fragiel te maken heeft."

De pijn komt niet van **buiten**.

De pijn komt van deze **ene gedachte**.

En nu de oplossing:

"Maar jij bent het die de macht heeft alle dingen die je ziet de baas te zijn door eenvoudig te herkennen wat jij bent."

Wie ben je **echt**?

Je bent **de heilige Zoon van God**.

Onschendbaar. Eeuwig. Vol vreugde.

Herhaal

"Ik ben de heilige Zoon van God.

Niets kan mij schaden.

*Deze gedachte die pijn veroorzaakt is een vergissing.
Ik laat haar los."*

En voel hoe — wanneer je je ware identiteit **herkent** —
de pijn **geen basis** meer heeft.

Adem in... en uit.

DEEL 4: LEG JE WAPENS NEER (5-7 minuten)

Nu volg je de:

*"Leg je wapens neer en ga zonder verdediging de stille plaats
binnen waar de hemelse vrede alles tenslotte in stilte bewaart."*

Visualiseer dat je **wapens** draagt:

- Het zwaard van oordeel.
- Het schild van verdediging.
- De aanval tegen jezelf en anderen.

En nu **leg je ze neer**.

Eén voor 1.

*"Leg alle gedachten aan gevaar en angst af. Laat geen aanval met
jou mee naar binnen gaan."*

Laat vallen:

- Alle angst.
- Alle gedachten aan gevaar.
- Alle aanvallen.
- Alle oordelen.

"Leg het zwaard des oordeels neer dat je tegen je eigen keel houdt."

Je houdt geen wapen meer tegen jezelf.
Je valt jezelf niet langer aan.

En nu — **zonder verdediging** —
ga je naar binnen.

Naar de **stille plaats**.

Hier is geen strijd.
Hier is geen pijn.
Hier is alleen **hemelse vrede**.

Rust in deze plek.

Herhaal:

*"Ik leg mijn wapens neer.
Ik ga zonder bescherming naar binnen.
Hier bewaart hemelse vrede alles."*

Adem in... en uit.

DEEL 5: PIJN IS ILLUSIE, VREUGDE IS WERKELIJKHEID (5
minuten)

Ten slot, leer je de les die **hier de kracht van verlossing bevat**:

*"Pijn is illusie, droom werkelijkheid. Pijn is niets dan slaap,
vreugde is ontwaken. Pijn is bedrog, alleen vreugde is waarheid."*

deze woorden:

"Pijn is illusie.
Vreugde is werkelijkheid."

"Pijn slaapt.
Vreugde is ontwaakt."

"Pijn is bedrog.
Alleen vreugde is waarheid."

En nu voel je de **vreugde van God** in je.

Niet als iets dat je moet **vinden**.

Maar als iets dat **al daar is** —
alleen je de illusie van pijn loslaat.

"Hier zul je inzien dat er geen pijn is. Hier behoort de vreugde van God jou toe."

Voel deze vreugde.

Ze is **jouw erfgoed**.

Ze is wat je **werkelijk** bent.

En herhalen:

"Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn.

Ik kies werkelijkheid in plaats van illusie.

Ik kies ontwaken in plaats van slaap.

Ik kies waarheid in plaats van bedrog."

Rust in deze vreugde.

Afsluiting:

Wanneer je klaar bent, open langzaam je ogen.

En neem deze keuze mee in de dag:

Telkens wanneer pijn opkomt,
herinner ik: dit is illusie.
En ik kies opnieuw de vreugde van God.

Gebed

Vader,

*Ik heb geloofd dat pijn werkelijk is.
Ik heb haar vormen gegeven —
fysiek, algemene, psychologisch —
en dacht dat ze bewijs was
van mijn zwakte, mijn schuld, mijn scheiding.*

*Maar vandaag leer ik:
Pijn is een verkeerd perspectief.*

*Als pijn waar zou zijn,
zou dat aangehouden worden dat U wreed bent,
dat U mij haat,
dat U wraak en dood verlangt.*

*Maar dit is waanzin.
Dit **kan** niet waar zijn.*

*Wil je werkelijk geboren zijn, dan is er geen
pijn.
Als pijn werkelijk is, bent U er niet.*

*En ik kies U.
Ik kies de werkelijkheid.*

*Ik begrijp nu:
het zijn alleen mijn gedachten
die mij pijn bezorgen.*

*Niets buiten mijn denkkeest
kan mij schaden of verwonden.*

Niemand anders dan ik beïnvloedde mij.

*De wereld die ik zie doet niets.
Ze is slechts de weergave van mijn gedachten.*

*En ze zal volkomen veranderen
zodra ik besluit mijn denken te veranderen
en **de vreugde van God kies**
als wat ik werkelijk verlang.*

*Vandaag leg ik mijn wapens neer.
Ik ga zonder bescherming
de stille plaats binnen
waar hemelse vrede alles bewaart.*

*Hier zie ik dat er geen pijn is.
Hier behoort de vreugde van God mij toe.*

***Pijn is illusie, vreugde is werkelijkheid.
Pijn is niets dan slaap, vreugde is ontwaken.
Pijn is bedrog, alleen is vreugde.***

*En zo maak ik opnieuw de enige keuze:
tussen illusies en waarheid,
tussen pijn en vreugde,
tussen hel en Hemel.*

Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn.

*Dank U, mijn Leraar,
dat ik vrij ben deze keuze te maken.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: De Fundamentele Keuze

- Begin de dag met 10-15 minuten stilte.

- Soms:

"Als God werkelijk is, is er geen pijn.

Als pijn werkelijk is, is er geen God."

- Kies bewust:

"Ik kies God. Ik kies de werkelijkheid.

En daarom is pijn niet waar."

2. Herken Pijn Als Een Verkeerd Perspectief

- Telkens wanneer je vandaag pijn plaatsvindt (fysiek, conventionele, psychologisch), stop en onthoud:

"Dit is een verkeerd perspectief.

Dit is geen feit.

Dit is bewijs van zelfbedrog."

- Vraag jezelf af: "Welke vergissing maak ik in wat ik denk dat ik ben?"

3. Lach Om De Waanzin

- Wanneer pijn opkomt, herinner de les:

"De tijd is geworden om te lachen om zulke waanzinnige ideeën."

- Zie de absurditeit van wat pijn **zou gelden** als ze waar was (dat God wreed is, dat Hij jou haat, dat Hij wraak wil).

- Lach **mild** om deze waanzin – niet cynisch, maar met het inzicht dat ze **betekenisloos** is.

4. Herken: Alleen Mijn Gedachten Bezorgen Mij Pijn

- Wanneer je pijn ervaart, zoek niet de oorzaak **buiten** je (in andere omstandigheden, het lichaam).
- Vraag ter plaatste:
"Welke gedachte veroorzaakte deze pijn?"
- Herinner:
"Niemand anders dan ik beïnvloedde mij.
Niets ter wereld heeft de macht mij te schaden."

5. Herken Wat Je Werkelijk Bent

- Wanneer pijn opkomt, herhaal:
"Ik heb de macht alle dingen de baas te zijn
door eenvoudig te herkennen wat ik ben."
- Herinnering:
"Ik ben de heilige Zoon van God.
Onschendbaar. Eeuwig. Vol vreugde."
- Voel hoe je dit **herkent** – de pijn geen basis meer heeft.

6. De Wereld Doet Niets

- Telkens wanneer je denkt dat de wereld je pijn **bezorgt**, stop en herinner:
"De wereld doet niets. Ze heeft geen gevolgen.
Ze is slechts de weergave van mijn gedachten."
- Kies opnieuw:
"Ik besluit mijn denken te veranderen.
Ik kies de vreugde van God."

7. Leg Je Wapens Neer (Elk Uur)

- Stel elk uur een alarm en neem één minuut om:
 - Je wapens (oordeel, aanval, verdediging) **neer te leggen**.
 - Zonder verdediging naar binnen te gaan.
 - Te rusten in de stille plaats waar hemelse vrede alles bewaard.
- Vaak:
"Ik leg mijn wapens neer.
Hier zie ik in dat er geen pijn is."

8. Pijn Is Het Losgeld Voor Onvrijheid

- Wanneer je vandaag pijn doet, vraag jezelf af:
"Waarom betaal ik dit losgeld?
Wat 'koop' ik met deze pijn?"
- Herken dat pijn je **toestaat**:
 - Slachtoffer te zijn.
 - Je valse identiteit te behouden.
 - Niet vrij te zijn.
- Kies opnieuw:
"Ik wil niet langer dit losgeld betalen.
Ik kies vrijheid. Ik kies vreugde."

9. Oefen De Kernles

- Regelmatig vandaag (minstens 5x):
**"Pijn is illusie, vreugde is werkelijkheid.
Pijn is niets dan slaap, vreugde is ontwaken.
Pijn is bedrog, alleen vreugde is waarheid."**
- Laat deze woorden **doordringen** tot je ze **voelt**, niet alleen denkt.

10. Avondritueel: De Enige Keuze

- Reflecteer aan het einde van de dag:
 - Wanneer heb ik vandaag pijn gekozen in plaats van vreugde?
 - Wanneer heb ik vreugde gekozen in plaats van pijn?
 - Wat heb ik geleerd over de aard van pijn?
- Sluit af met dankbaarheid:
**"Laat mijn dankbaarheid tegenover mijn Leraar mijn hart bereiken,
nu ik vrij ben mijn vreugde te kiezen in plaats van pijn,
mijn heiligheid in plaats van zonde,
de vrede van God in plaats van strijd,
en het licht van de Hemel in plaats van de duisternis van de wereld."**
- Kies opnieuw, voor morgen:
"Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn."

LES 191

“Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.”

"De Bevrijdingsverklaring"

*Dit is mijn bevrijdingsverklaring
van onderworpenheid aan de wereld.*

En hiermee wordt ook heel de wereld bevrijd.

Wat deed ik dat chaos mijn wereld zou moeten zijn?

*Ik ontkende mijn eigen Identiteit —
en dit is wat overbleef.*

*Maar wat is het anders dan een spel
waarin Identiteit kan worden ontkend?*

Ik ben zoals God mij geschapen heeft.

*Al het andere geloven
is de reinste dwaasheid.*

*In deze ene gedachte
wordt iedereen bevrijd.*

*In deze ene waarheid
zijn alle illusies verdwenen.*

*Laat dit idee een plaats vinden
te midden van mijn gedachten —
en ik ben ver uitgestegen
boven de wereld.*

*Vanuit dit veilige ontsappingsoord
keer ik terug
en bevrijd haar.*

*Met deze heilige gedachte
leer ik dat ik de wereld heb bevrijd.*

*Ik hoef haar niet langer
op een wrede manier te gebruiken.*

Ik bevrijd haar van mijn gevangenschap.

Vandaag ben ik blij
hoe uiterst makkelijk
de hel ongedaan wordt gemaakt.

Ik hoef mezelf alleen te zeggen:

Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.

***Ik kan niet lijden,
ik kan geen pijn hebben,
ik kan geen verlies lijden,
noch nalaten alles te doen
wat verlossing me vraagt.***

En met die gedachte
is alles waar ik naar kijk
totaal veranderd.

De Zoon van God is gekomen in heerlijkheid
om de verlorenen te redden,
de hulpelozen te verlossen,
en de wereld de gave van zijn vergeving te schenken.

Alle macht op aarde en in de Hemel
is mij gegeven.

Er is niets wat ik niet kan doen.

*Laat de Zoon van God
uit zijn slaap ontwaken —
en, terwijl hij zijn heilige ogen opent,
opnieuw terugkeren
om de wereld te zegenen die hij heeft gemaakt.*

*Mijn glorie is het licht
dat de wereld verlost.*

***Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.**
Herinner ik me dit,
en heel de wereld is vrij.
Herinner ik me dit,
en Hemel en aarde zijn één.*

Uitgebreid Commentaar

A. De Bevrijdingsverklaring

Les 191 opent met een krachtige bewering:

"Dit is jouw bevrijdingsverklaring van onderworpenheid aan de wereld. En hiermee wordt ook heel de wereld bevrijd."

1. Een Dubbele Bevrijding

Deze ene uitspraak — **"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf"** — bevrijdt:

1. **Jou** van onderworpenheid aan de wereld.
2. **De wereld** van haar gevangenschap.

Dit is geen egoïstische verklaring. Het is **universele verlossing**.

2. De Wereld Als Cipier

"Je ziet niet wat je gedaan hebt door de wereld de rol te geven van cipier van de Zoon van God."

We hebben de wereld gemaakt tot onze **gevangenebewaarder**:

- We denken dat de wereld ons **beperkt**.
- We denken dat de wereld ons **bedreigt**.
- We denken dat de wereld **macht** over ons heeft.

En als de wereld onze cipier is, hoe zou ze dan **kunnen** zijn?

"Wat zou ze anders kunnen zijn dan kwaadaardig en bang, voor schaduwen bevreesd, bestraffend en barbaars, alle redelijkheid ontberend, blind, en waanzinnig van haat?"

Tabel: De Wereld Als Cipier

Eigenschap	Betekenis
Kwaadaardig	Wil ons schaden
Bang	Zelf geketend aan angst
Bestraffend	Veroordeelt en straft
Barbaars	Wreed en meedogenloos
Alle redelijkheid ontberend	Irrationeel, chaotisch
Blind	Kan de waarheid niet zien
Waanzinnig van haat	Vol van razernij en vijandigheid

Dit is de wereld die we **zien** wanneer we onze Identiteit ontkennen.

B. Wat Deed Je Dat Dit Jouw Wereld Zou Moeten Zijn?

"Wat deed je dat dit jouw wereld zou moeten zijn? Wat deed je dat dit is wat jij ziet?"

En dan het antwoord:

"Ontken je eigen Identiteit en dit is wat overblijft."

1. De Ontkenning Van Identiteit

Alles komt voort uit deze ene daad: **de ontkenning van wie je werkelijk bent.**

Wanneer je ontkent dat je de heilige Zoon van God bent:

- Zie je **chaos**.
- Verkondigt je dat **jij chaos bent**.
- Getuigt **alles** van broosheid, sterfelijkheid, wanhoop.

"Je ziet chaos en verkondigt dat jij dat zelf bent. Er is geen tafereel dat verzuimt hier voor jou van te getuigen. Er is geen klank die niet spreekt van broosheid in en buiten jou, geen ademhaling die je niet dichter bij de dood lijkt te brengen, geen hoop die je koestert die niet in tranen zal vergaan."

Dit is de **wereld van ontkenning**: een voortdurende bevestiging dat je zwak, sterfelijk, hopeloos bent.

2. De Waanzin Van Ontkenning

"Ontken je eigen Identiteit, en je zult niet ontsnappen aan de waanzin die geleid heeft tot deze vreemde, onnatuurlijke en spookachtige gedachte die de schepping bespot en God uitlacht."

De ontkenning van Identiteit is **waanzin**. Het is:

- **Vreemd** — niet natuurlijk.
- **Onnatuurlijk** — tegen de werkelijkheid in.
- **Spookachtig** — als een nachtmerrie.
- Het **bespot** de schepping.
- Het **lacht** God uit.

3. Je Valt Het Universum Aan

Wanneer je je Identiteit ontkent:

- Ben je **alleen**.
- Ben je **nietig**.
- Is **alles** je vijand.
- Voer je een **onmogelijke strijd**.

"Ontken je eigen Identiteit, en kijk naar het kwaad, de zonde en de dood, en zie hoe de wanhoop elk greintje hoop uit je vingers graait, en jou met niets achterlaat dan de wens te sterven."

Dit is het **eindresultaat** van de ontkenning: **de wens te sterven**.

C. Maar Het Is Slechts Een Spel

En dan de cruciale wending:

"Maar wat is het anders dan een spel dat je speelt, waarin Identiteit kan worden ontkend?"

Het is **slechts een spel**.

En de waarheid:

"Jij bent zoals God jou geschapen heeft. Al het andere behalve dit ene geloven is je reinste dwaasheid."

Tabel: Waarheid Versus Dwaasheid

Waarheid	Dwaasheid
Ik ben zoals God mij geschapen heeft	Ik ben wat ik heb gemaakt
Ik ben de heilige Zoon van God	Ik ben een lichaam, sterfelijk, zwak
Ik ben eeuwig	Ik ben geboren om te sterven
Ik ben vol kracht	Ik ben hulpeloos
Ik ben één met God	Ik ben gescheiden en alleen

Al het andere geloven dan de waarheid is **dwaasheid**.

D. In Deze Ene Gedachte Wordt Iedereen Bevrijd

"In deze ene gedachte wordt iedereen bevrijd. In deze ene waarheid zijn alle illusies verdwenen. In dit ene feit wordt verkondigd dat zondeloosheid voor eeuwig deel uitmaakt van alles, de binnenste kern is van het bestaan ervan en zijn waarborg voor onsterfelijkheid."

1. De Kracht Van Deze Ene Gedachte

De gedachte "Ik ben de heilige Zoon van God Zelf" bevat:

- **Bevrijding** voor iedereen.
- Het **verdwijnen** van alle illusies.
- De **verkondiging** van universele zondeloosheid.
- De **waarborg** van onsterfelijkheid.

Dit is geen kleine gedachte. Dit is **de gedachte** die alles verandert.

E. Van Dit Veilige Ontsnappingsoord

"Laat slechts het idee van vandaag een plaats vinden te midden van jouw gedachten en je bent ver uitgestegen boven de wereld en boven alle wereldse gedachten die haar gevangen houden. En vanuit dit veilige ontsnappingsoord zul je terugkeren en haar bevrijden."

1. De Beweging

Er zijn twee bewegingen:

1. **Opstijging** — je stijgt uit boven de wereld.
2. **Terugkeer** — je keert terug om de wereld te bevrijden.

Dit is niet **ontsnapping** in de zin van verlating. Het is ontsnapping om **verlossing** te brengen.

2. Hij Die Zijn Identiteit Aanvaardt

"Want hij die zijn ware Identiteit aanvaarden kan is waarlijk verlost. En zijn verlossing is het geschenk dat hij iedereen geeft, uit dankbaarheid jegens Hem die de weg wees naar het geluk dat zijn hele perspectief op de wereld heeft veranderd."

De volgorde:

1. Je aanvaardt je ware Identiteit.
2. Je wordt **verlost**.
3. Je **geeft** deze verlossing aan iedereen.
4. Dit geschenk komt voort uit **dankbaarheid**.

F En Heilige Gedachte Zoals Deze En Je Bent Vrij

"Eén heilige gedachte zoals deze en je bent vrij: jij bent de heilige Zoon van God Zelf. En met deze heilige gedachte leer je tevens dat jij de wereld hebt bevrijd."

1. Jij Bevrijdt De Wereld Van Jouw Gevangenschap

"Je hoeft de wereld niet op een wrede manier te gebruiken en dan deze barbaarse behoefte erin te zien. Je bevrijdt haar van jouw gevangenschap."

De wereld was niet **objectief** wreed.
Ze werd wreed gemaakt door **jouw projectie**.

Wanneer je je ware Identiteit aanvaardt:

- **Stop** je met de wereld wreed te gebruiken.
- **Bevrijd** je haar van wat je op haar had geprojecteerd.

"Je zult geen vernietigend beeld van jezelf zien terwijl je met angst en beven door de wereld gaat, en de wereld zich in doodsstrijd kronkelt omdat jouw angsten het doodsstempel op haar hart hebben gedrukt."

G. Hoe Uiterst Makkelijk De Hel Ongedaan Wordt Gemaakt

"Wees vandaag blij hoe uiterst makkelijk de hel ongedaan wordt gemaakt. Je hoeft jezelf alleen te zeggen:"

En dan de verklaring:

"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf. Ik kan niet lijden, ik kan geen pijn hebben, ik kan geen verlies lijden, noch nalaten alles te doen wat verlossing me vraagt."

Tabel: De Verklaring

Verklaring	Betekenis
Ik ben de heilige Zoon van God Zelf	Mijn ware Identiteit
Ik kan niet lijden	Lijden is onverenigbaar met wie ik ben
Ik kan geen pijn hebben	Pijn is een illusie
Ik kan geen verlies lijden	Niets werkelijks kan verloren gaan
Ik kan niet nalaten alles te doen wat verlossing me vraagt	Ik heb alle kracht die nodig is

En het resultaat:

"En met die gedachte is alles waar je naar kijkt totaal veranderd."

H. Een Wonder Heeft Alle Donkere Spelonken Verlicht

"Een wonder heeft alle oeroude, donkere spelonken verlicht waar doods rituelen weerklonken sinds het begin van de tijd. Want de tijd heeft zijn greep op de wereld verloren. De Zoon van God is gekomen in heerlijkheid, om de verlorenen te redden, de hulpelozen te verlossen, en de wereld de gave van zijn vergeving te schenken."

1. Het Einde Van De Tijd

Wanneer de Zoon van God zijn Identiteit aanvaardt:

- **Verlicht** een wonder alle duisternis.

- **Verliest** de tijd zijn greep.
- **Komt** de Zoon in heerlijkheid.

2. Wie Zou De Wereld Nog Donker Kunnen Zien?

"Wie zou de wereld als donker en zondig kunnen zien, wanneer Gods Zoon eindelijk opnieuw gekomen is om haar te bevrijden?"

De vraag is retorisch. Het antwoord: **niemand**.

I. Alle Macht Is Jou Gegeven

"Jij die jezelf als zwak en broos ziet, met vergeefse verwachtingen en verwoeste dromen, slechts geboren om te sterven, te huilen en pijn te lijden, luister hiernaar: alle macht op aarde en in de Hemel is jou gegeven. Er is niets wat jij niet kunt doen."

Tabel: Vals Zelfbeeld Versus Waarheid

Vals zelfbeeld	Waarheid
Zwak en broos	Alle macht is jou gegeven
Vergeefse verwachtingen	Alles is mogelijk
Verwoeste dromen	Niets is onmogelijk
Geboren om te sterven	Eeuwig leven
Huilen en pijn lijden	Vreugde is jouw erfgoed

"Je speelt het spel van de dood, speelt dat je hulpeloos bent, jammerlijk verklonken aan ontbinding en verval in een wereld die jou geen genade betoont. Maar als jij haar genade verleent, zal haar genade op jou stralen."

J. Laat De Zoon Van God Ontwaken

"Laat dan de Zoon van God uit zijn slaap ontwaken en, terwijl hij zijn heilige ogen opent, opnieuw terugkeren om de wereld te zegenen die hij heeft gemaakt."

1. De Wereld Zal Eindigen Als Weerspiegeling Van Heiligheid

"Ze begon in dwaling, maar ze zal eindigen als de weerspiegeling van zijn heiligheid. En hij zal niet meer slapen en dromen van de dood."

De wereld:

- **Begon** in dwaling (ontkenning van Identiteit).
- **Zal eindigen** als weerspiegeling van heiligheid (aanvaarding van Identiteit).

2. Sluit Je Bij Mij Aan

"Sluit je dus vandaag bij mij aan. Jouw glorie is het licht dat de wereld verlost. Houd verlossing niet langer tegen."

Dit is een **uitnodiging** — niet een bevel.

En de vraag:

"Kijk naar de wereld om je heen en zie het lijden daar. Is jouw hart niet bereid je vermoeide broeders rust te brengen?"

K. Ze Moeten Op Jouw Eigen Bevrijding Wachten

De les eindigt met een krachtige herinnering:

"Ze moeten op jouw eigen bevrijding wachten. Ze blijven geketend, tot jij vrij bent. Ze kunnen de genade van de wereld niet zien, tot jij

die in jezelf vindt. Ze lijden pijn, tot jij de greep die pijn op jou heeft, verworpen hebt. Ze sterven, tot jij je eigen eeuwige leven aanvaardt."

Tabel: Jouw Bevrijding = Hun Bevrijding

Tot jij...	Blijven zij...
Vrij bent	Geketend
Genade in jezelf vindt	Blind voor genade
De greep van pijn verwerpt	Pijn lijden
Je eeuwige leven aanvaardt	Sterven

Dit is geen **last**, maar een **roep**:

"Jij bent de heilige Zoon van God Zelf. Herinner je dit, en heel de wereld is vrij. Herinner je dit, en Hemel en aarde zijn één."

GeleideMeditatie (30-35 minuten)

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je 30-35 minuten ongestoord kunt zijn. Zit comfortabel, met een rechte maar ontspannen houding. Sluit je ogen. Laat je ademhaling natuurlijk worden.

DEEL 1: DE BEVRIJDINGSVERKLARING (7-8 minuten)

Begin met de woorden:

"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."

Herhaal deze woorden langzaam, meerdere keren.

En herinner je:

"Dit is jouw bevrijdingsverklaring van onderworpenheid aan de wereld."

Voel de **kracht** van deze woorden.

Dit is geen kleine affirmatie.

Dit is een **verklaring van wie je werkelijk bent**.

En deze verklaring bevrijdt:

- **Jou** van de wereld.
- **De wereld** van jouw projecties.

Vraag jezelf nu af:

Heb ik de wereld de rol gegeven van cipier?

Heb ik gedacht dat de wereld mij:

- Beperkt?
- Bedreigt?
- Controleert?

En als ik de wereld deze rol heb gegeven,
hoe **moet** ze er dan uitzien?

Kwaadaardig. Bang. Bestraffend. Barbaars.

Maar vandaag **herroep** ik deze rol.

Herhaal:

"De wereld is niet mijn cipier.

Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.

En hiermee wordt ook heel de wereld bevrijd."

Adem in... en uit.

DEEL 2: WAT DEED IK DAT DIT MIJN WERELD ZOU MOETEN ZIJN? (8-10 minuten)

Nu kijk je eerlijk naar de wereld die je hebt gemaakt.

De les vraagt:

"Wat deed je dat dit jouw wereld zou moeten zijn?"

En het antwoord:

*"Ontken je eigen Identiteit en dit is wat overblijft."**

Erken nu:

Ik heb mijn Identiteit ontkend.

En daarom zie ik:

- Chaos.
- Broosheid.
- Dood.
- Wanhoop.

"Je ziet chaos en verkondigt dat jij dat zelf bent."

Alles wat ik zie **getuigt** van deze ontkenning.

Maar nu herinner ik me:

"Maar wat is het anders dan een spel dat je speelt, waarin Identiteit kan worden ontkend?"

Het is **slechts een spel**.

Ik ben **niet** wat ik heb gemaakt.

Ik ben **niet** het beeld van zwakte en sterfelijkheid.

Ik ben zoals God mij geschapen heeft.

Herhaal deze waarheid — langzaam, met overtuiging:

*"Ik ben zoals God mij geschapen heeft.
Al het andere behalve dit ene geloven
is de reinste dwaasheid."*

Voel hoe deze woorden **alle twijfel** doorbreken.

Adem in... en uit.

DEEL 3: IN DEZE ENE GEDACHTE WORDT IEDEREEN BEVRIJD (8-10 minuten)

Nu ga je de **kracht** ervaren van deze ene gedachte.

Herhaal opnieuw:

"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."

En voel hoe — met deze woorden:

*"In deze ene gedachte wordt iedereen bevrijd.
In deze ene waarheid zijn alle illusies verdwenen."*

Dit is geen **egoïstische** gedachte.
Dit is **universele bevrijding**.

Wanneer **jij** je Identiteit aanvaardt,
bevrijd je **iedereen**.

Visualiseer nu de mensen in je leven —
familie, vrienden, vreemden, zelfs "vijanden".

En zie hoe — wanneer jij je ware Identiteit aanvaardt —
hun **ketenen** vallen.

Ze wachten op **jouw bevrijding**.

*"Want hij die zijn ware Identiteit aanvaarden kan is waarlijk
verlost. En zijn verlossing is het geschenk dat hij iedereen geeft."*

Voel de **dankbaarheid** voor dit geschenk.

Herhaal:

"Ik aanvaard mijn ware Identiteit.

*En met deze aanvaarding
geef ik verlossing aan iedereen."*

Adem in... en uit.

Rust in de wetenschap dat **deze ene gedachte** alles verandert.

DEEL 4: DE VERKLARING VAN ONMOGELIJKHEID VAN LIJDEN (5-7 minuten)

Nu spreek je de volledige verklaring uit:

"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf

Ik kan niet lijden.

Ik kan geen pijn hebben.

Ik kan geen verlies lijden.

*Noch nalaten alles te doen
wat verlossing me vraagt."*

Herhaal elke zin langzaam.

"Ik kan niet lijden."

Lijden is **onverenigbaar** met wie ik ben.

Als ik de heilige Zoon van God ben,

kan ik niet lijden —

want lijden zou betekenen dat God wreed is.

"Ik kan geen pijn hebben."

Pijn is een **illusie**.

Ze komt niet van buiten,

maar van de ontkenning van mijn Identiteit.

"Ik kan geen verlies lijden."

Wat werkelijk **is**, kan niet verloren gaan.
En wat ik werkelijk **ben**, is eeuwig.

*"Noch nalaten alles te doen
wat verlossing me vraagt."*

Ik heb **alle kracht** die nodig is.
Er is **niets** wat ik niet kan doen.

En nu de belofte:

"En met die gedachte is alles waar je naar kijkt totaal veranderd."

Open je innerlijke ogen.

Kijk opnieuw naar de wereld —
niet met de ogen van ontkenning,
maar met de ogen van **Identiteit**.

Hoe ziet ze er **nu** uit?

Rust in deze nieuwe visie.

DEEL 5: LAAT DE ZOON VAN GOD ONTWAKEN (5 minuten)

Ten slotte, laat de Zoon van God **ontwaken**.

De les zegt:

*"Laat dan de Zoon van God uit zijn slaap ontwaken en, terwijl hij
zijn heilige ogen opent, opnieuw terugkeren om de wereld te zegenen
die hij heeft gemaakt."*

Visualiseer jezelf als **ontwakend**.

Je hebt geslapen.
Je hebt **gedroomd** van dood, zwakte, scheiding.

Maar nu **open** je je heilige ogen.

En je ziet dat de wereld —
die begon in dwaling —
nu **eindigt** als de weerspiegeling van je heiligheid.

"En hij zal niet meer slapen en dromen van de dood."

Voel de **vreugde** van dit ontwaken.

En nu de uitnodiging:

*"Jouw glorie is het licht dat de wereld verlost. Houd verlossing niet
langer tegen."*

Herhaal:

*"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.
Herinner ik me dit,
en heel de wereld is vrij.
Herinner ik me dit,
en Hemel en aarde zijn één."*

Rust in deze herinnering.

Afsluiting

Wanneer je klaar bent, open langzaam je ogen.

En neem deze Identiteit mee in de dag:

Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.

Telkens wanneer ik dit vergeet,
herinner ik me opnieuw.

Want in deze herinnering
ligt de verlossing van de hele wereld.

Gebod

Vader,

*Dit is mijn bevrijdingsverklaring
van onderworpenheid aan de wereld.*

*Te lang heb ik de wereld
de rol van cipier gegeven.*

*Te lang heb ik gedacht
dat ze macht over mij had —
dat ze mij kon beperken,
bedreigen,
controleren.*

*En ik zie nu wat ik heb gedaan:
Ik heb mijn eigen Identiteit ontkend.*

*En door deze ontkenning
heb ik chaos gezien
en verkondigd dat ik dat zelf was.*

Maar vandaag herinner ik me de waarheid:

***Ik ben zoals U mij geschapen hebt.
Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.***

*Al het andere behalve dit ene geloven
is de reinste dwaasheid.*

*In deze ene gedachte
wordt iedereen bevrijd.*

*In deze ene waarheid
zijn alle illusies verdwenen.*

*Ik hoef de wereld niet langer
op een wrede manier te gebruiken.*

Ik bevrijd haar van mijn gevangenschap.

*En ik ben blij —
hoe uiterst makkelijk
de hel ongedaan wordt gemaakt.*

Ik hoef mezelf alleen te zeggen:

***Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.
Ik kan niet lijden.
Ik kan geen pijn hebben.
Ik kan geen verlies lijden.
Noch nalaten alles te doen
wat verlossing me vraagt.***

*En met die gedachte
is alles waar ik naar kijk
totaal veranderd.*

*De Zoon van God is gekomen in heerlijkheid
om de verlorenen te redden,
de hulpelozen te verlossen,
en de wereld de gave van zijn vergeving te schenken.*

*Alle macht op aarde en in de Hemel
is mij gegeven.*

Er is niets wat ik niet kan doen.

*Laat mij uit mijn slaap ontwaken —
en, terwijl ik mijn heilige ogen open,
opnieuw terugkeren
om de wereld te zegenen die ik heb gemaakt.*

*Mijn glorie is het licht
dat de wereld verlost.*

Ik zal verlossing niet langer tegenhouden.

*Want ik weet:
mijn vermoeide broeders
moeten op mijn eigen bevrijding wachten.*

*Ze blijven geketend, tot ik vrij ben.
Ze lijden pijn, tot ik de greep van pijn verwerp.
Ze sterven, tot ik mijn eeuwige leven aanvaard.*

*Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.
Herinner ik me dit,
en heel de wereld is vrij.
Herinner ik me dit,
en Hemel en aarde zijn één.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: De Bevrijdingsverklaring

- Begin de dag met 10-15 minuten stilte.
- Spreek hardop of innerlijk de bevrijdingsverklaring:
**"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.
Dit is mijn bevrijdingsverklaring
van onderworpenheid aan de wereld.
En hiermee wordt ook heel de wereld bevrijd."**
- Voel de **kracht** van deze woorden.

2. Herken Wanneer Je Je Identiteit Ontkent

- Let vandaag op wanneer je denkt:
 - "Ik ben zwak."
 - "Ik ben hulpeloos."
 - "Ik ben een slachtoffer."
 - "Ik ben een lichaam."
- Elke keer dat dit gebeurt, stop en herinner:
**"Dit is ontkenning van mijn Identiteit.
Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."**

3. Herroep De Rol Van De Wereld Als Cipier

- Wanneer je vandaag denkt dat de wereld (of een situatie, persoon, omstandigheid) macht over je heeft, stop en zeg:
**"Ik heb de wereld de rol van cipier gegeven.
Maar vandaag herroep ik deze rol.
De wereld heeft geen macht over mij.
Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."**

4. Spreek De Volledige Verklaring Uit *(Elk Uur)*

- Stel elk uur een alarm en herhaal de volledige verklaring:
**"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.
Ik kan niet lijden.
Ik kan geen pijn hebben.
Ik kan geen verlies lijden.
Noch nalaten alles te doen
wat verlossing me vraagt."**
- Voel hoe alles waar je naar kijkt totaal verandert.

5. Herinner: In Deze Ene Gedachte Wordt Iedereen Bevrijd

- Wanneer je vandaag iemand ziet die lijdt, herinner:
**"Ze wachten op mijn eigen bevrijding.
Ze blijven geketend, tot ik vrij ben."**
- Aanvaard je ware Identiteit —
niet alleen voor jezelf,
maar als **geschenk** aan hen.

6. Bevrijd De Wereld Van Jouw Gevangenschap

- Wanneer je vandaag de wereld als wreed, bedreigend of kwaadaardig ziet, herken:
**"Ik heb dit op de wereld geprojecteerd.
Ik hoef haar niet langer op een wrede manier te gebruiken.
Ik bevrijd haar van mijn gevangenschap."**
- Kies opnieuw je ware Identiteit—
en zie hoe de wereld **verandert**.

7. Wees Blij Hoe Makkelijk De Hel Ongedaan Wordt Gemaakt

- Telkens wanneer je vandaag jezelf in "hel" bevindt (angst, pijn, conflict), herinner:
**"Wees blij hoe uiterst makkelijk de hel ongedaan wordt gemaakt.
Ik hoef mezelf alleen te zeggen:
Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."**
- En voel hoe de hel **verdwijnt**.

8. Alle Macht Is Jou Gegeven

- Wanneer je jezelf vandaag als hulpeloos, zwak of machteloos ziet, stop en herinner:
**"Alle macht op aarde en in de Hemel is mij gegeven.
Er is niets wat ik niet kan doen."**
- Dit is geen arrogantie —
dit is **herkenning** van je ware Identiteit.

9. Laat De Zoon Van God Ontwaken

- Neem één moment vandaag (bij voorkeur 's middags) waarin je:
 - Visualiseert dat je uit je slaap ontwaakt.
 - Je heilige ogen opent.
 - Terugkeert om de wereld te zegenen.
- Herhaal:
**"Ik zal niet meer slapen en dromen van de dood.
Ik ontwijk en zegen de wereld."**

10. Avondritueel: Herinner En Heel De Wereld Is Vrij

- Sluit de dag af met de herinnering:
**"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.
Herinner ik me dit,
en heel de wereld is vrij.
Herinner ik me dit,
en Hemel en aarde zijn één."**
- Reflecteer:
 - Heb ik vandaag mijn Identiteit aanvaard?
 - Hoe vaak heb ik haar ontkend?
 - Hoe veranderde de wereld wanneer ik me herinnerde?
- Sluit af met dankbaarheid:
**"Dank U dat ik vrij ben deze Identiteit te kiezen.
Morgen zal ik me opnieuw herinneren."**

LES 192

***“Ik heb een functie die God me graag vervullen
ziet.”***

"Mijn Functie Hier"

*Het is mijn Vaders heilige Wil
dat ik Hemzelf compleet maak —
voor eeuwig één met God
en met mijn Zelf.*

*Maar wat kan zo'n functie betekenen
in een wereld vol afgunst, haat en aanval?*

*Daarom heb ik een functie
in de wereld in haar eigen termen.*

Vergeving vertegenwoordigt mijn functie hier.

*Ze is niet Gods schepping —
ze is het middel
waardoor onwaarheid ongedaan kan worden gemaakt.*

*Op aarde heb ik dit middel nodig
om illusies los te laten.*

*Vergeving beziet mild
alles wat onbekend is in de Hemel,
ziet het verdwijnen,
en laat de wereld achter
als een schone, onbeschreven lei.*

*Vergeving overwint de angst voor de dood.
Vergeving laat schuld verdwijnen.*

*Alleen vergeving kan mijn denkgeest ontlasten
van de gedachte dat het lichaam mijn thuis is.*

*Alleen vergeving kan de vrede herstellen
die God voor mij heeft bestemd.*

*Wanneer woede verdwenen is,
ontdek ik dat geen offer werd gevraagd —
slechts pijn werd weggenomen.*

We zijn één en geven daarom niets op.

Maar waarlijk is ons alles gegeven door God.

*Zonder vergeving tasten we in het duister rond
en gebruiken ons verstand
slechts om razernij en aanval te rechtvaardigen.*

*Wie kan opnieuw in Christus geboren worden
dan hij die ieder die hij ziet vergeven heeft?*

*Een cipier is niet vrij —
hij zit samen met zijn gevangene vast.*

Houd daarom niemand gevangen.

*Telkens wanneer ik een steek van woede voel,
houd ik een zwaard boven mijn eigen hoofd.*

*Ieder die mij in de verleiding lijkt te brengen
om kwaad te worden,
is mijn verlosser uit de kerker van de dood.*

Vandaag ben ik genadig.

*Ik vergeef mijn broeder zijn zonden —
en zie dat ik één met hem ben.*

Dit is mijn functie die God me graag vervullen ziet.

Uitgebreid Commentaar

A. De Twee Functies

Les 192 maakt een cruciaal onderscheid tussen **twee functies**:

1. Jouw Functie In De Hemel

"Het is je Vaders heilige Wil dat jij Hemzelf compleet maakt, en dat jouw Zelf Zijn heilige Zoon is, voor eeuwig zuiver zoals Hij, uit liefde geschapen en in liefde bewaard, liefde uitbreidend, scheppend in haar naam, voor eeuwig één met God en met jouw Zelf. "

Tabel: Jouw Functie In De Hemel

Aspect	Beschrijving
Doel	God compleet maken
Identiteit	Zijn heilige Zoon
Toestand	Voor eeuwig zuiver zoals Hij
Oorsprong	Uit liefde geschapen
Onderhoud	In liefde bewaard
Activiteit	Liefde uitbreidend, scheppend in haar naam
Relatie	Voor eeuwig één met God en met je Zelf

Dit is jouw **ware functie** — in de Hemel, in de werkelijkheid, in waarheid.

2. Het Probleem: Deze Wereld

"Maar wat kan zo'n functie betekenen in een wereld vol afgunst, haat en aanval?"

De vraag is retorisch maar essentieel. Hoe kan een functie van **pure liefde en schepping** betekenis hebben in een wereld die het **tegenovergestelde** lijkt te zijn?

Het antwoord:

"Daarom heb je een functie in de wereld in haar eigen termen. Want wie kan een taal begrijpen die zijn eenvoudig begrip verre te boven gaat?"

Je hebt een **functie in de wereld** die **aangepast** is aan de taal die deze wereld kan begrijpen.

B. Vergeving: Jouw Functie In De Wereld

"Vergeving vertegenwoordigt jouw functie hier."

1. Vergeving Is Niet Gods Schepping

"Ze is niet Gods schepping, want ze is het middel waarmee onwaarheid ongedaan kan worden gemaakt."

Dit is cruciaal te begrijpen:

- Vergeving bestaat **niet in de Hemel**.
- Vergeving is niet **eeuwig**.
- Vergeving is niet **werkelijkheid**.

Vergeving is een **middel** — een brug tussen de illusie en de waarheid.

2. Wie Zou In De Hemel Vergeving Willen Schenken?

"En wie zou aan de Hemel vergeving willen schenken? Maar op aarde heb je het middel nodig om illusies los te laten."

Tabel: Vergeving In Hemel Versus Op Aarde

In de Hemel	Op aarde
Niet nodig	Essentieel
Onbekend	Het middel
Niet aanwezig	Het pad naar thuis
Betekenisloos	De functie die God ons graag vervullen ziet

3. De Schepping Wacht Op Jouw Terugkeer

"De schepping wacht louter op jouw terugkeer om te worden erkend, niet om compleet te zijn."

Dit is een prachtige geruststelling:

- De schepping is **al compleet**.
- Ze wacht niet op jou om haar **te voltooien**.
- Ze wacht alleen op jou om haar te **herkennen**.

C. Van De Schepping Valt Geen Voorstelling Te Maken

"Van de schepping valt in deze wereld zelfs geen voorstelling te maken. Ze heeft hier geen betekenis."

1. Vergeving: Het Dichtst Bij De Aarde

"Vergeving is hetgeen waarmee ze nog het dichtst bij de aarde komen kan. Want in de Hemel ontstaan, heeft ze in het geheel geen vorm."

Vergeving is de **bemiddelaar**:

- Ze is **geboren in de Hemel** (van God gegeven).
- Ze heeft **geen vorm** in de Hemel.
- Maar ze kan **vorm aannemen** op aarde.

2. God Heeft Iemand Geschapen Die Het Vormloze In Vorm Kan Vertalen

"Maar God heeft Iemand geschapen die het vermogen heeft om het totaal vormloze in vorm te vertalen. Wat Hij maakt zijn dromen, maar van een soort zo dicht bij ontwaken, dat het daglicht er al in schijnt, en ogen, die zich al openen, het vreugdevolle schouwspel dat zij bieden aanschouwen."

Dit verwijst naar **de Heilige Geest**:

- Hij kan het vormloze (Gods Liefde) vertalen in vorm (vergeving).
- Hij maakt "**dromen**" — maar dromen die zo dicht bij ontwaken zijn dat het licht al doordringt.
- Dit zijn de **gelukkige dromen** die voorafgaan aan ontwaken.

D. Wat Vergeving Doet

Tabel: De Werking Van Vergeving

Vergeving...	Betekenis
Bezieet mild alles wat onbekend is in de Hemel	Ze veroordeelt niet
Ziet het verdwijnen	Illusies oplossen
Laat de wereld achter als een schone lei	Zuivert perceptie
Het Woord van God kan zinloze symbolen vervangen	Waarheid vervangt illusie
Overwint de angst voor de dood	Dood heeft geen aantrekkingskracht meer
Laat schuld verdwijnen	Vrijheid van oordeel
Laat het lichaam zien als leermiddel	Niet als identiteit

"Vergeving beziet mild alles wat onbekend is in de Hemel, ziet het verdwijnen, en laat de wereld achter als een schone, onbeschreven lei waarop het Woord van God de zinloze symbolen die er eerst geschreven stonden, nu vervangen kan."

E. Vergeving Bevrijdt De Denkgeest Van Het Lichaam

"Alleen vergeving kan de denkgeest ontlasten van de gedachte dat het lichaam zijn thuis is. Alleen vergeving kan de vrede herstellen die God voor Zijn heilige Zoon heeft bestemd. Alleen vergeving kan de

Zoon ertoe bewegen weer zijn oog te richten op zijn heiligheid."

De Denkgeest Zonder Lichaam

"De denkgeest zonder lichaam kan geen vergissingen maken. Hij kan niet denken dat hij sterven zal, of de prooi zal zijn van een genadeloze aanval. Woede wordt onmogelijk en waar blijft dan panische angst?"

Tabel: Denkgeest Met Lichaam Versus Zonder Lichaam

Denkgeest geïdentificeerd met lichaam	Denkgeest bevrijd van lichaam
Kan vergissingen maken	Kan geen vergissingen maken
Denkt dat hij sterven zal	Weet dat hij eeuwig is
Voelt zich aangevallen	Kan niet aangevallen worden
Woede is mogelijk	Woede wordt onmogelijk
Panische angst	Geen angst

F. Geen Offer Wordt Gevraagd

"Wanneer woede verdwenen is, zul je inderdaad ontdekken dat er voor de visie van Christus en de gave van het zien geen offer werd gevraagd, en slechts pijn werd weggenomen van een zieke en gekwelde denkkeest."

1. Is Dit Onwelkom?

"Is dit onwelkom? Is dit iets om bang voor te zijn? Of is het iets om op te hopen, om dankbaar te begroeten en vol vreugde in ontvangst te nemen?"

De les stelt retorische vragen die de **absurditeit** blootleggen van weerstand tegen vergeving.

2. We Zijn Eén En Geven Niets Op

"We zijn één en geven daarom niets op. Maar waarlijk is ons alles gegeven door God."

Dit is het centrale inzicht:

- Vergeving vraagt **geen offer**.
- We **verliezen niets**.
- We **winnen alles**.

G. We Hebben Vergeving Nodig Om Te Zien

"Toch hebben we vergeving nodig om te zien dat dit zo is. Zonder haar vriendelijk licht tasten we in het duister rond en gebruiken we ons verstand slechts om onze razernij en aanval te rechtvaardigen."

Tabel: Zonder Vergeving Versus Met Vergeving

Zonder vergeving	Met vergeving
Tasten in het duister	Zien in het licht
Verstand rechtvaardigt razernij	Verstand dient vrede
Beperkt begrip	Helder inzicht
Verdwaald in nevels van dromen	Ontwakend uit dromen
Ogen stijf dichtgeknepen tegen het licht	Ogen openen voor het licht
Aanbidden wat er niet is	Erkennen wat er is

"Ons begrip is zo beperkt, dat wat we denken te begrijpen niets anders is dan een uit vergissing voortkomende verwarring. Wij zijn verdwaald in de nevelen van wisselende dromen en angstwekkende gedachten, met onze ogen stijf dichtgeknepen tegen het licht, en onze denkgeest druk bezig met het aanbidden van wat er niet is."

H. Wie Kan Opnieuw In Christus Geboren Worden?

"Wie kan opnieuw in Christus geboren worden dan hij die ieder die hij ziet, aan wie hij denkt, of die hij zich voorstelt, vergeven heeft?"

Dit is een **absolute voorwaarde**:

- Je kunt niet **gedeeltelijk** vergeven.
- Je moet **iedereen** vergeven.
- **Zonder uitzondering.**

I. Een Cipier Is Niet Vrij

"Wie zou bevrijd kunnen worden terwijl hij nog iemand gevangen houdt? Een cipier is niet vrij, want hij zit samen met zijn gevangene vast. Hij moet ervoor zorgen dat die niet ontsnapt en dus brengt hij zijn tijd door met de wacht over hem te houden. De tralies die hem beperken worden de wereld waarin zijn cipier leeft, samen met hem. En van zijn vrijheid hangt de weg naar bevrijding

1. De Paradox Van De Cipier

Tabel: De Cipier En De Gevangene

Aspect	Realiteit
De cipier denkt	Hij is vrij, de gevangene niet
De waarheid is	Beiden zijn gevangen
De cipier moet	De wacht houden
Zijn tijd	Besteed aan bewaking
De tralies	Beperken beiden
De wereld	Is hun gedeelde gevangenis
Bevrijding	Kan alleen gezamenlijk zijn

Dit is een van de krachtigste beelden in de Cursus.

J. Houd Niemand Gevangen

"Houd daarom niemand gevangen. Bevrijd in plaats van te binden, want zo word jij bevrijd."

1. Het Zwaard Boven Je Eigen Hoofd

"De manier is eenvoudig. Telkens wanneer je een steek van woede voelt, besef dan dat je een zwaard boven je eigen hoofd houdt. En het zal vallen of afgewend worden, naargelang je verkiest veroordeeld te worden of vrij te zijn."

Tabel: Woede Als Zwaard

Wanneer ik woede voel	Betekenis
Ik houd een zwaard boven mijn hoofd	Mijn woede bedreigt mijzelf
Het zwaard zal vallen...	Als ik kies voor veroordeling
...of afgewend worden	Als ik kies voor vrijheid
De keuze is aan mij	Niemand anders bepaalt dit

2. Ieder Is Jouw Verlosser

"Op die manier vertegenwoordigt ieder die jou in de verleiding lijkt te brengen om kwaad te worden, jouw verlosser uit de kerker van de dood. En dus ben je hem dank verschuldigd in plaats van pijn."

Dit is een **radicale omkering**:

- Wie je irriteert = jouw verlosser.
- Wie je uitdaagt = jouw leraar.
- Wie je kwetst = jouw geschenk.

Want zij geven je de gelegenheid te vergeven — en daarmee vrij te worden.

K. Wees Vandaag Genadig

"Wees vandaag genadig. De Zoon van God verdient jouw genade. Hij is het die jou vraagt de weg naar de vrijheid nu te aanvaarden. Weiger het hem niet."

1. De Liefde Die Zijn Vader Hem Betoont

"De Liefde die Zijn Vader hem betoont behoort jou toe. Jouw functie hier op aarde is slechts dat je hem vergeeft, opdat je hem weer als jouw Identiteit aanvaardt."

Dit is de **cirkel van vergeving**:

1. Je vergeeft je broeder.
2. Je aanvaardt hem als jouw Identiteit.
3. Je herkent dat jullie één zijn.

2. Hij Is Zoals God Hem Geschapen Heeft

"Hij is zoals God hem geschapen heeft. En jij bent wat hij is. Vergeef hem nu zijn zonden en je zult zien dat je één met hem bent."

De **logica** is onweerlegbaar:

- Hij is zoals God hem schiep = heilig.
- Jij bent wat hij is = heilig.
- Vergeef hem = herken deze waarheid.
- Dan zie je = jullie zijn één.

Geleide Meditatie (30-35 minuten)

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je 30-35 minuten ongestoord kunt zijn. Zit comfortabel, met een rechte maar ontspannen houding. Sluit je ogen. Laat je ademhaling natuurlijk worden.

DEEL 1: DE TWEE FUNCTIES (7-8 minuten)

Begin met de woorden:

"Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet."

Herhaal deze woorden een paar keer.

En nu leer je dat er **twee functies** zijn:

Mijn functie in de Hemel:

"Het is je Vaders heilige Wil dat jij Hemzelf compleet maakt."

Voel deze waarheid:

- Mijn ware functie is God compleet te maken.
- Ik ben Zijn heilige Zoon.
- Voor eeuwig één met Hem.
- Liefde uitbreidend, scheppend in haar naam.

Dit is mijn **ware** functie.

Maar dan de vraag:

"Wat kan zo'n functie betekenen in een wereld vol afgunst, haat en aanval?"

En het antwoord:

Mijn functie in de wereld:

"Vergeving vertegenwoordigt jouw functie hier."

Vergeving is niet Gods schepping.

Vergeving is het **middel**

waarmee onwaarheid ongedaan kan worden gemaakt.

Herhaal:

"Mijn functie hier op aarde is vergeving.

Dit is het middel om illusies los te laten.

Dit is de functie die God me graag vervullen ziet."

Adem in... en uit.

DEEL 2: WAT VERGEVING DOET (8-10 minuten)

Nu onderzoek je **wat vergeving doet**.

De les zegt:

"Vergeving beziet mild alles wat onbekend is in de Hemel, ziet het verdwijnen, en laat de wereld achter als een schone, onbeschreven lei."

Visualiseer nu de wereld als een **beschreven lei** —
vol met symbolen van schuld, angst, oordeel, pijn.

En nu komt **vergeving**.

Ze beziet **mild** al deze symbolen.

Ze veroordeelt ze niet.

Ze ziet ze gewoon... **verdwijnen**.

En wat overblijft is een **schone, onbeschreven lei**.

"Waarop het Woord van God de zinloze symbolen die er eerst geschreven stonden, nu vervangen kan."

Voel hoe **bevrijdend** dit is.

Vergeving:

- Overwint de angst voor de dood.
- Laat schuld verdwijnen.
- Ontlast de denkkeest van de gedachte dat het lichaam zijn thuis is.
- Herstelt de vrede die God voor je heeft bestemd.

Herhaal:

"Alleen vergeving kan mij bevrijden.

Alleen vergeving kan vrede herstellen.

Alleen vergeving richt mijn oog weer op mijn heiligheid."

Adem in... en uit.

DEEL 3: GEEN OFFER WORDT GEVRAAGD (8-10 minuten)

Nu kom je tot een cruciaal inzicht:

"Wanneer woede verdwenen is, zul je inderdaad ontdekken dat er voor de visie van Christus en de gave van het zien geen offer werd gevraagd, en slechts pijn werd weggenomen."

Vraag jezelf af:

Waar ben ik bang voor als ik vergeef?

Misschien denk je dat je **iets opgeeft**:

- Je gelijk.
- Je woede (die zich "rechtvaardig" voelt).
- Je identiteit als slachtoffer.
- Je verdediging.

Maar de les vraagt:

"Is dit onwelkom? Is dit iets om bang voor te zijn? Of is het iets om op te hopen, om dankbaar te begroeten en vol vreugde in ontvangst te nemen?"

Herken:

Vergeving vraagt geen offer.

"We zijn één en geven daarom niets op. Maar waarlijk is ons alles gegeven door God."

Voel de **opluchting** van deze waarheid.

Je verliest **niets** door te vergeven.

Je **wint** alles.

Herhaal:

"Ik geef niets op door te vergeven.

Slechts pijn wordt weggenomen.

Alles wordt mij gegeven."

Adem in... en uit.

DEEL 4: EEN CIPIER IS NIET VRIJ (5-7 minuten)

Nu onderzoek je de paradox van de **cipier**.

De les zegt:

"Wie zou bevrijd kunnen worden terwijl hij nog iemand gevangen houdt? Een cipier is niet vrij, want hij zit samen met zijn gevangene vast."

Denk aan iemand die je **niet hebt vergeven** —
iemand die je nog **veroordeelt**,
iemand op wie je nog **boos** bent.

En herken:

Door hem gevangen te houden, ben ik zelf gevangen.

Ik ben de **cipier**.
Ik moet de wacht houden.
Ik besteed mijn tijd aan **bewaking**.
En de tralies die hem beperken, **beperken ook mij**.

"De tralies die hem beperken worden de wereld waarin zijn cipier leeft, samen met hem."

Voel hoe **beperkend** dit is.

En nu de oplossing:

"Houd daarom niemand gevangen. Bevrijd in plaats van te binden, want zo word jij bevrijd."

Visualiseer dat je de **cel opent**.
Je laat je gevangene **vrij**.

En in datzelfde moment...
ben **jij** vrij.

Herhaal:

*"Ik houd niemand meer gevangen.
Ik bevrijd in plaats van te binden.
En zo word ik bevrijd."*

Adem in... en uit.

DEEL 5: HET ZWAARD BOVEN JE EIGEN HOOFD (5 minuten)

Ten slotte, leer je de **eenvoudige manier**:

"Telkens wanneer je een steek van woede voelt, besef dan dat je een zwaard boven je eigen hoofd houdt."

Denk aan iemand op wie je **boos** bent.
Voel de woede.

En herken nu:

Deze woede is een zwaard boven mijn eigen hoofd.

Het zwaard zal **vallen** als ik kies voor veroordeling.

Het zwaard zal **afgewend worden** als ik kies voor vrijheid.

De keuze is **aan mij**.

En nu de radicale omkering:

"Op die manier vertegenwoordigt ieder die jou in de verleiding lijkt te brengen om kwaad te worden, jouw verlosser uit de kerker van de dood."

De persoon op wie ik boos ben...
is mijn **verlosser**.

Want hij geeft me de gelegenheid te **vergeven** —
en daarmee **vrij te worden**.

Ik ben hem **dank verschuldigd** in plaats van pijn.

Herhaal nu, met de persoon in gedachten:

"Jij bent mijn verlosser.

Ik dank je.

Ik vergeef je.

En in mijn vergeving word ik bevrijd."

Voel hoe het zwaard **afgewend** wordt.

Adem in... en uit.

Rust in deze vrijheid.

Afsluiting

Wanneer je klaar bent, open langzaam je ogen.

En neem deze functie mee in de dag:

Vandaag ben ik genadig.
Vandaag vergeef ik iedereen.
Want dit is de functie
die God me graag vervullen ziet.

Gebed

Vader,

*Het is Uw heilige Wil
dat ik Uzelf compleet maak —
voor eeuwig één met U
en met mijn Zelf.*

*Maar in deze wereld vol afgunst, haat en aanval,
heb ik een functie in haar eigen termen.*

Vergeving vertegenwoordigt mijn functie hier.

*Ze is niet Uw schepping,
maar het middel
waarmee onwaarheid ongedaan kan worden gemaakt.*

*Op aarde heb ik dit middel nodig
om illusies los te laten.*

*Leer mij te vergeven —
mild en zonder oordeel.*

*Laat vergeving alles wat onbekend is in de Hemel bezien,
het zien verdwijnen,
en de wereld achterlaten
als een schone, onbeschreven lei.*

*Alleen vergeving kan mijn denkkeest ontlasten
van de gedachte dat het lichaam mijn thuis is.*

*Alleen vergeving kan de vrede herstellen
die U voor mij heeft bestemd.*

*Wanneer woede verdwenen is,
laat mij ontdekken
dat geen offer werd gevraagd —
slechts pijn werd weggenomen.*

*We zijn één en geven niets op.
Maar waarlijk is ons alles gegeven door U.*

*Zonder vergeving
tast ik in het duister rond
en gebruik ik mijn verstand
slechts om razernij te rechtvaardigen.*

*Maar met vergeving
zie ik in het licht.*

*Laat mij niemand gevangen houden.
Want een cipier is niet vrij —
hij zit samen met zijn gevangene vast.*

*Telkens wanneer ik een steek van woede voel,
laat mij beseffen
dat ik een zwaard boven mijn eigen hoofd houd.*

*En laat mij kiezen:
het zwaard af te wenden
door te vergeven.*

*Ieder die mij in de verleiding lijkt te brengen
om kwaad te worden,
is mijn verlosser uit de kerker van de dood.*

*Ik ben hem dank verschuldigd
in plaats van pijn.*

*Vandaag ben ik genadig.
De Zoon van God verdient mijn genade.*

*Mijn functie hier op aarde is slechts
dat ik hem vergeef,
opdat ik hem weer als mijn Identiteit aanvaard.*

*Hij is zoals U hem geschapen hebt.
En ik ben wat hij is.*

*Ik vergeef hem nu zijn zonden —
en zie dat ik één met hem ben.*

Dit is mijn functie die U me graag vervullen ziet.

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: Herinner Je Functie

- Begin de dag met 10-15 minuten stilte.
- Herhaal:
"Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet.
Vergeving vertegenwoordigt mijn functie hier.
Vandaag zal ik deze functie vervullen."- Stel de intentie om **iedereen** te vergeven die je vandaag tegenkomt.

2. Herken Vergeving Als Middel, Niet Als Doel

- Herinner jezelf regelmatig:
"Vergeving is niet Gods schepping.
Ze is het middel waarmee onwaarheid ongedaan kan worden gemaakt."
- Vergeving is **tijdelijk** — ze dient alleen op aarde.
- Ze is de **brug** naar je ware functie in de Hemel.

3. Zie De Wereld Als Schone Lei

- Telkens wanneer je vandaag oordeel, schuld of angst waarneemt, visualiseer:
 - Vergeving **bezielt mild** deze symbolen.
 - Ze **verdwijnen**.
 - De wereld wordt een **schone, onbeschreven lei**.
- Herhaal:
"Vergeving laat de wereld achter als een schone lei,
waarop het Woord van God nu kan schrijven."

4. Herken: Geen Offer Wordt Gevraagd

- Wanneer je vandaag weerstand voelt tegen vergeving (omdat het "te moeilijk" lijkt of "te veel gevraagd"), stop en vraag:
"Wordt er werkelijk een offer van mij gevraagd?
Of wordt slechts pijn van mij weggenomen?"
- Herinner:
"We zijn één en geven niets op.
Maar waarlijk is ons alles gegeven door God."

5. Houd Niemand Gevangen

- Maak een lijst van mensen die je **niet hebt vergeven**.
- Herken voor elk van hen:
"Door hem gevangen te houden, ben ik zelf gevangen.
Ik ben de cipier die samen met zijn gevangene vastzit."
- Kies bewust:
"Ik bevrijd hem. En zo word ik bevrijd."

6. Het Zwaard Boven Je Eigen Hoofd

- Telkens wanneer je vandaag een **steek van woede** voelt, stop onmiddellijk en visualiseer:
 - Je houdt een **zwaard boven je eigen hoofd**.
 - Het zwaard zal **vallen** als je kiest voor veroordeling.
 - Het zwaard zal **afgewend worden** als je kiest voor vrijheid.
- Vraag jezelf af:
"Kies ik veroordeeld te worden of vrij te zijn?"
- Kies vergeving en zie het zwaard **afgewend** worden.

7. Ieder Is Jouw Verlosser

- Wanneer iemand je vandaag irriteert of in de verleiding brengt om kwaad te worden, herinner:

"Deze persoon is mijn verlosser uit de kerker van de dood.

Ik ben hem dank verschuldigd in plaats van pijn."

- Bedank hem innerlijk:

"Dank je dat je me de gelegenheid geeft te vergeven en daarmee vrij te worden."

8. Wees Vandaag Genadig

- Neem als intentie voor de hele dag:

"Vandaag ben ik genadig.

De Zoon van God verdient mijn genade."

- Telkens wanneer je een oordeel voelt opkomen, vervang het door **genade**:

- In plaats van "Hij heeft het fout," zeg: "Hij verdient mijn genade."

- In plaats van "Zij moet gestraft worden," zeg: "Zij verdient mijn genade."

9. Vergeef Om Je Broeder Als Je Identiteit Te Aanvaarden

- Wanneer je vandaag vergeeft, herinner het doel:
**"Mijn functie is dat ik hem vergeef,
opdat ik hem weer als mijn Identiteit aanvaard."**
- Vergeving herstelt de herkenning van eenheid:
**"Hij is zoals God hem geschapen heeft.
En ik ben wat hij is.
Vergeef ik hem, dan zie ik dat ik één met hem ben."**

10. Avondritueel: Reflectie Op Je Functie

- Reflecteer aan het einde van de dag:
 - Heb ik vandaag mijn functie vervuld?
 - Wie heb ik vergeven?
 - Wie heb ik nog niet vergeven?
 - Heb ik iemand gevangen gehouden — en daarmee mezelf?
- Sluit af met het gebed:
**"Vader, ik dank U voor de functie die U me hebt gegeven.
Vergeving is het middel waarmee ik naar huis terugkeer.
Morgen zal ik opnieuw deze functie vervullen —
de functie die U me graag vervullen ziet.
Amen."**

LES 193

“Alles is een les die God me graag ziet leren.”

De Simpele Les

*God heeft geen weet van leren.
Maar Zijn Wil onzichtbaar naar mij
om mijn geluk onverstoord te laten.*

*Hij ziet geen tegenstrijdigheden.
Maar Zijn Zoon gelooft dat hij die ziet —
en dus draagt Hij het middel bij
om mijn foutieve blik te corrigeren.*

*Elke les heeft één kerngedachte:
Vergeef, en je zult dit anders zien.*

In duizend vormen blijkt de waarheid:

ellende is niet-vergeven.

Pijn is niet-vergeven.

Angst is niet-vergeven.

Maar de les is zo simpel

dat ik uiteindelijk niet kan verwerpen.

Vandaag wil ik duizend blokkades oplossen.

Vandaag wil ik sneller naar genade gaan.

Vandaag wil ik niet langer vertoeven.

Bij elke zorg, bij elk lijden zeg ik:

Ik zal vergeven en dit zal verdwijnen.

Dan heb ik de sleutel in handen

die de Hemelpoort opent.

Uitgebreid Commentaar

A. God Heeft Geen Weet Van Leren — Maar Zijn Wil Reikt Naar Ons

Les 193 begint met een opvallende paradox:

"God heeft geen weet van leren. Toch uitgebreid Zijn Wil zich uit naar wat Hij niet begrijpt."

Wat betekent dit?

1. God leert niet. Hij is volmaakte kennis, eeuwige waarheid. In Zijn werkelijkheid bestaat er geen onwetendheid, geen vergissing, geen groeiproces. Alles is al volmaakt.

2. Maar Zijn Zoon gelooft dat hij moet leren. Wij hebben de wereld van illusie gecreëerd – een wereld van tegenstrijdigheden, angst, pijn en ellende. God begrijpt deze wereld niet, want zij bestaat niet in waarheid.

3. Dus serveer God het middel. Uit Zijn Liefde schept Hij de Heilige Geest, die de functie heeft om ons te helpen *terug te leren* — om ons te corrigeren en terug te leiden naar waar "waarneming ophoudt."

De kerngedachte:

God past Zich niet aan onze illusies aan, maar nuttig wel het middel (de Heilige Geest) om ons uit die illusies te bevrijden.

B. De Ene Les in Duizend Vormen

De les gestelde heel helder:

"Elke les heeft een kerngedachte, die in alle dezelfde is. Alleen de vorm is anders, met verschillende omstandigheden en gebeurtenissen, met verschillende personages en verschillende thema's, ogenschijnlijk, maar niet in werkelijkheid."

En wat is die kerngedachte?

"Vergeef, en je zult dit anders zien."

Alle lessen zijn hetzelfde:

- Zie je pijn? → Vergeef, en je zult dit anders zien.
- Je voelt angst? → Vergeef, en je zult dit anders zien.
- Je hebt verraad? → Vergeef, en je zult dit anders zien.

- Je chemische onder ziekte? → Vergeef, en je zult dit anders zien.

Tabel: De Ene Les in Vele Vormen

Vorm van lijden	De achterliggende inhoud	De les
Pijn	Niet-vergeven	Vergeef, en je zult dit anders zien
Angst	Niet-vergeven	Vergeef, en je zult dit anders zien
Ziekte	Niet-vergeven	Vergeef, en je zult dit anders zien
Verraad	Niet-vergeven	Vergeef, en je zult dit anders zien
Verlies	Niet-vergeven	Vergeef, en je zult dit anders zien
Schuld	Niet-vergeven	Vergeef, en je zult dit anders zien
Woede	Niet-vergeven	Vergeef, en je zult dit anders zien

Waarom is dit eenvoud zo krachtig?

"Het is deze gelijkheid die garandeert dat er wordt geleerd, want de les is zo simpel dat die uiteindelijk niet kan worden verworpen."

De les kan niet eindeloos worden ontweken. Uiteindelijk **moet** je haar zien.

C. Hoe Weet Je Dat Je Verkeerd Ziet?

Les 193 geeft een heel praktisch criterium:

"Schijnt pijn als werkelijk te worden waargenomen? Als dat zo is, wees er dan zeker van dat de les niet is geleerd. En er blijft een niet-vergeven verscholen zitten in de denkkeest die de pijn ziet door ogen die de denkkeest richt."

Dit betekent:

- Als je pijn als werkelijk bestaat → je hebt nog niet vergeven.
- Als je lijdt als echt ziet → je hebt de les gemist.
- Als je angst voelt → er zit niet-vergeven in je denkkeest.

De gehele toepassing:

- Wanneer je *wel* hebt vergeven → verdwijnt de pijn.
- Wanneer je *wel* anders kijkt → verloren het lijden op.

D. God Wil Niet Dat Je Lijdt

De les brengt een ontroerend beroep op ons:

"God ziet niet graag dat jij zo lijdt. Hij wil jou helpen jezelf te vergeven. Zijn Zoon herinnert zich niet wie hij is. En God wil dat hij Zijn Liefde niet vergeet, noch alle gaven die Zijn Liefde met zich brengt."

God wil:

1. Dat je jezelf vergeeft.
2. Dat je Zijn Liefde.
3. Dat je alle gegeven van Zijn Liefde ontvangt.

4. Dat geen enkele niet-vergevende gedachte ongecorrigeerd blijft.
5. Dat geen doorn of spijker Zijn heilige Zoon bezeert.
6. Dat alle tranen worden afgewist.
7. Dat lachen elke traan vervangt.

Dit is geen abstracte theologie – dit is Gods concrete Wil voor jou, vandaag.

E. Duizend Blokkades in Eén Dag

De les roept op tot urgentie:

"We zullen vandaag proberen duizend schijnbare blokkades voor vrede in maar één dag te overwinnen. Laat genade sneller tot jou komen. Probeer haar niet nog een dag, nog een minuut of nog een ogenblik langer tegen te houden."

Waarom deze urgentie?

"Want nu willen we met gezwinde spoed opstaan en naar ons Vaders huis gaan. We zijn te lang weggeweest en willen hier niet langer vertoeven."

De praktijk:

- Besteed elk uur een beetje tijd aan vergeving.
- Pas de les teen op wat het uur heeft gebracht.
- Laat geen enkel uur zijn schaduw werpen op het volgende uur.
- Wanneer een uur voorbij is, laat alles wat erin zit, samen daarmee verdwijnen.

Het resultaat:

"Zo zul jij ongebonden blijven, in eeuwige vrede binnen de wereld van de tijd.

F De Sleutel in Je handen

De les overtuigend met een krachtige belofte:

"En dan heb je de sleutel in handen die de Hemelpoort opent en de Liefde van God de Vader eindelijk naar de aarde omlaag brengt om haar tot de Hemel te verheffen."

De personen zijn:

"Ik zal vergeven en dit zal verdwijnen."

God Zelf zal de laatste stap zetten. Jij hoeft alleen maar de kleine stappen naar Hem te nemen.

Geleide Meditatie (30–35 MINUTEN)

Vorbereiding

- Zoek een rustige plek waar je kunt zitten.
- Leg je handen open in je schoot (symbolisch: uitgereikt, niets vastgehouden).
- Sluit je ogen en adem rustig: 4 tellen in, 4 tellen vast, 4 tellen uit, 4 tellen wachten.
- Herhaal dit drie keer.

DEEL 1: God Heeft Geen Weet Van Leren (5–7 minuten)

Stap 1: Erken de paradox

Herhaal innerlijk:

"God heeft geen weet van leren. Toch uitgebreid Zijn Wil zich uit naar wat Hij niet begrijpt."

Adem rustig. Laat deze woorden resoneren.

Stap 2: Visualisatie

Stel je voor:

- Een volmaakte, stille Hemel – zonder tegenstrijdigheden, zonder pijn.
- God ziet deze Hemel. Hij ziet jou als volmaakt.
- Maar jij gelooft dat je moet leren, moet herstellen, moet groeien.
- God begrijpt dit niet – want in waarheid ben je al volmaakt.

Stap 3: Het middel

Herhaal innerlijk:

"Dus nuttig Hij het middel om te ontdekken dat Zijn Wil volbracht wordt."

Adem. Voel de aanwezigheid van de Heilige Geest – de Leraar die jou terugbrengt naar waar waarneming ophoudt.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 2: De Ene Les in Duizend Vormen (7–10 minuten)

Stap 1: De kerngedachte

Herhaal innerlijk:

"Vergeef, en je zult dit anders zien."

Adem rustig. Laat deze woorden in je hart zakken.

Stap 2: Herken de vormen

Denk aan situaties in je leven waarin je pijn, angst, verdriet of woede ervaart.

Noem ze innerlijk bij naam:

- Mijn angst voor...
- Mijn pijn over...
- Mijn boer...
- Mijn verdriet om...

Stap 3: Herken de achterliggende inhoud

Herhaal bij elk van deze:

"Dit is niet-vergeven. Vergeef, en ik zal dit anders zien."

Adem rustig. Laat de woorden werken.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 3: Hoe Weet Je Dat Je Verkeerd Ziet? (5–7 minuten)

Stap 1: Het criterium

Herhaal innerlijk:

"Schijnt pijn als feitelijk te worden begrepen? Als dat zo is, wees dan zeker van dat de les niet is geleerd."

Adem rustig.

Stap 2: Onderzoek je denkgeest

Vraag jezelf:

- Welke pijn ervaar ik nu als werkelijk?
- Welk lijden zie ik als echt?

- Welke angst beschouw ik als betekenisvol?

Stap 3: De corrigeren

Herhaal bij elk van deze:

"Ik zie dit verkeerd. Er blijft een niet-vergeven verscholen in mijn denkgeest. Ik wil vergeven en dit anders zien."

Adem rustig. Laat de woorden helen.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 4: Duizend Blokkades in Eén Dag (7–10 minuten)

Stap 1: De urgentie

Herhaal innerlijk:

"Ik wil vandaag duizend schijnbare blokkades voor vrede overwinnen. Ik wil sneller tot mij laten komen. Ik wil niet nog een dag, nog een minuut, nog een ogenblik langer wachten."

Adem rustig. Voel de urgentie – niet als overspannend, maar als vurige wil.

Stap 2: De oefening

Visualiseer je dag voor je:

- Elk uur is een nieuwe kans om te vergeven.
- Elk uur is een nieuw begin.
- Geen enkel uur werpt zijn schaduw op het volgende.

Herhaal innerlijk:

"Ik zal elk uur alles loslaten wat erin is gebeurd. Zo blijf ik ongebonden, in eeuwige vrede binnen de wereld van de tijd."

Stilte: 3 minuten.

DEEL 5: De Sleutel in Je Handen (5–7 minuten)

Stap 1: De woorden van verlossing

Innerlijk, langzaam en met volle aandacht:

"Ik zal vergeven en dit zal verdwijnen."

Adem rustig. Meerdere woorden bij elke uitademing.

Stap 2: De Sleutel

Visualiseer:

- Je houdt van een gouden sleutel in je hand.
- Deze sleutel opent de Hemelpoort.
- Je hoeft alleen maar de kleine stappen naar God te zetten.
- God Zelf zal de laatste stap zetten.

Stap 3: De belofte

Herhaal innerlijk:

"De Liefde van God de Vader wordt naar de aarde verlaagd - gebracht om haar tot de Hemel te verheffen. Ik heb de sleutel in handen. Ik weiger de kleine praktische stapjes niet die God mij vraagt naar Hem te zetten."

Stilte: 3 minuten.

Afsluiting

Adem drie keer diep in en uit.

Open je ogen langzaam.

Neem de vrede met je mee in je dag.

Gebed

Vader,

*Alles is een les
die U me graag ziet leren.*

*Ik weet dat elke les hetzelfde is:
Vergeef, en ik zal dit anders zien.*

*Laat mij vandaag duizend blokkades oplossen.
Laat sneller genade tot mij komen.
Ik wil niet langer wachten.*

*Bij elke zorg, bij elk lijden zal ik zeggen:
Ik zal vergeven en dit zal verdwijnen.*

*Ik heb de sleutel in handen
die de Hemelpoort opent.*

*U zult de laatste stap zetten.
Ik weiger de kleine praktische stapjes niet
die U mij vraagt naar U te zetten.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: De Sleutel in Je Handen (10–15 minuten)

Praktijk:

- Zit stil en herhaal:

"Alles is een les die God me graag ziet leren. Elke les heeft dezelfde kerngedachte: Vergeef, en ik zal dit anders zien."

- Stel jezelf de vraag:

"Wat wil ik vandaag vergeven? Welke blokkades wil ik oplossen?"

- driemaal:

"Ik zal vergeven en dit zal verdwijnen."

- Blijf 5 minuten in stilte zitten.

2. Herken de Ene Les in Vele Vormen

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag pijn, angst, verdriet of woede aanwezig, stop en herken:

"Dit is niet-vergeven. Dit is de les die God, ik zie graag leren."

- de kerngedachte:

"Vergeef, en ik zal dit anders zien."

- Let op: de vorm kan verschillen (een ruzie, een ziekte, een verlies), maar de inhoud is altijd hetzelfde: niet-vergeven.

3. Gebruik Het Criterium: Schijnt Pijn Werkelijk?

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag pijn als werkelijk aanwezig is, vraag jezelf:

"Als pijn werkelijk schijnt, heb ik dan de les geleerd? Blijft er niet-vergeven verscholen in mijn denkgeest?"

- Als het antwoord "ja" is, herhaal:

"Ik wil vergeven en dit anders zien."

- Voel de pijn terwijl je vergeeft.

4. Duizend Blokkades in Eén Dag

Praktijk:

- Stel een alarm in op elk uur.
- Bij elk alarm, herhaal:

"Ik laat dit uur los. Ik laat geen enkel uur zijn schaduw werpen op het volgende uur. Ik blijf ongebonden, in eeuwige vrede."

- Laat bewust alles wat in het voorgaande uur is gebeurd.

5. De Woorden Van Verlossing: Bij Elke Ongerustheid

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag ongerustheid, zorg of lijden verdwijnen, herhaalt onmiddellijk:

"Ik zal vergeven en dit zal verdwijnen."

- Let op hoe de situatie verandert – of hoe jouw waarneming ervan verandert.

6. God Wil Niet Dat Je Lijdt

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag de dag, onthoud jezelf:

"God ziet niet graag dat ik zo lijd. Hij wil mij helpen mezelf te vergeven. Hij wil dat geen enkele niet-vergevende gedachte ongecorrigeerd blijft."

- Herhaal:

"God wil dat ik vrij ben. Ik aanvaard Zijn Wil."

7. Geen Dag, Geen Minuut, Geen Ogenblik Langer

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag gekozen bent om de vergeving uit te stellen, herhaal:

"Ik probeer genade niet nog een dag, nog een minuut, nog een moment langer tegen te houden. Ik wil met gezwinde spoed naar mijn Vaders huis gaan."

- Vergeef onmiddellijk, zonder uitstel.

8. Laat Alles Los Wat Je Hebt Opgespaard

Praktijk:

- Maak een lijst van alle grieven, pijnen en zorgen die je hebt "opgespaard om zelf te regelen."
- Geef ze één voor één aan God:

"Ik geef dit aan U. U kent de manier om te kijken zodat het verdwijnt. Waarheid is Uw boodschap, waarheid is Uw les."

- Brand de lijst (letterlijk of symbolisch) en laat alles los.

9. De Kleine Stapjes Naar God

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag een kans krijgt om te vergeven, onthoud jezelf:

"Dit is een kleine stap naar God. God Zelf zal de laatste stap zetten. Ik weiger deze kleine stap niet."

- Zet de stap bewust, met vreugde.

10. Avondritueel: De Sleutel Die Je Hebt Gebruikt (10–15 minuten)

Praktijk:

- Reflecteer op je dag:
 - Welke blokkades heb je overwonnen?
 - Hoe vaak heb je de woorden gebruikt: *"Ik zal vergeven en dit zal verdwijnen"* ?
 - Hoe vaak heb je pijn als werkelijk gezien – en hoe vaak heb je hem verloren?
- Sluit af met het gebed:

"Vader, dank U dat U me vandaag succesvol de ene les te leren: Vergeef, en ik zal dit anders zien. Ik heb de sleutel in handen. Morgen zal ik hem opnieuw gebruiken. Amen."

LES 194

“Ik leg de toekomst in Gods Handen.”

In Zijn Handen

*Vandaag zet ik een reuzenstap.
Zo groot dat ik vlak voor de Hemel sta,
het doel in zicht,
alle tekortkomingen achter mij.*

Ik leg de toekomst in Gods Handen.

*Op geen enkel moment wordt pijn ervaren.
Op geen enkel moment kan verdriet worden aanbeden.
Op geen enkel moment kan iemand overlijden.*

*Elk moment dat aan God wordt gegeven,
is een moment van bevrijding.*

*De toekomst is bevrijd.
Het verleden is voorbij.
Het heden is los van zijn nalatenschap van ellende.*

*Elk moment dat de slaaf van de tijd was,
wordt een heilig moment.*

*Welke zorg kan mij overvallen?
Waaraan kan ik lijden?
Wat kan mij samenbrengen?*

Ik heb mijn toekomst in Gods liefdevolle Handen gelegd.

*Ik ben vrij om opnieuw te kiezen.
Ik ben vrij om van gedachten te veranderen.*

*In Gods Handen rust ik onverstoorbaar,
er is zeker dat alleen het goede tot mij kan komen.*

*De wereld is niet langer mijn vijand.
Ik heb eerder gekozen voor haar vriend te zijn.*

Uitgebreid Commentaar

A. Een Reuzenstap Naar Snelle Verlossing

Les 194 begint met een krachtige verklaring:

"Het idee van vandaag zet opnieuw een stap naar een snelle verlossing, en het is zonder meer een reuzenstap! Zo groot is de afstand die hij overbrugt dat hij je vlak voor de Hemel neerzet, met het doel in zicht en de belemmeringen achter je."

Wat maakt dit idee zo krachtig?

Door de toekomst in Gods Handen te leggen:

1. Overbruggen we een **enorme afstand** in één keer
2. Komen we **vlak voor de Hemel** te staan
3. Hebben we het **doel in zicht**
4. Liggen alle **beperkingen achter ons**

De vraag die de les stelt:

"Hoe ver zijn we nu vooruitgegaan, weg van de aarde vandaan! Hoe dicht naderen we ons doel! Hoe kort is de reis die we nog moeten afleggen!"

B. Wat Je Achter Je Laat

Wanneer je het idee van vandaag betaalt, laat je het volgende achter:

"Accepteer het idee van vandaag en jij hebt alle angst, alle afgronden van de hel, alle zwarte neerslachtigheid, gedachten aan zonde, en de verwoesting teweeggebracht door schuld, achter je gelaten."

Tabel: Wat Wordt Achtergelaten

Wat je achter je laat	Wat je ontvangt
Alle angst	Vrede
Afgronden van de hel	De Hemelpoort
Zwarte neerslachtigheid	Vreugde
Gedachten aan zonde	Onschuld
Verwoesting door schuld	Bevrijding
Gevangenschap van de wereld	Vrijheid voor de wereld

Het resultaat:

"Jij bent verlost, en jouw verlossing wordt zo het geschenk dat jij de wereld schenkt omdat jij hebt ontvangen."

C. Op Geen Enkel Moment

Les 194 brengt een radicale visie op tijd:

"Op geen enkel moment wordt neerslachtigheid gevoeld, pijn ervaren of verlies gezien. Op geen enkel moment kan verdriet op een troon worden gezet en trouw worden aanbeden. Ja, op geen enkel moment zelfs kan iemand sterven."

Wat betekent dit?

Wanneer elk moment aan God wordt gegeven:

- **Geen neerslachtigheid** wordt gevoeld

- **Geen pijn** wordt ervaren
- **Geen verlies** wordt gezien
- **Geen verdriet** kan worden aanbeden
- Niemand kan sterven

De belofte:

"En zo is elk moment dat aan God gegeven wordt terwijl het voorbijgaat, met het volgende al aan Hem gegeven, een moment van jouw bevrijding van droefheid en pijn, ja zelfs van de dood."

D. Verleden, Heden en Toekomst Zijn Eén

De les onthult een diepe waarheid over tijd:

"God heeft jouw toekomst in handen zoals Hij jouw verleden en heden in handen heeft. Ze zijn één voor Hem en dus zouden ze voor jou één moeten zijn."

Maar in deze wereld:

"Maar in deze wereld lijkt de voortgang van de tijd nog steeds werkelijkheid. En dus wordt jou niet gevraagd het ontbreken van opeenvolging, dat feitelijk in de tijd te vinden is, te begrijpen."

Wat wordt er dan wel van je gevraagd?

"Jou wordt alleen gevraagd de toekomst los te laten en in Gods Handen te leggen."

Het resultaat:

"En je zult door je ervaring ontdekken dat je het verleden en het heden eveneens in Zijn Handen hebt gelegd, want het verleden zal jou niet meer straffen en angst voor de toekomst zal nu zonder betekenis zijn."

Tabel: De Transformatie Van Tijd

Voor je de toekomst loslaat	Nadat je de toekomst in Gods Handen legt
Het straft je	Het verleden straft je niet meer
Angst voor de toekomst beheerst je	Angst voor de toekomst is zonder betekenis
Het heden draagt de nalatenschap van ellende	Het heden is bevrijd van zijn nalatenschap
Tijd volgt zijn medeogenloze koers	Tijd ontsnapt aan de verborgenheid aan illusies
Ogenblikken zijn slaven van tijd	Ogenblikken worden heilige tikken

E. Bevrijd De Toekomst

De les roept op:

"Bevrijd de toekomst. Want het verleden is voorbij en dat wat heden is wordt – bevrijd van zijn nalatenschap van ellende en verdriet, van verlies en pijn – het ogenblik waarop de tijd ontsnapt aan de onderworpenheid aan illusies waarbinnen hij zijn meedogenloze, onvermijdelijke koers volgt."

Wat gebeurt er dan?

"Dan wordt elk ogenblik dat slaaf was van de tijd in een heilig ogenblik getransformeerd, wanneer het licht dat in Gods Zoon verborgen werd gehouden, bevrijd wordt om de wereld te zegenen."

Het einde:

"Nu is hij vrij en al zijn glorie straalt op een wereld die samen met hem is bevrijd om in zijn heiligheid te delen."

F. De Bevrijding Die Het Werkelijk Is

De les nodigt uit:

"Als je de les voor vandaag kunt zien als de bevrijding die ze werkelijk is, zul jij niet verstandigen om je zo consequent mogelijk in te zetten om die tot een deel van jou te maken."

Hoe maak je het tot een deel van je?

"Naarmate ze de heersende gedachte in je denkkeest wordt, een gewoonte in jouw probleem-oplossend repertoire, een manier om snel op verleidingen te reageren, breid je tot de wereld uit wat jij hebt geleerd."

Het resultaat:

"En wanneer jij in alles verlossing leert zien, zal de wereld zien dat ze verlost is."

G. Welke Zorg Kan Hem Overvallen?

De les stelt een reeks retorische vragen:

"Welke zorg kan hem overvallen die zijn toekomst in Gods liefdevolle Handen legt? Waaraan kan hij lijden? Wat kan hem pijn doen of een ervaring van verlies bezorgen? Wat kan hij vrezen? En wat kan hij anders dan met liefde bezien?"

Het antwoord is duidelijk: niets.

Waarom?

"Want hij die ontkomen is aan alle angst voor pijn in de toekomst, heeft zijn weg gevonden naar vrede in het nu, en heeft de zekerheid

gevonden dat er voor hem wordt gezorgd, een zekerheid die nooit door de wereld kan worden bedreigd."

En nog meer:

"Hij is er zeker van dat ofschoon zijn waarneming onjuist kan zijn, het die nooit aan correctie zal ontbreken. Hij is vrij om opnieuw te kiezen wanneer hij misleid is geweest, om van gedachten te veranderen wanneer hij vergissingen heeft begaan."

H. De Herinnering Van God Terugbrengen

De les:

"Leg dan jouw toekomst in Gods Handen. Want zo roep jij de herinnering van Hem op terug te keren, en al je gedachten over zonde en kwaad te vervangen door de waarheid van de liefde."

De vraag:

"Denk je dat de wereld daar niet bij zou winnen en ieder levend schepsel niet zou reageren met een genezen waarneming?"

Het mechanisme:

"Wie zich aan God toevertrouwt, heeft ook de wereld in die Handen gelegd waartoe hij zichzelf voor troost en veiligheid heeft gewend. Hij legt de ziekelijke illusies van de wereld samen met de zijne terzijde en biedt beide vrede aan."

I. Daadwerkelijk Verlost

De les overtuigend met een krachtige bevestiging:

"Nu zijn we daadwerkelijk verlost. Want in Gods Handen rusten we onverstoorbaar, er zeker van dat alleen het goede tot ons komen kan."

Wat als we het?

"Als we het vergeten, zullen we zachtjes worden gerustgesteld. Als we een niet-vergevende gedachte accepteren, zal die snel door de weerspiegeling van de liefde worden vervangen. En als we in de verleiding komen aan te vallen, zullen we een beroep doen op Hem die waakt over onze rust, om voor ons de keuze te maken die de verleiding ver achter zich laat."

Het resultaat:

"De wereld is niet meer onze vijand, want we hebben ervoor gekozen haar vriend te zijn."

Geleide Meditatie (30–35 MINUTEN)

Vorbereiding

- Zoek een rustige plek waar je kunt zitten.
- Leg je handen open in je schoot – symbolisch open om te ontvangen en los te laten.
- Sluit je ogen en adem rustig: 4 tellen in, 4 tellen vast, 4 tellen uit, 4 tellen wachten.
- dit drie keer.

DEEL 1: Een Reuzenstap (5–7 minuten)

Stap 1: Erken de magnitude

Herhaal innerlijk:

"Het idee van vandaag zet een reuzenstap. Zo groot dat ik vlak voor de Hemel sta, met het doel in zicht en de tekortkomingen achter mij."

Adem rustig. Voel de grootheid van deze stap.

Stap 2: Visualisatie

Stel je voor:

- Je staat aan het einde van een lange weg.
- Achter je liggen alle fouten: angst, schuld, zonde, neerslachtigheid.
- Voor je ligt de Hemelpoort – dichtbij, binnen handbereik.
- Het licht van de Hemel schijnt al op je gezicht.

Stap 3: De vraag

Herhaal innerlijk:

"Hoe ver ben ik vooruitgegaan! Hoe dicht ben ik bij mijn doel! Hoe kort is de reis die ik nog moet afleggen!"

Adem. Voel de nabijheid van thuis.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 2: Op Geen Enkel Moment (7–10 minuten)

Stap 1: De radicale visie

Herhaal innerlijk:

"Op geen enkel moment wordt pijn ervaren. Op geen enkel moment kan verdriet worden aanbeden. Op geen enkel moment kan iemand sterven."

Adem rustig. Laat deze woorden resoneren.

Stap 2: Geef elk moment aan God

Visualiseer:

- Elk moment van je dag — verleden, heden, toekomst — als een kostbare parel.

- Je legt elke parel in Gods Handen.
- Terwijl je dit doet, worden de parels licht – ze stralen.

Herhaal bij elke parel die je geeft:

"Dit moment geef ik aan God. Het is een moment van bevrijding van droefheid en pijn."

Stap 3: De transformatie

Adem rustig. Voel hoe elk moment dat je geeft, bevrijd wordt.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 3: Verleden, Heden en Toekomst Zijn Eén (5–7 minuten)

Stap 1: De waarheid over tijd

Herhaal innerlijk:

"God heeft mijn toekomst in handen zoals Hij mijn verleden en heden in handen heeft. Ze zijn één voor Hem."

Adem rustig.

Stap 2: Leg de toekomst los

Visualiseer:

- Al je zorgen over de toekomst – wat als dit gebeurt? wat gebeurt er?
- Zie ze als zware stenen die je draagt.
- Leg elke steen één voor één in Gods Handen.

Herhaal bij elke steen:

"Ik leg de toekomst in Gods Handen. Ik leg deze zorg in Gods Handen."

Stap 3: De ontdekking

Herhaal innerlijk:

"Door mijn ervaring ontdek ik dat ik het verleden en het heden gelijk in Gods Handen heb gelegd. Het verleden straft me niet meer. Angst voor de toekomst is zonder betekenis."

Adem. Voel de bevrijding.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 4: Bevrijd De Toekomst (7–10 minuten)

Stap 1: De Toekomst

Herhaal innerlijk:

"Ik bevrijd de toekomst. Het verleden is voorbij. Het heden wordt bevrijd van zijn nalatenschap van ellende."

Adem rustig.

Stap 2: Heilig ogenblik

Visualiseer:

- De tijd die voorheen als een ketting aanvoerde — elk opgewonden gebonden aan de vorige.
- Nu zie je hoe elk moment loskomt, licht wordt, begint te stralen.
- Elk moment wordt een heilig moment.

Herhaal innerlijk:

"Elk moment dat slaaf was van de tijd wordt nu in een heilig ogenblik getransformeerd. Het licht in mij wordt bevrijd om de wereld te zegenen."

Stap 3: De glorie

Adem rustig. Voel je eigen glorie stralen.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 5: Welke Zorg Kan Mij Overvallen? (5–7 minuten)

Stap 1: De vragen

Herhaal innerlijk, langzaam:

"Welke zorg kan mij overvallen? Waaraan kan ik lijden? Wat kan mij pijn doen? Wat kan ik genezen?"

Adem bij elke vraag. Voel het antwoord: **niets**.

Stap 2: De zekerheid

Herhaal innerlijk:

"Ik heb mijn weg gevonden naar vrede in het nu. Ik heb de zekerheid gevonden dat er voor mij wordt geleverd - een zekerheid die nooit door de wereld kan worden bedreigd."

Stap 3: De vrijheid

Herhaal innerlijk:

"Ik ben vrij om opnieuw te kiezen. Ik ben vrij om van gedachten te veranderen. Mijn waarneming zal nooit aan gecorrigeerde fouten."

Adem. Voel de vrijheid.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 6: In Gods Handen (5–7 minuten)

Stap 1: De bevestiging

Herhaal innerlijk:

"Nu ben ik werkelijk verlost. In Gods Handen rust ik onverstoorbaar, er zeker van dat alleen het goede tot mij komen kan."

Adem rustig.

Stap 2: Visualisatie

Stel je voor:

- Je rust in Gods Handen – grote, liefdevolle, warme handen.
- Je voelt je volledig veilig, volledig beschermd.
- Niets kan je deren.

Stap 3: De vriendschap

Herhaal innerlijk:

"De wereld is niet langer mijn vijand. Ik heb ervoor gekozen haar vriend te zijn."

Adem. Voel liefde voor de wereld.

Stilte: 3 minuten.

Afsluiting

Adem drie keer diep in en uit.

Herhaal één keer:

"Ik leg de toekomst in Gods Handen."

Open je ogen langzaam.

Neem de vrede met je mee in je dag.

Gebed

Vader,

Vandaag leg ik de toekomst in Uw Handen.

*Ik weet dat U mijn verleden, heden en toekomst in
Handen hebt.*

Ze zijn één voor U.

*Ik laat alle angst, alle afgronden van de hel,
alle neerslachtigheid en schuld achter mij.*

*Op geen enkel moment wordt pijn ervaren.
Op geen enkel moment kan verdriet worden aanbeden.*

*Elk moment dat ik aan U geef,
wordt een moment heilig.*

*Welke zorg kan mij overvallen?
Waaraan kan ik lijden?
Wat kan ik combineren?*

*In Uw Handen rust ik onverstoorbaar,
er is zeker dat alleen het goede tot mij kan komen.*

*Als ik het vergeet, zult U mij rustig geruststellen.
Als ik aanval, zul je voor mij kiezen.*

*De wereld is niet langer mijn vijand.
Ik heb eerder gekozen voor haar vriend te zijn.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: Leg De Toekomst Los (10–15 minuten)

Praktijk:

- Zit stil en herhaal:

"Vandaag leg ik de toekomst in Gods Handen. Dit is een reuzenstap die mij vlak voor de Hemel neerzet."

- Maak een lijst van alle zorgen over de toekomst die je hebt:

- Wat als...?
- Hoe zal...?
- Waarom zou...?

- Leg elke zorg bewust in Gods Handen. Zeg bij elke zorg:

"Deze zorg leg ik in Gods Handen. Hij heeft mijn toekomst zoals Hij mijn verleden en heden heeft."

- Blijf 5 minuten in stilte zitten.

2. Op Geen Enkel Moment: Geef Elk Uur Aan God

Praktijk:

- Stel een alarm in op elk uur.
- Bij elk alarm stoppen en herhalen:

"Dit moment geef ik aan God. Op dit moment wordt geen pijn ervaren. Op dit moment kan niemand sterven. Dit is een moment van bevrijding."

- Adem drie keer rustig.
- Ga verder met je dag.

3. Wanneer Angst Voor De Toekomst Opkomt

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag angst voor de toekomst voelt, stop onmiddellijk en herhaal:

"Ik leg de toekomst in Gods Handen. Angst voor de toekomst is nu zonder betekenis."

- Adem rustig. Voel de angstoplossing.

4. Bevrijd Het Verleden Door De Toekomst Los Te Laten

Praktijk:

- Wanneer het verleden je vandaag straft (schuldgevoelens, spijt, woede), onthoud jezelf:

"Door de toekomst in Gods Handen te leggen, heb ik ontdekt dat ik het verleden ook in Zijn Handen heb gelegd. Het verleden straft me niet meer."

- Herhaal:

"Het verleden is voorbij. Ik leg het in Gods Handen."

5. Transformeer Gewone Ogenblikken in Heilige Ogenblikken

Praktijk:

- Kies drie momenten vandaag — gewone, gewone momenten (een kopje koffie, een wandeling, wachten in de rij).
- Bij elk moment, herhaal innerlijk:

"Dit moment dat slaaf was van de tijd wordt nu in een heilig ogenblik getransformeerd. Het licht in mij wordt bevrijd om de wereld te zegenen."

- Voel het moment stralen.

6. Welke Zorg Kan Mij Overvallen?

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag zorgen maakt, stop en stel jezelf de vragen:

"Welke zorg kan mij overvallen? Waaraan kan ik lijden? Wat kan mij pijn doen? Wat kan ik genezen?"

- Herhaal :

"Niets. Want ik heb mijn toekomst in Gods liefdevolle Handen gelegd."

7. Maak Het Tot Een gewoonte

Praktijk:

- Wanneer je vandaag een probleem tegenkomt, maak het een standaard om onmiddellijk te zeggen:

"Ik leg dit in Gods Handen."

- Niet als een vlucht, maar als een bewuste keuze om te vertrouwen.
- Laten we eens kijken hoe dit een deel van je probleem-oplossend repertoire wordt.

8. Vrij Om Te Kiezen

Praktijk:

- Wanneer je vandaag een vergissing maakt of misleidt wordt, onthoud jezelf:

"Ik ben vrij om opnieuw te kiezen. Ik ben vrij om van gedachten te veranderen. Mijn waarneming zal nooit aan gecorrigeerde fouten."

- Kies opnieuw, zonder schuldgevoel.

9. De Wereld Als Vriend

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag de wereld als vijand ziet (bedreiging, gevaar, aanval), stop en herhaal:

"De wereld is niet langer mijn vijand. Ik heb ervoor gekozen haar vriend te zijn. Door mij in Gods Handen te leggen, heb ik ook de wereld in die Handen gelegd."

- Voel de vijandschap opgelost.

10. Avondritueel: In Gods Handen Rusten (10–15 minuten)

Praktijk:

- Reflecteer op je dag:
 - Hoe vaak heb je de toekomst in Gods Handen gelegd?
 - Welke zorgen heb je verloren?
 - Welke momenten zijn heilige ogenblikken geworden?
- Sluit af met het gebed:

"Vader, dank U dat ik vandaag de toekomst in Uw Handen heb gelegd. Nu rust ik onverstoorbaar in Uw Handen, er zeker van dat alleen het goede tot mij komen kan. Als ik het morgen vergeet, zult U mij voorzichtig geruststellen. De wereld is niet langer mijn vijand. Ik heb ervoor gekozen haar vriend te zijn. Amen."

LES 195

“Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga.”

De Weg Van Dankbaarheid

*Dankbaarheid is moeilijk te leren
voor wie de wereld verkeerd onderzocht.*

*Maar ik heb geen reden tot dankbaarheid
omdat een ander meer prijs dan ik.*

*Ik ben mijn dankbaarheid alleen verschuldigd
aan Hem die elke oorzaak van leed liet verdwijnen.*

*Liefde maakt geen vergelijkingen.
Dankbaarheid kan alleen geselecteerd worden
als die met liefde geschiedt.*

*Laat mijn broeders hun vermoeide hoofd
tegen mijn schouders leggen.
Ik zeg dank voor hen.*

*Als ik naar de vrede wil,
kan ik die vinden,
opent de weg zich voor mij.*

*Haat wordt vergeten
wanneer ik naast me neerleg.*

*Wanneer mijn beeld totaal is,
zal ik totaal dankbaar zijn.*

*Alles is mij gegeven.
God heeft voor mij gezorgd
en mij Zijn Zoon genoemd.*

Kan er meer zijn?

*Dankbaarheid gaat hand in hand met liefde.
Gods dankbaarheid tegenover mij
is één met de mijne tegenover Hem.*

*Liefde kan geen andere weg gaan
dan de weg van dankbaarheid.*

Uitgebreid Commentaar

A. Valse Dankbaarheid versus Ware Dankbaarheid

Les 195 begint met een scherpe kritiek op valse dankbaarheid:

“Dankbaarheid is een les die moeilijk te leren valt voor hen die de wereld verkeerd bekijken. Wat ze hoogstens kunnen doen is zichzelf beschouwen als beter af dan anderen. En ze proberen tevreden te zijn, omdat een ander meer lijkt te lijden dan zij.”

Het oordeel van de les:

"Hoe armzalig en kleinerend zijn zulke gedachten! Want wie heeft reden tot dankbaarheid waar anderen minder reden hebben? En wie zou minder kunnen lijden omdat hij een ander meer ziet lijden?"

Valse dankbaarheid	Ware dankbaarheid
Ik ben dankbaar omdat ik beter af ben dan een ander	Ik ben dankbaar aan Hem die elke oorzaak van leed liet verdwijnen
Ik ben tevreden omdat een ander meer componenten	Ik ben dankbaar voor de bevrijding van alle levenden
Ik vergelijk mezelf met en kom er anderen goed vanaf	Ik maak geen vergelijkingen
Mijn dankbaarheid is gebaseerd op schaarste	Mijn dankbaarheid is gebaseerd op overvloed
Ik ben dankbaar voor wat ik heb dat anderen niet hebben	Ik ben dankbaar dat niets dat leeft van mij gescheiden is

Tabel: Valse Dankbaarheid versus Ware Dankbaarheid

De conclusie:

"Jij bent je dankbaarheid alleen aan Hem verschuldigd die elke oorzaak van leed over heel de wereld liet verdwijnen."

B. Het Onfeilbare Middel

De les wijzen op de waanzin van twee uitersten:

"Het is waanzinnig om vanwege lijden dank te zeggen. Maar het is even waanzinnig om niet dankbaar te zijn jegens Degene die jou het onfeilbare middel aanreikt waardoor alle pijn wordt genezen en lijden wordt vervangen door gelach en geluk."

Wat is dit onfeilbare middel?

Het zijn de stappen die God aangegeven – de weg van vergeving, de weg van liefde.

De vraag:

"Evenmin zouden zij die zelfs maar ten dele bij hun verstand zijn, kunnen weigeren de stappen te zetten die Hij aangeeft en de weg te volgen die Hij voor hen uitzet, om zo uit een gevangenis te ontsnappen waarvan ze dachten dat die geen deur bezat naar de bevrijding die zij nu zien."

C. Je Broeder Als Vijand

De les beschrijft de waanzinnige perceptie van de ego-denkkeest:

"Je broeder is je 'vijand', omdat jij in hem de rivaal voor jouw vrede ziet, een plunderaar die zijn vreugde van jou rooft en jou met niets anders achterlaat dan een donkere wanhoop, zo bitter en meedogenloos dat er geen hoop overblijft."

Het resultaat:

"Nu is wraak het enige wat er nog te wensen valt. Nu kun je slechts proberen hem neer te halen om samen met jou, even nutteloos als jijzelf, neer te liggen in de dood, met even weinig in zijn graaiende vingers als in de jouwe."

Dit is het denksysteem van de wereld: een nulsom-spel waarin de winst van de één het verlies van de ander is.

D. Liefde Maakt Geen Vergelijkingen

De les presenteert het alternatief:

"Je biedt God jouw dankbaarheid niet aan omdat je broeder meer slaaf is dan jij, noch zou je verstandigerwijze in woede kunnen ontsteken als hij vrijer lijkt te zijn. Liefde maakt geen vergelijkingen. En dankbaarheid kan alleen oprecht zijn als die met liefde geschiedt."

De reden:

"We danken God onze Vader dat in ons alle dingen hun vrijheid zullen vinden. Het zal nooit zo zijn dat sommige worden bevrijd, terwijl andere gebonden blijven. Want wie kan in de naam van liefde marchanderen?"

Tabel: Het Ego-Denksysteem versus Het Liefdesysteem

Het ego-denksysteem	Het liefdesysteem
Jouw broeder is jouw vijand	Jouw broeder is 1 met jou
Hij rooft jouw vreugde	In hem vind jij jouw vreugde
Wraak is het enige wat te wensen valt	Bevrijding is het enige wat te wensen valt

Sommigen worden bevrijd, andere blijven gebonden	Alle dingen vinden samen hun vrijheid
Liefde marchandeert	Liefde maakt geen vergelijkingen
Dankbaarheid is voorwaardelijk	Dankbaarheid is totaal

E. Ruimte Maken Voor Allen

De les roept op tot universele dankbaarheid:

"Zeg daarom dank, maar in oprechtheid. En laat jouw dankbaarheid ruimte maken voor allen die samen met jou willen ontsnappen: de zieken, de zwakken, de behoeftigen en de angstigen, en zij die rouwen om een ogenschijnlijk verlies of die schijnbare pijn voelen, die kou of honger lijden, of die de weg van de haat en het pad van de dood gaan."

De boodschap:

"Al dezen gaan met jou mee. Laten we onszelf niet met hen vergelijken, want zo splitsen we hen af van onze gewaarwording van de eenheid die wij met hen delen, zoals zij die noodzakelijkerwijs delen met ons."

F. We Danken Voor Eén Ding

De les kristalliseert de essentie van dankbaarheid:

"We danken onze Vader voor maar één ding: dat we van niets dat leeft gescheiden zijn, en daarom één zijn met Hem. En we verheugen ons erover dat er nooit uitzonderingen kunnen worden gemaakt die onze heilheid zouden verminderen, of onze functie zouden schaden of veranderen om Diegene compleet te maken die Zelf compleetheid is."

De conclusie:

"Wij zeggen dank voor al wat leeft, want anders zeggen we dank voor niets en verzuimen we Gods gaven aan ons te herkennen."

G. Laat Hen Hun Hoofd Tegen Onze Schouders Leggen

Een van de mooiste passages van de les:

"Laat onze broeders dan hun vermoeide hoofd tegen onze schouders leggen, terwijl ze een poosje rusten. We zeggen dank voor hen. Want als we hen naar de vrede kunnen leiden die wij willen vinden, opent de weg zich uiteindelijk voor ons."

Het mechanisme:

Door anderen te helpen de vrede te vinden, vinden wij onze eigen vrede.

Het resultaat:

"Een aloude deur zwaait opnieuw vrij open, een sinds lang vergeten Woord weerklinkt weer in onze herinnering en neemt in klaarheid toe zodra we opnieuw bereid zijn te luisteren."

H. Ga Dankbaar De Weg Van De Liefde

De les geven de opdracht:

"Ga dus dankbaar de weg van de liefde. Want haat is vergeten wanneer we vergelijkingen naast ons neerleggen. Wat rest er nog als blokkade voor vrede?"

De angst voor God wordt opgeheven:

"De angst voor God is nu eindelijk opgeheven, en we vergeven zonder te vergelijken. Op die manier kunnen we er niet voor kiezen sommige dingen over het hoofd te zien, en toch andere dingen vast te houden, nog steeds als 'zonden' achter slot en grendel opgeborgen."

De belofte:

"Wanneer jouw vergeving totaal is, zul jij totaal dankbaar zijn, want je zult zien dat alles recht op liefde heeft verdiend door liefdevol te zijn, precies zoals jouw Zelf."

I. Alles Is Ons Gegeven

De confrontatie met de bitterheid:

"Vandaag leren we aan dankbaarheid te denken in plaats van aan kwaadheid, kwaadaardigheid en wraak. Alles is ons gegeven. Als we dit weigeren in te zien, hebben we daarom nog geen recht op onze bitterheid en op een zelfbeeld dat ons in een oord van genadeloze vervolging ziet, waar we onophoudelijk gesard en slecht behandeld worden, zonder dat er enige gedachte of zorg aan ons of onze toekomst wordt besteed."

De vervanging:

"Dankbaarheid wordt de enige gedachte waarmee we deze waanzinnige manier van zien vervangen. God heeft voor ons gezorgd en noemt ons Zoon. Kan er meer zijn?"

J. Gods Dankbaarheid Jegens Ons

De les ongebruikelijk met een opmerkelijke waarheid:

"God zegt jou, Zijn Zoon, dank dat jij bent wat jij bent: Zijn eigen completering en de Bron van liefde, samen met Hem. Jouw dankbaarheid jegens Hem is één met de Zijne jegens jou. Want liefde kan geen andere weg gaan dan de weg van dankbaarheid, en die gaan wij die de weg bewandelen naar God."

Dit is de kern:

God is **ons** dankbaar. Niet wij alleen Hem. De dankbaarheid is parallel, want liefde en dankbaarheid zijn één.

Geleide Meditatie (30–35 MINUTEN)

Vorbereiding

- Zoek een rustige plek waar je kunt zitten.
- Leg je handen open in je schoot – symbool van ontvangen en geven.
- Sluit je ogen en adem rustig: 4 tellen in, 4 tellen vast, 4 tellen uit, 4 tellen wachten.
- Herhaal dit drie keer.

DEEL 1: Valse Dankbaarheid Loslaten (5–7 minuten)

Stap 1: Herken valse dankbaarheid

Herhaal innerlijk:

"Ik ben niet dankbaar omdat ik beter af ben dan een ander. Ik ben niet dankbaar omdat een ander meer waardevolle dan ik. Hoe armzalig en kleinerend zijn verschillende gedachten."

Adem rustig. Laat deze herkenning doordringen.

Stap 2: Onderzoek je eigen dankbaarheid

Vraag jezelf:

- Wanneer heb ik mij dankbaar gevoeld omdat iemand anders het gelijkwaardig had?
- Wanneer heb ik vergeleken gemaakt om mij beter te voelen?

Noem deze momenten innerlijk bij naam, zonder oordeel.

Stap 3: De corrigeren

Herhaal innerlijk:

"Ik ben mijn dankbaarheid alleen verschuldigd aan Hem die elke oorzaak van leed over heel de wereld liet verdwijnen. Liefde maakt geen vergelijkingen."

Adem rustig. Voel de bevrijding.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 2: Liefde Maakt Geen Vergelijkingen (7–10 minuten)

Stap 1: Geen vergelijkingen meer

Herhaal innerlijk:

"Liefde maakt geen vergelijkingen. Dankbaarheid kan alleen valide zijn als die met liefde geschiedt."

Adem rustig.

Stap 2: Visualisatie

Stel je voor:

- Je staat op een open veld.
- Om je heen staan alle mensen die je kent — familie, vrienden, collega's, vreemden.
- Je ziet ze niet langer als beter of vervangen dan jij.
- Je ziet ze zoals ze werkelijk zijn: één met jou.

Stap 3: De bevestiging

Herhaal innerlijk:

"In mij zullen alle dingen hun vrijheid vinden. Het zal nooit zo zijn dat sommige bevrijd worden, terwijl andere gebonden blijven. Wil je wie kan in de naam van liefde marchanderen?"

Adem. Voel de eenheid.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 3: Ruimte Maken Voor Allen (5–7 minuten)

Stap 1: Open je hart

Herhaal innerlijk:

"Ik laat mijn dankbare ruimte maken voor allen die samen met mij willen verliezen: de zieken, de moeilijke mensen en de angstigen."

Adem rustig.

Stap 2: Visualisatie

Stel je voor:

- Je hart opent zich als een deur.
- Eén voor één komt ze binnen: de zieken, de moeilijken, de angstigen, zij die rouwen, zij die de weg van de haat gaan.
- Je verwelkomt hen allemaal zonder onderscheid.

Stap 3: De eenheid

Herhaal innerlijk:

"Al dezen gaan met mij mee. Ik vergelijk mezelf niet met hen, want zo zou ik hen afscheiden van de eenheid die wij delen."

Adem. Voel de eenheid.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 4: Laat Hen Hun Hoofd Tegen Mijn Schouders Leggen (7–10 minuten)

Stap 1: De uitnodiging

Herhaal innerlijk:

"Laat mijn broeders hun vermoeide hoofd tegen mijn schouders leggen, terwijl ze een poosje rusten. Ik zeg dank voor hen."

Adem rustig.

Stap 2: Visualisatie

Stel je voor:

- Iemand die je kent en die moe is, verdrietig, uitgeput.
- Hij of zij komt naar je toe en legt zijn/haar hoofd tegen je schouder.
- Je voelt het gewicht van hun vermoeidheid.
- Je zegt innerlijk: "Rust maar. Ik ben hier."

Stap 3: De weg opent zich

Herhaal innerlijk:

"Als ik naar de vrede kan leiden die ik wil vinden, opent de weg zich voor mij. Een luide deur zwaait opnieuw vrij open."

Adem. Voel de deur openen.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 5: Wanneer Mijn Vergeving Totaal Is (5–7 minuten)

Stap 1: Totale vergeving

Herhaal innerlijk:

"Haat is vergeten wanneer ik vergelijkingen naast me neerleg. Ik vergeef zonder te vergelijken. Ik kies er niet voor sommige dingen over het hoofd te zien en toch andere dingen vast te houden."

Adem rustig.

Stap 2: De belofte

Herhaal innerlijk:

*"Wanneer mijn vergeving totaal is, zal ik totaal dankbaar zijn.
Want ik zal zien dat alles recht op liefde verdiend is door liefdevol te
zijn, precies zoals mijn Zelf."*

Stilte: 2 minuten.

DEEL 6: Gods Dankbaarheid Jegens Mij (5–7 minuten)

Stap 1: De opmerkelijke waarheid

Herhaal innerlijk, langzaam:

*"God zegt mij, Zijn Zoon, dank dat ik ben wat ik ben: Zijn eigen
completering en de Bron van liefde, samen met Hem."*

Adem rustig. Laat deze woorden doordringen.

Stap 2: Wederzijdse dankbaarheid

Herhaal innerlijk:

*"Mijn dankbaarheid tegenover God is één met de Zijne tegenover
mij. Want liefde kan geen andere weg gaan dan de weg van
dankbaarheid."*

Stap 3: De weg

Visualiseer:

- Een lichte weg die zich voor je samenvatting.
- Deze weg is gemaakt van dankbaarheid.
- God loopt naast je op deze weg.
- Jullie zijn dankbaar voor elkaar.

Adem. Voel de vreugde.

Stilte: 3 minuten.

Afsluiting

Adem drie keer diep in en uit.

Herhaal één keer:

"Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga."

Open je ogen langzaam.

Neem de dankbaarheid met je mee in je dag.

Gebed

Vader,

Vandaag leer ik wat ware dankbaarheid is.

Ik ben U dankbaar —

*niet omdat ik beter af ben dan een ander,
maar omdat U elke oorzaak van leed liet verdwij-
nen.*

Liefde maakt geen vergelijkingen.

*Dankbaarheid kan alleen geselecteerd worden
als die met liefde geschiedt.*

Ik dank U dat in mij

alle dingen die hun vrijheid zal vinden.

Laat mijn broeders hun vermoeide hoofd

tegen mijn schouders leggen.

Ik zeg dank voor hen.

Als ik naar de vrede wil, kan ik die

vinden,

opent de weg zich voor mij.

Ik leg vergelijkingen naast mij neer.

Ik vergeef zonder te vergelijken.

*Alles is mij gegeven.
U heeft voor mij gezorgd
en mij Uw Zoon genoemd.*

Kan er meer zijn?

*Ik dank U, Vader.
En U zegt mij dank.*

*Onze dankbaarheid is één,
want liefde kan geen andere weg gaan
dan de weg van dankbaarheid.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: Ware Dankbaarheid (10–15 minuten)

Praktijk:

- Zit stil en herhaal:

"Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga. Ik ben mijn dankbaarheid alleen verschuldigd aan Hem die elke oorzaak van leed liet verdwijnen."

- Maak een lijst van valse dankbaarheid die je herkent:
 - Momenten waarop je dankbaar was omdat iemand anders het gelijkwaardig had
 - Momenten waarop je vergelijking maakte
- Leg elke vorm van valse dankbaarheid bewust neer. Zeg:

"Ik leg deze vergelijking neer. Liefde maakt geen vergelijkingen."

- Blijf 5 minuten in stilte zitten.

2. Herken Vergelijkingen En Leg Ze Neer

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag jezelf connector met een ander (positief of negatief), stop en herken:

"Ik maak een vergelijking. Liefde maakt geen vergelijkingen. Dankbaarheid kan alleen betrouwbaar zijn als die met liefde geschiedt."

- Herhaal:

"Ik leg deze vergelijking naast mij neer."

3. Maak Ruimte Voor Allen

Praktijk:

- Kies drie momenten vandaag om bewust ruimte te maken in je hart voor:
 - De zieken
 - Zij die rouwen
 - Zij sterven de weg van de haat gaan
 - ...
- bij elk moment:

"Al dezen gaan met mij mee. Ik vergelijk mezelf niet met hen, want zo zou ik hen afscheiden van de eenheid die wij delen."

4. Laat Hen Hun Hoofd Tegen Je Schouders Leggen

Praktijk:

- Wanneer je vandaag iemand die moe ontmoet, verdrietig of geld is, bied innerlijk (of letterlijk) steun aan.
- Zeg innerlijk:

"Laat je vermoeide hoofd tegen mijn schouders rusten. Ik zeg dank voor jou. Want als ik jou naar de vrede kan leiden die ik wil vinden, opent de weg zich voor mij."

5. Vergeef Zonder Te Vergelijken

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag geeft, check of je vergelijkingen maakt:
 - "Ik vergeef hem, maar wat hij deed was erger dan wat ik ooit zou doen."
 - "Ik vergeef haar, maar ik zou nooit zo lage zakken."
- Als je vergelijkt, herkent, herhaalt:

"Ik vergeef zonder te vergelijken. Op die manier kies ik er niet voor sommige dingen over het hoofd te zien en toch andere dingen vast te houden."

6. Zeg Dank Voor Eén Ding

Praktijk:

- Driemaal vandaag, stop en herhaal:

"Ik dank mijn Vader voor maar één ding: dat ik van niets dat leeft gescheiden ben, en daarom één ben met Hem."

- Voel de eenheid met alles dat leeft.

7. Vervang Bitterheid Door Dankbaarheid

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag bitterheid, kwaadheid of wraak voelt, stop en herken:

"Ik denk aan kwaadheid in plaats van aan dankbaarheid. Alles is mij gegeven. Als ik dit zwaarder zie, heb ik geen recht op mijn bitterheid."

- Herhaal:

"Dankbaarheid wordt de enige gedachte waarmee ik deze waanzinnige manier van zien vervangbaar is. God heeft voor mij geleverd en genoemd mij Zijn Zoon. Kan er meer zijn?"

8. Totale Vergeving = Totale Dankbaarheid

Praktijk:

- Kies vandaag één persoon of situatie om totaal te vergeven — zonder uitzonderingen, zonder voorwaarden.
- Herhaal:

"Wanneer mijn vergeving totaal is, zal ik totaal dankbaar zijn. Want ik zal zien dat alles recht op liefde verdiend is door liefdevol te zijn, precies zoals mijn Zelf."

9. God Is Mij Dankbaar

Praktijk:

- Driemaal vandaag, stop en laat deze waarheid tot je doordringen:

"God zegt mij, Zijn Zoon, dank dat ik ben wat ik ben: Zijn eigen completering en de Bron van liefde, samen met Hem."

- Adem rustig. Voel de wederzijdse dankbaarheid tussen jou en God.

10. Avondritueel: De Weg Van Dankbaarheid (10–15 minuten)

Praktijk:

- Reflecteer op je dag:
 - Hoe vaak heb ik vandaag vergelijkingen gemaakt — en verloren?
 - Hoe vaak heb ik ruimte gemaakt voor anderen in mijn hart?
 - Hoe vaak heb ik vergeven zonder te vergelijken?
 - Heb ik ware dankbaarheid gevoeld – dankbaarheid met liefde?
- Sluit af met het gebed:

"Vader, dank U dat U mij vandaag de weg van dankbaarheid hebt geleerd. Liefde maakt geen vergelijkingen. Dankbaarheid gaat hand in hand met liefde. Onze dankbaarheid is één, want liefde kan geen andere weg gaan dan de weg van dankbaarheid. Amen."

LES 196

“Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen.”

De Bevrijding

*Wanneer ik begrijp
dat ik alleen mijzelf maar kan kruisigen,
zal ik mezelf niet aanvallen.*

*Door een ander aan te vallen
val ik alleen mijzelf aan.*

*Zijn veiligheid is de mijne.
Door zijn genezing word ik zelf genezen.*

*Het ego gebruikt de waarheid
om zijn eigen leugens te redden.*

*Maar ik leer deze dwaze toepassingen zien
en de betekenis die ze lijken te hebben verwerpen.*

*Ik ben geen lichaam dat moet worden gekruisigd.
Ik zie het licht van de opstanding.*

*De mistroostige gedachte
dat ik anderen kan aanvallen en zelf kan ontsnappen
nagelde mij aan het kruis.*

*Maar nu zie ik:
het zijn alleen mijn eigen gedachten
die mij angst bezorgen.*

Mijn bevrijding hangt af van mij.

*De angst voor God verdwijnt
wanneer ik besef dat angst niet van buitenaf komt.*

*Ik heb de wereld geen leed berokkend.
Ik hoef niet bang te zijn voor haar vervolging.*

Wat ik het meest vrees is mijn verlossing.

Ik ben sterk, en kracht is wat ik verlang.

Ik ben vrij, en om mijn vrijheid blij.

Er is geen Gedachte van God

die mij niet vergezelt.

Wanneer de angst voor God verdwenen is

resten er geen belemmeringen meer

tussen mij en de heilige vrede van God.

Uitgebreid Commentaar

A. De Centrale Waarheid

Les 196 begint met een fundamentele waarheid:

"Wanneer dit terdege wordt begrepen en in het volle bewustzijn gehouden, zul je niet proberen jezelf schade te berokkenen, of je lichaam tot slaaf van wraak te maken. Je zult jezelf niet aanvallen, en je zult beseffen dat door een ander aan te vallen jij alleen jezelf aanvalt."

Het resultaat:

" Je zult vrij zijn van het waanzinnige geloof dat je door een broeder aan te vallen zelf wordt verlost. En je zult begrijpen dat zijn veiligheid de jouwe is, en dat jij door zijn genezing zelf wordt genezen."

Tabel: Het Waanzinnige Geloof vs De Waarheid

Het waanzinnige geloof	De waarheid
Door een ander aan te vallen word ik verlost	Door een ander aan te vallen val ik alleen mijzelf aan
Ik kan hem kwetsen en zelf ontsnappen	Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen
Zijn lijden is zijn probleem	Zijn lijden is mijn lijden
Zijn gevangenschap is zijn keuze	Zijn gevangenschap is mijn gevangenschap
Ik moet mezelf verdedigen tegen hem	Zijn veiligheid is de mijne
Hij moet genezen zonder mij	Door zijn genezing word ik zelf genezen

B. Het Ego's Misbruik Van De Waarheid

De les waarschuwt:

"Misschien zul je eerst niet begrijpen hoe in het idee dat we vandaag oefenen een genade kan worden gevonden die grenzeloos is en alles in haar veilige bescherming houdt. Het lijkt in feite misschien een teken dat aan straf nooit te ontkomen valt, want het ego, onder druk van wat het als bedreiging ziet, is vlot met het citeren van de waarheid om zijn eigen leugens te redden."

Hoe het ego de waarheid verdraait:

Het ego hoort: *"Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen"*
En zegt: *"Zie je wel? Je bent schuldig! Je verdient straf! Je kunt niet ontsnappen!"*

Maar:

"Toch kan het er niet in slagen de waarheid die het zo gebruikt te begrijpen. Maar jij kunt deze dwaze toepassingen leren zien en de betekenis die ze lijken te hebben verwerpen."

C. Jij Bent Geen Ego

De les leert:

"Zo leer je ook je denkkeest dat jij geen ego bent. Want de wijzen waarop het ego de waarheid pleegt te verdraaien zullen jou niet meer misleiden. Je zult niet geloven dat jij een lichaam bent dat moet worden gekruisigd. En je zult in het idee van vandaag het licht van de opstanding aanschouwen en achter alle gedachten aan kruisiging en dood gedachten van bevrijding en leven zien."

Tabel: Kruisiging vs Opstanding

Gedachten aan kruisiging	Gedachten van bevrijding
Ik ben een lichaam	Ik ben geest
Ik moet worden gekruisigd	Ik zie het licht van de opstanding
Ik moet lijden	Ik word bevrijd
Ik moet sterven	Ik leef
Aanval brengt verlossing	Alleen liefde brengt verlossing

Ik ben schuldig

Ik ben onschuldig

D. Geen Tijd Nodig, Alleen Bereidwilligheid

De les biedt een krachtige belofte:

"Het idee van vandaag is één stap die we zetten om ons van slavernij naar een staat van volmaakte vrijheid te laten leiden. Laten we deze stap vandaag zetten, opdat we snel de weg gaan die de verlossing ons wijst, waarbij we elke stap in de vastgestelde volgorde doen, terwijl de denkkeest zijn lasten één voor één afwerpt. Hiervoor hebben we geen tijd nodig. Alleen bereidwilligheid. Want wat wel duizend jaar lijkt te vergen, kan makkelijk in maar één ogenblik worden gedaan door de genade van God."

Wat nodig is:

- Geen tijd
- Alleen bereidwilligheid
- De genade van God doet de rest

E. De Gedachte Die Jou Nagelde Aan Het Kruis

De les identificeert de wortel van alle lijden:

"De mistroostige, hopeloze gedachte dat jij anderen kunt aanvallen en zelf kunt ontsnappen, nagelde jou aan het kruis. Misschien leek het verlossing. Maar het stond slechts voor het geloof dat de angst voor God werkelijk is. En wat is dat anders dan de hel?"

De vraag:

"Wie kan geloven dat zijn Vader zijn doodsvijand is, gescheiden van hem, eropuit zijn leven te vernietigen en hem uit het universum weg te vagen, zonder dat de angst voor de hel hem om het hart slaat?"

Het mechanisme:

1. Ik geloof dat ik anderen kan aanvallen en zelf kan ontsnappen
2. Dit geloof veronderstelt dat ik gescheiden ben van anderen
3. Als ik gescheiden ben van anderen, ben ik ook gescheiden van God
4. Als ik gescheiden ben van God, moet Hij mijn vijand zijn
5. Dan moet ik bang zijn voor God
6. Dit is de hel

F. De Vorm Moet Veranderen

De les legt uit waarom het zo moeilijk is deze waanzin te zien:

"Dit is de vorm van waanzin die jij gelooft als je de angstwekkende gedachte aanvaardt dat je een ander kunt aanvallen en zelf vrij kunt zijn. Zolang deze vorm niet is veranderd, is er geen hoop. Hoe zou er ontsnapping kunnen zijn, voor jij ziet dat dit in elk geval volslagen onmogelijk moet zijn?"

Het probleem:

"De angst voor God is iets werkelijks voor ieder die denkt dat deze gedachte waar is. En hij zal er de dwaasheid niet van zien, of zelfs maar zien dat die gedachte er is, zodat het mogelijk zou worden die in twijfel te trekken."

G. De Verantwoordelijkheid Terugnemen

De les beschrijft het proces:

"Om die überhaupt in twijfel te trekken moet eerst de vorm van die gedachte tenminste zoveel worden veranderd dat de angst voor vergelding kan afnemen, en moet de verantwoordelijkheid weer in bepaalde mate worden teruggegeven aan jou. Van daaruit kun je tenminste overwegen of je langs dit pijnlijke pad voort wilt gaan. Totdat deze omslag is volbracht, kun jij niet zien dat het slechts je eigen gedachten zijn die jou angst bezorgen, en dat jouw bevrijding afhangt van jou."

De stappen:

1. De vorm veranderen: "Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen"
2. De angst voor vergelding neemt af
3. Ik neem de verantwoordelijkheid terug
4. Ik zie dat het mijn eigen gedachten zijn die mij angst bezorgen
5. Ik zie dat mijn bevrijding afhangt van mij

H. De Snelle Vooruitgang

De les belooft:

"Onze volgende stappen zullen makkelijk zijn, als jij deze stap vandaag zet. Van daaraf gaan we heel snel vooruit. Want wanneer jij eenmaal begrijpt dat het onmogelijk is om te worden gekwetst behalve door jouw eigen gedachten, moet de angst voor God wel verdwijnen. Je kunt dan niet meer geloven dat angst van buitenaf veroorzaakt wordt. En God, die jij meende te hebben verbannen, kan weer worden verwelkomd in de heilige denkkeest die Hij nooit verlaten heeft."

I. Het Lied Van De Verlossing

De les zingt:

"Het lied van de verlossing kan zeker worden gehoord in het idee dat we vandaag oefenen. Als je alleen maar jezelf kunt kruisigen, heb je de wereld geen leed berokkend, en hoef je niet bang te zijn voor haar vervolging en wraak. Evenmin hoef je je in paniek te verbergen voor de dodelijke angst voor God waarachter projectie schuilgaat."

De paradox:

"Wat jij het meest vreest is je verlossing. Jij bent sterk, en kracht is wat je verlangt. En jij bent vrij, en om je vrijheid blij. Je hebt geprobeerd zowel zwak als gevangen te zijn, want je was voor je kracht en vrijheid bang. Toch ligt daarin de verlossing."

J. Het Ogenblik Van Paniek

De les beschrijft een cruciaal moment:

"Er is een ogenblik waarop panische angst je denkkeest zo volkomen in zijn greep schijnt te houden dat ontsnappen volslagen hopeloos lijkt. Wanneer jij eens en voor altijd beseft dat jij bang bent voor jezelf, dan neemt de denkkeest zichzelf als gespleten waar. En dit was verborgen zolang jij geloofde dat een aanval naar buiten kon worden gericht en van buiten naar binnen kon worden geretourneerd."

Wat gebeurt er:

"Het leek een vijand buiten jou voor wie jij bang moest zijn. En dus werd een god buiten jou je doodsvijand, de bron van angst."

K. Het Moment Waarop Verlossing Komt

De les onthult:

"Nu wordt er een ogenblik lang een moordenaar binnenin jou waargenomen, op jouw dood belust en vastbesloten straf voor jou te

beramen, tot het moment dat hij eindelijk doden kan. Maar in dat ogenblik ligt tevens het moment waarop verlossing komt. Want de angst voor God is verdwenen. En je kunt Hem vragen om jou door Zijn Liefde van illusies te verlossen, terwijl je Hem Vader noemt en jezelf Zijn Zoon.

Het gebed:

"Bid dat het ogenblik er snel mag zijn, — vandaag. Stap weg van de angst en kom nader tot de liefde."

L. Mild En Genadig

De les eindigt met genade:

"Er is geen Gedachte van God die jou niet vergezelt om je te helpen dat moment te bereiken en er snel, veilig en voor altijd doorheen te gaan. Wanneer de angst voor God verdwenen is, resten er geen belemmeringen meer tussen jou en de heilige vrede van God. Hoe mild en genadig is het idee dat we oefenen! Heet het naar behoren welkom, want het is je bevrijding. Jouw denkkeest kan inderdaad niemand anders proberen te kruisigen dan jou. Maar ook je verlossing zal afkomstig zijn van jou."

Geleide Meditatie (30–35 MINUTEN)

Vorbereiding

- Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt zitten.
- Leg je handen open in je schoot—symbool van overgave en ontvankelijkheid.
- Sluit je ogen en adem rustig: 4 tellen in, 4 tellen vast, 4 tellen uit, 4 tellen wachten.
- Herhaal dit drie keer.

DEEL 1: De Centrale Waarheid (5–7 minuten)

Stap 1: Het besef

Herhaal innerlijk:

"Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen."

Adem rustig. Laat deze woorden doordringen — niet als veroordeling, maar als bevrijding.

Stap 2: Het gevolg

Herhaal innerlijk:

"Door een ander aan te vallen val ik alleen mijzelf aan. Zijn veiligheid is de mijne. Door zijn genezing word ik zelf genezen."

Stap 3: De vrijheid

Herhaal innerlijk:

"Ik ben vrij van het waanzinnige geloof dat ik door een broeder aan te vallen zelf wordt verlost."

Adem. Voel de bevrijding.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 2: Het Licht Van De Opstanding (7–10 minuten)

Stap 1: Afstand nemen van het ego

Herhaal innerlijk:

"Ik leer mijn denkgeest dat ik geen ego ben. De wijzen waarop het ego de waarheid verdraait zullen mij niet meer misleiden."

Adem rustig.

Stap 2: Visualisatie

Stel je voor:

- Je ziet een kruis — symbool van lijden, schuld, dood.
- Je ziet jezelf aan dat kruis — het ego's beeld van wie je bent.
- Dan breekt er licht door de duisternis.
- Het licht van de opstanding.
- Het kruis verdwijnt.
- Je staat vrij, levend, stralend.

Stap 3: De bevestiging

Herhaal innerlijk:

"Ik ben geen lichaam dat moet worden gekruisigd. Ik zie het licht van de opstanding. Achter alle gedachten aan kruisiging en dood zie ik gedachten van bevrijding en leven."

Adem. Voel het licht.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 3: Alleen Bereidwilligheid (5–7 minuten)

Stap 1: De belofte

Herhaal innerlijk:

"Vandaag zet ik één stap van slavernij naar volmaakte vrijheid. Hiervoor heb ik geen tijd nodig. Alleen bereidwilligheid."

Adem rustig.

Stap 2: Overgave

Herhaal innerlijk:

"Wat duizend jaar lijkt te vergen, kan in één ogenblik worden gedaan door de genade van God. Ik ben bereid. Ik geef me over aan die genade."

Stap 3: De last afwerpen

Visualiseer:

- Je draagt een zware last op je schouders.
- Deze last bestaat uit alle gedachten van aanval, schuld, angst.
- Nu leg je die last neer — één voor één.
- Met elke last die je neerlegt, word je lichter.

Adem. Voel de bevrijding.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 4: De Gedachte Die Mij Nagelde (7–10 minuten)

Stap 1: Herkenning

Herhaal innerlijk:

"De mistroostige gedachte dat ik anderen kan aanvallen en zelf kan ontsnappen, nagelde mij aan het kruis. Maar dit leek alleen verlossing. Het stond voor het geloof dat de angst voor God werkelijk is."

Adem rustig.

Stap 2: De illusie doorbreken

Herhaal innerlijk:

"Ik kan niet geloven dat mijn Vader mijn doodsvijand is. Ik kan niet geloven dat Hij gescheiden is van mij. Ik kan niet geloven dat Hij mijn leven wil vernietigen."

Stap 3: De waarheid

Herhaal innerlijk:

"Het zijn alleen mijn eigen gedachten die mij angst bezorgen. Mijn bevrijding hangt af van mij."

Adem. Voel de verantwoordelijkheid terugkeren — niet als last, maar als macht.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 5: De Angst Voor God Verdwijnt (5–7 minuten)

Stap 1: Het besef

Herhaal innerlijk:

"Het is onmogelijk om te worden gekwetst behalve door mijn eigen gedachten. De angst voor God verdwijnt. Ik kan niet meer geloven dat angst van buitenaf komt."

Adem rustig.

Stap 2: God verwelkomen

Herhaal innerlijk:

"God, die ik meende te hebben verbannen, kan weer worden verwelkomd in de heilige denkkeest die Hij nooit verlaten heeft."

Stap 3: Visualisatie

Stel je voor:

- De deur van je hart staat wijd open.
- Licht stroomt naar binnen.
- Dit is Gods aanwezigheid.
- Hij was er altijd al, maar nu zie je Hem.

- Je verwelkomt Hem met vreugde.

Adem. Voel de vrede.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 6: Het Ogenblik Van Paniek (5–7 minuten)

Stap 1: Het moeilijke moment

Herhaal innerlijk:

"Er is een ogenblik waarop panische angst mijn denkkeest volkomen in zijn greep schijnt te houden. Wanneer ik beseft dat ik bang ben voor mijzelf, neemt de denkkeest zichzelf als gespleten waar."

Adem rustig. Dit is geen gemakkelijk moment, maar het is noodzakelijk.

Stap 2: Maar verlossing komt

Herhaal innerlijk:

"Maar in dat ogenblik ligt tevens het moment waarop verlossing komt. Want de angst voor God is verdwenen."

Stap 3: Het gebed

Herhaal innerlijk, als een roep:

"Vader, verlos mij door Uw Liefde van illusies. Ik noem U Vader en mijzelf Uw Zoon. Laat dit ogenblik er snel zijn, vandaag. Ik stap weg van de angst en kom nader tot de liefde."

Adem. Voel de Liefde antwoorden.

Stilte: 3 minuten.

Afsluiting

Adem drie keer diep in en uit.

Herhaal één keer:

"Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen. Maar ook mijn verlossing zal afkomstig zijn van mij."

Open je ogen langzaam.

Neem de bevrijding met je mee in je dag.

Gebed

Vader,

Vandaag begrijp ik:

Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen.

*Door een ander aan te vallen
val ik alleen mijzelf aan.*

*Zijn veiligheid is de mijne.
Door zijn genezing word ik zelf genezen.*

*Ik ben geen lichaam dat moet worden gekruisigd.
Ik zie het licht van de opstanding.*

*De mistroostige gedachte
dat ik anderen kon aanvallen en zelf kon ontsnap-
pen
nagelde mij aan het kruis.*

*Maar nu zie ik:
het zijn alleen mijn eigen gedachten
die mij angst bezorgen.*

Mijn bevrijding hangt af van mij.

*De angst voor U is verdwenen, Vader.
U bent niet mijn doodsvijand.
U bent mijn Vader,
en ik ben Uw Zoon.*

*Verlos mij door Uw Liefde van illusies.
Laat dit ogenblik er snel zijn, vandaag.*

*Ik stap weg van de angst
en kom nader tot de liefde.*

*Er is geen Gedachte van U
die mij niet vergezelt.*

*Wanneer de angst voor U verdwenen is,
resten er geen belemmeringen meer
tussen mij en Uw heilige vrede.*

Amen.

Tien PraktischeDagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: De Bevrijdende Waarheid (10–15 minuten)

Praktijk:

- Zit stil en herhaal:

"Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen. Dit is geen veroordeling, maar bevrijding. Door een ander aan te vallen val ik alleen mijzelf aan."

- Denk aan momenten waarop je geloofde dat je iemand anders kon aanvallen en zelf kon ontsnappen.
- Herken: dit was een illusie.

- Herhaal:

"Zijn veiligheid is de mijne. Door zijn genezing word ik zelf genezen."

- Blijf 5 minuten in stilte zitten.

2. Herken Het Ego's Misbruik Van De Waarheid

Praktijk:

- Wanneer je vandaag de woorden hoort *"Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen"* en het ego probeert dit te gebruiken als bewijs van schuld, stop en herken:

"Het ego probeert de waarheid te verdraaien om zijn eigen leugens te redden. Maar ik kan deze dwaze toepassing leren zien en de betekenis die ze lijkt te hebben verwerpen."

- Herhaal de ware betekenis:

"Dit idee is mild en genadig. Het is mijn bevrijding."

3. Zie Het Licht Van De Opstanding

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag gedachten aan kruisiging, lijden of dood hebt, stop en herhaal:

"Ik ben geen lichaam dat moet worden gekruisigd. Ik zie het licht van de opstanding. Achter alle gedachten aan kruisiging zie ik gedachten van bevrijding en leven."

- Visualiseer het licht dat door de duisternis breekt.

4. Alleen Bereidwilligheid, Geen Tijd

Praktijk:

- Wanneer je vandaag denkt: "Dit zal jaren duren om te genezen" of "Ik zal nooit verlost worden", stop en herhaal:

"Ik heb geen tijd nodig. Alleen bereidwilligheid. Wat duizend jaar lijkt te vergen, kan in één ogenblik worden gedaan door de genade van God. Ik ben bereid."

5. Neem De Verantwoordelijkheid Terug

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag angst ervaart, vraag jezelf:

"Komt deze angst van buitenaf, of zijn het mijn eigen gedachten die mij angst bezorgen?"

- Herken: het zijn altijd je eigen gedachten.
- Herhaal:

"Het zijn alleen mijn eigen gedachten die mij angst bezorgen. Mijn bevrijding hangt af van mij."

6. De Wereld Geen Leed Berokkend

Praktijk:

- Wanneer je vandaag bang bent voor vervolging, wraak of straf van de wereld, herhaal:

"Als ik alleen mijzelf maar kan kruisigen, heb ik de wereld geen leed berokkend. Ik hoef niet bang te zijn voor haar vervolging en wraak."

- Voel de angst oplossen.

7. Wat Ik Het Meest Vrees Is Mijn Verlossing

Praktijk:

- Wanneer je vandaag weerstand voelt tegen vrede, liefde of vrijheid, herinner jezelf:

"Wat ik het meest vrees is mijn verlossing. Ik ben sterk, en kracht is wat ik verlang. Ik ben vrij, en om mijn vrijheid blij. Ik heb geprobeerd zwak en gevangen te zijn, want ik was voor mijn kracht en vrijheid bang. Toch ligt daarin de verlossing."

- Omhels je kracht en vrijheid.

8. Stap Weg Van De Angst, Kom Nader Tot De Liefde

Praktijk:

- Driemaal vandaag, stop en bid:

"Vader, laat het ogenblik waarin verlossing komt, er snel zijn. Verlos mij door Uw Liefde van illusies. Ik stap weg van de angst en kom nader tot de liefde."

- Adem rustig. Voel de Liefde.

9. Er Is Geen Gedachte Van God Die Mij Niet Vergezelt

Praktijk:

- Wanneer je vandaag je alleen voelt of hopeloos, herhaal:

"Er is geen Gedachte van God die mij niet vergezelt om me te helpen dat moment van bevrijding te bereiken en er snel, veilig en voor altijd doorheen te gaan."

- Voel de aanwezigheid van Gods Gedachten met je.

10. Avondritueel: Welkom Het Idee (10–15 minuten)

Praktijk:

- Reflecteer op je dag:
 - Hoe vaak heb ik vandaag herkend dat ik alleen mijzelf maar kan kruisigen?
 - Hoe vaak heb ik het licht van de opstanding gezien?
 - Heb ik de verantwoordelijkheid teruggenomen?
 - Is de angst voor God afgenomen?
- Sluit af met het gebed:

"Vader, dank U dat U mij vandaag hebt geleerd dat ik alleen mijzelf maar kan kruisigen — maar dat ook mijn verlossing van mij zal komen. Hoe mild en genadig is dit idee! Ik heet het welkom, want het is mijn bevrijding. Wanneer de angst voor U verdwenen is, resten er geen belemmeringen meer tussen mij en Uw heilige vrede. Amen."

LES 197

“Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten.”

Het Oogsten

Ik doe het tot vriendelijkheid en omgeving.

*Maar ik verander die weer in een aanval
als ik geen dankbetuigingen krijg.*

*Mijn geschenken moeten met ere worden ontvangen,
anders neem ik ze terug.*

*Hoe gemakkelijk God en schuld verward worden
door wie niet weet wat zijn gedachten kunnen doen.*

Maar nu begrijp ik:

*De wereld moet mij dankbaar zijn
wanneer ik haar bevrijding schenk.
Maar mijn dank komt ook mij toe.*

*Mijn dankbaarheid is alles
wat mijn geschenken nodig hebben.*

*Het geeft niet of een ander
mijn geschenken onwaardig vindt.
Er is in zijn denkkeest een deel
dat samen met de mijne dankzegt aan mij.*

*In mijn dankbaarheid
wordt ze universeel
en dankbaar erkend door het Hart van God Zelf.*

*God zegent elk geschenk dat ik Hem geef.
Elk geschenk wordt Hem gegeven,
want het kan alleen aan mijzelf worden gegeven.*

*Ik dank mijn Zelf,
want Hij is alleen dankbaar tegenover God.*

*In mijn hart ligt het Hart van God gelegd.
Ik ben Hem dierbaar, omdat ik Hemzelf ben.*

*Alle dankbaarheid behoort mij toe,
om wat ik ben.*

*Nu oogst ik de dankbaarheid
die ik zelf heb ontzegd.*

Uitgebreid Commentaar

A. De Tweede Stap

Les 197 identificeert zichzelf als de tweede stap:

"Hier is de tweede stap die we zetten om je denkkeest te verlossen van het geloof in een kracht van buitenaf die zich met de jouwe wil meten."

De eerste stap was: "Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen" (Les 196)

De tweede stap is: "Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten." (Les 197)

B. Geschenken Die Weer Aanvallen Worden

"Je doet pogingen tot vriendelijkheid en vergeving. Toch verander je die weer in een aanval, als jij geen uiterlijke erkentelijkheid en overvloedige dankbetuigingen krijgt. Je geschenken moeten met ere worden ontvangen, anders worden ze teruggenomen."

Het Mechanisme: Van Geschenk Naar Aanval

1. Ik geef vriendelijkheid van de omgeving

- Ik doe een vriendelijke daad voor iemand
- Ik geef iemand die mij heeft gekwetst
- Ik help iemand die hulp nodig heeft
- Ik bied troost, steun van liefde aan
- Aan de oppervlakte lijkt dit een aanvaardbare geschenk

2. Ik verwachtte dankbaarheid van de ander

- Diep van binnen geef ik niet vrij, maar met een verborgen verwachting

- Ik denk (bewust of verrassend): "Als ik dit geef, moet hij mij dankbaar zijn"
- Ik verwachtte erkenning, waardering, of een tegenprestatie
- Mijn geschenk is eigenlijk een ruil: ik geef vriendelijkheid in ruil voor dankbaarheid
- Dit maakt het geschenk voorwaardelijk: "Ik geef dit, op voorwaarde dat jij..."
- Het is geen geschenk, maar een verborgen contract

3. De ander reageert niet zoals ik had verwacht

- De ander zegt niet "dank je wel" of zegt het te kort
- De ander lijkt mijn geschenk niet te waarderen
- De ander neemt het als vanzelfsprekend aan
- De ander reageert zelfs negatief of afwijzend
- Of de ander vergeet me te bedanken, of bedankt niet uitgebreid genoeg
- Mijn verwachtingen worden niet opgelost

4. Ik word boos en neem mijn geschenk terug

- Ik voel me gekwetst, gebruikt, niet gewaardeerd
- Ik voel bitterheid opkomen: "Na alles wat ik voor hem daad!"
- Ik trek mijn vriendelijkheid terug
- Ik trek mijn vergeving in: "Als hij zo ondankbaar is, hoef ik hem niet meer te vergeven"
- Ik wil verder nog iets te geven

- Innerlijk zeg ik: "Ik had dit nooit moeten doen"
- Het geschenk wordt teruggenomen — niet fysiek, maar seksueel en spiritueel

5. Mijn vriendelijkheid wordt een aanval

- Wat begon als vriendelijkheid wordt nu gebruikt als wapen
- Ik val de ander aan met mijn "vriendelijkheid": "Kijk wat ik voor je daad, en jij bent niet eens dankbaar!"
- Mijn geschenk wordt een verwijt, een beschuldiging
- Ik gebruik mijn vroegere vriendelijkheid om de ander schuldig te laten voelen
- Van ik val mezelf aan: "Ik ben zo stom dat ik dit daad"
- De energie van liefde is grotendeels in de energie van aanval
- Wat een geschenk moest zijn, is nu een bron van pijn geworden

Het Resultaat:

"En dus denk je dat God je de beste garanties heeft gegeven, op z'n enige verkeerde leidingen die je van je verdedigingen zullen zijn om te garanderen dat wanneer Hij toeslaat Hij zeker zal doden."

Waarom dit zo stelling is:

Als ik geloof dat mijn geschenken kunnen worden teruggenomen (omdat de ander niet dankbaar was), dan moet ik ook geloven dat Gods geschenken kunnen worden teruggenomen. En als Gods geschenken kunnen worden teruggenomen, dan is God gevaarlijk — Hij geeft alleen om het later weer af te nemen, om mij te straffen.

Zo wordt God verward met schuld, en liefde met aanval.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven:

Voorbeeld 1: De Hulpvaardige Vriend

1. Jan helpt zijn vriend met verhuizen (hele dag hard werken)
2. Jan verwachtte dat zijn vriend hem later zal helpen, of tien minste uitgebreid zal bedanken
3. De vriend zegt alleen kort "bedankt" en vraagt niets over Jans situatie
4. Jan voelt zich gebruikt en gekwetst, en besluit nooit meer te helpen
5. Later zegt Jan bitter: "Fijn dat je zo dankbaar was. Volgende keer zoek je het maar uit!"

Voorbeeld 2: De Vergevende Echtgenoot

1. Maria vergeeft haar man voor een vergeten verjaardag
2. Maria verwachtte dat haar man nu extra lief zal zijn en zijn fout zal goedmaken
3. Haar man gaat gewoon door met zijn normale routine
4. Maria wordt boos en investeert de vergeving in zijn gezicht: "En ik had je nog vergeven ook!"
5. De vergeving is nu een wapen geworden om hem aan te vallen

Voorbeeld 3: De Liefdevolle Ouder

1. Een ouder geeft zijn vriendelijke liefde, tijd en geld
2. De ouder verwachtte dat het kind dankbaar, gehoorzaam en succesvol zal zijn
3. Het kind neemt de liefde vanzelfsprekend aan, of rebeleert
4. De ouder voelt zich verraden en haalt de emotionele steun terug
5. De ouder zegt: "Na alles wat ik voor je gedaan heb, is dit hoe je mij bedankt?"

Dit patroon is universeel en komt in alle relaties voor – vrienden, familie, werk, en zelfs onze relatie met God.

Tabel: Valse Geschenken versus Ware Geschenken

Valse geschenken (ego)	Ware geschenken (Geest)
Gegeven met verwachting van dankbaarheid	Gegeven met dankbaarheid
Moeten met ere worden ontvangen	Vereisen geen externe erkenning
Worden teruggenomen als er geen dank komt	Kunnen nooit worden teruggenomen
Worden veranderd in aanval	Blijven altijd liefde
Gegeven om te krijgen	Gegeven om te geven
Zijn voorwaardelijk	Zijn onvoorwaardelijk

C. God En Schuld Verward

De les wijst op een fundamentele verwarring:

"Hoe gemakkelijk worden God en schuld verward door hen die niet weten wat hun gedachten kunnen doen. Ontken je kracht, en zwakheid moet wel verlossing voor je worden. Zie jezelf als gevangen, en tralies worden je thuis."

Het probleem:

"Evenmin zul je de gevangenis verlaten of aanspraak maken op je kracht zolang schuld en verlossing nog als één worden gezien, en vrijheid en verlossing niet als verbonden worden beschouwd, met aan hun zijde kracht, die gezocht en opgeëist, en gevonden en volledig kan worden erkend."

Tabel: De Verwarring

Wanneer God en schuld worden verward	Wanneer ze worden onderscheiden
Schuld = verlossing	Verlossing = vrijheid
Zwakheid = redding	Kracht = verlossing
Gevangenis = thuis	Vrijheid = thuis
Schuld biedt veiligheid	Liefde biedt veiligheid
Ik moet zwak blijven om veilig te zijn	Ik ben sterk en vrij

D. De Wereld Moet Mij Dankbaar Zijn

De les brengt een radicale omkering:

"De wereld moet jou dankbaar zijn wanneer je haar bevrijding schenkt van jouw illusies. Maar jouw dank komt ook jou toe, want haar bevrijding kan alleen de jouwe weerspiegelen."

Let op de formulering:

- Niet: "Ik moet de wereld dankbaar zijn"
- Maar: "De wereld moet mij dankbaar zijn"

Waarom?

Omdat ik degene ben die geeft. Ik ben degene die bevrijding schenkt.

Maar:

"Maar jouw dank komt ook jou toe, want haar bevrijding kan alleen de jouwe weerspiegelen."

Dit betekent:

- Ik geef bevrijding aan de wereld
- De wereld is mij dankbaar
- Maar ik ben ook mezelf dankbaar
- Want de bevrijding die ik geef, is mijn eigen bevrijding

E. Jouw Dankbaarheid Is Alles Wat Nodig Is

De les onthult de sleutel:

"Jouw dankbaarheid is alles wat jouw geschenken nodig hebben om de blijvende gift te zijn van een dankbaar hart dat voor altijd bevrijd is uit de hel."

De vraag:

"Zou je dit ongedaan willen maken door je geschenken terug te nemen omdat ze geen eer werden aangedaan? Jij bent het die ze eer aandoet en ze op een gepaste wijze dank betuigt, want jij bent het die de geschenken ontvangen heeft."

Het mechanisme:

1. Ik geef een geschenk
2. Ik ben dankbaar dat ik kan geven
3. Mijn dankbaarheid maakt het geschenk compleet
4. Het geschenk hoeft geen externe dankbaarheid
5. Want ik ben zelf de ontvanger

F Het Geeft Niet

De les herhaalt een krachtige zin:

"Het geeft niet of een ander jouw geschenken onwaardig vindt. Er is in zijn denkkeest een deel dat samen met de jouwe dankzegt aan jou. Het geeft niet of jouw geschenken verloren en vruchteloos lijken. Ze zijn ontvangen waar ze gegeven zijn."

Waarom geeft het niet?

"In jouw dankbaarheid worden ze universeel aanvaard en dankbaar erkend door het Hart van God Zelf. En zou jij ze willen terugnemen, wanneer Hij ze dankbaar heeft aanvaard?"

Ik denk dat geschenken worden ontvangen	Geschenken worden werkelijk ontvangen
Door de ander die ik ze geef	In mijn eigen denkkeest

Alleen als de ander dankbaar is	Altijd, ongeacht de reactie
In de externe wereld	In het Hart van God
Soms wel, soms niet	Altijd, universeel
Als de ander ze waardeert	In mijn eigen dankbaarheid

Tabel: Waar Geschenken Worden Ontvangen

G. Elk Geschenk Wordt Aan God Gegeven

De les onthult de waarheid:

"God zegent elk geschenk dat jij Hem geeft, en elk geschenk wordt Hem gegeven, want het kan alleen worden gegeven aan jouzelf. En wat God toebehoort, moet wel het Zijne zijn."

De waarschuwing:

"Maar je zult nooit beseffen dat Zijn gaven zeker zijn, eeuwig, onveranderlijk en onbeperkt, en eeuwig uitdelen, liefde uitbreiden en jouw altijdurende vreugde vergroten, zolang jij slechts vergeeft om weer aan te vallen."

H. Neem De Geschenken Niet Terug

De les waarschuwt:

"Neem de geschenken die je geeft terug, en je zult denken dat wat jou gegeven is, teruggenomen werd. Maar leer vergeving de zonden te laten wegnemen die jij buiten jezelf denkt te zien, en je kunt nooit denken dat de gaven van God slechts voor een poosje geleend worden, voor Hij ze weer weggrist in de dood."

Het resultaat:

"Want de dood zal dan geen betekenis meer hebben voor jou."

En:

"En met het eind van dit geloof is angst voorgoed voorbij."

I. Dank Jouw Zelf

De les geeft de opdracht:

"Dank jouw Zelf hiervoor, want Hij is alleen dankbaar jegens God, en Hij dankt Zichzelf voor jou."

De belofte:

"Tot ieder die leeft zal Christus uiteindelijk komen, want ieder moet leven en bewegen in Hem. Zijn Wezen is in Zijn Vader zeker, want Hun Wil is Eén. Hun dankbaarheid jegens alles wat Zij geschapen hebben kent geen eind, want dankbaarheid blijft altijd deel van liefde."

J. Dank Aan Jou, De Heilige Zoon Van God

De les eindigt met een hymne:

"Dank aan jou, de heilige Zoon van God. Want zoals jij werd geschapen bevat jij alles in jouw Zelf. En jij bent nog steeds zoals God jou geschapen heeft. Ook kun je het licht van jouw volmaaktheid niet verzwakken. In jouw hart is het Hart van God gelegd. Jij bent Hem dierbaar, omdat jij Hemzelf bent. Alle dankbaarheid behoort jou toe, om wat jij bent."

K. Zeg Dank, Zoals Jij Dank Ontvangt

De les sluit af met een oproep:

"Zeg dank, zoals jij dank ontvangt. Wees vrij van alle ondankbaarheid jegens wie ook die jouw Zelf compleet maakt. En van dit Zelf is niemand buitengesloten. Zeg dank voor alle talloze kanalen die dit Zelf uitbreiden."

De waarheid:

"Alles wat jij doet wordt Hem gegeven. Alles wat jij denkt, kunnen louter Zijn Gedachten zijn, omdat je met Hem de heilige Gedachten van God deelt."

Het oogsten:

"Oogst nu de dankbaarheid die jij jezelf hebt ontzegd toen je de functie die God jou gegeven heeft vergat. Maar denk nooit dat Hij ooit opgehouden is jou te danken."

Geleide Meditatie (30–35 MINUTEN)

Vorbereiding

- Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt zitten.
- Leg je handen open in je schoot — symbool van geven en ontvangen.
- Sluit je ogen en adem rustig: 4 tellen in, 4 tellen vast, 4 tellen uit, 4 tellen wachten.
- Herhaal dit drie keer.

DEEL 1: Geschenken Die Aanvallen Worden (5–7 minuten)

Stap 1: Herkenning

Herhaal innerlijk:

"Ik doe pogingen tot vriendelijkheid en vergeving. Maar ik verander die weer in een aanval als ik geen dankbetuigingen krijg."

Adem rustig. Herken dit patroon zonder oordeel.

Stap 2: Voorbeelden

Denk aan momenten waarop:

- Je iets vriendelijks deed en boos werd toen er geen dank kwam
- Je vergaf, maar terugnam toen de ander niet dankbaar leek
- Je een geschenk gaf en later spijt kreeg

Noem deze momenten innerlijk bij naam.

Stap 3: Het besef

Herhaal innerlijk:

"Mijn geschenken moesten met ere worden ontvangen, anders nam ik ze terug. Maar zo verander ik geschenken in aanvallen."

Adem. Voel het verdriet van dit patroon.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 2: Mijn Dankbaarheid Is Alles Wat Nodig Is (7–10 minuten)

Stap 1: De omkering

Herhaal innerlijk:

"Mijn dankbaarheid is alles wat mijn geschenken nodig hebben. Ik ben het die ze eer aandoet. Ik ben het die de geschenken ontvangen heeft."

Adem rustig.

Stap 2: Visualisatie

Stel je voor:

- Je geeft iemand een geschenk — vriendelijkheid, vergeving, liefde.
- De ander reageert niet, of zelfs negatief.
- Maar in plaats van boos te worden, voel je dankbaarheid.
- Je bent dankbaar dat je kon geven.
- Je bent dankbaar dat je vrij bent.
- Je bent dankbaar dat je liefde bent.

Stap 3: Het gevoel

Herhaal innerlijk:

"Mijn dankbaarheid maakt mijn geschenken compleet. Ze hebben geen externe erkenning nodig. Ik ben het die ze ontvangt."

Adem. Voel de bevrijding.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 3: Het Geeft Niet (5–7 minuten)

Stap 1: De vrijheid

Herhaal innerlijk:

"Het geeft niet of een ander mijn geschenken onwaardig vindt. Er is in zijn denkkeest een deel dat samen met de mijne dankzegt aan mij."

Adem rustig.

Stap 2: Dieper

Herhaal innerlijk:

"Het geeft niet of mijn geschenken verloren en vruchteloos lijken. Ze zijn ontvangen waar ze gegeven zijn. In mijn dankbaarheid worden ze universeel aanvaard en dankbaar erkend door het Hart van God Zelf."

Stap 3: De vraag

Herhaal innerlijk:

"Zou ik ze willen terugnemen, wanneer God ze dankbaar heeft aanvaard?"

Adem. Voel de kracht van deze vraag.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 4: Elk Geschenk Wordt Aan God Gegeven (7–10 minuten)

Stap 1: De waarheid

Herhaal innerlijk:

"God zegent elk geschenk dat ik Hem geef. En elk geschenk wordt Hem gegeven, want het kan alleen worden gegeven aan mijzelf."

Adem rustig.

Stap 2: Visualisatie

Stel je voor:

- Al je geschenken — groot en klein — liggen voor je.
- Je tilt ze één voor één op en geeft ze aan God.
- God ontvangt elk geschenk met dankbaarheid.
- Hij zegent elk geschenk.

- En dan geeft Hij ze terug aan jou — gezegend, vermeerderd, eeuwig.

Stap 3: Het besef

Herhaal innerlijk:

"Wat God toebehoort, moet wel het Zijne zijn. En het Zijne is het mijne. Want Zijn gaven zijn zeker, eeuwig, onveranderlijk en onbeperkt."

Adem. Voel de zekerheid.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 5: Dank Mijn Zelf (5–7 minuten)

Stap 1: De oproep

Herhaal innerlijk:

"Ik dank mijn Zelf. Want Hij is alleen dankbaar jegens God, en Hij dankt Zichzelf voor mij."

Adem rustig.

Stap 2: Het besef

Herhaal innerlijk:

"Tot ieder die leeft zal Christus uiteindelijk komen. Zijn dankbaarheid jegens alles wat Hij geschapen heeft kent geen eind, want dankbaarheid blijft altijd deel van liefde."

Stap 3: De verbinding

Visualiseer:

- Jouw Zelf — Christus in jou — dankt God.
- God dankt jouw Zelf.

- Jouw Zelf dankt jou.
- Jij dankt jouw Zelf.
- Dit is één cirkel van dankbaarheid, zonder begin of eind.

Adem. Voel de eenheid.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 6: Alle Dankbaarheid Behoort Mij Toe (5–7 minuten)

Stap 1: De hymne

Herhaal innerlijk, langzaam en met eerbied:

"Dank aan mij, de heilige Zoon van God. Want zoals ik werd geschapen bevat ik alles in mijn Zelf. Ik ben nog steeds zoals God mij geschapen heeft. Ik kan het licht van mijn volmaaktheid niet verzwakken."

Adem rustig.

Stap 2: Het Hart van God

Herhaal innerlijk:

"In mijn hart is het Hart van God gelegd. Ik ben Hem dierbaar, omdat ik Hemzelf ben. Alle dankbaarheid behoort mij toe, om wat ik ben."

Stap 3: Het oogsten

Herhaal innerlijk:

"Nu oogst ik de dankbaarheid die ik mijzelf heb ontzegd. God heeft nooit opgehouden mij te danken. Nu dank ik mijzelf zoals Hij mij dankt."

Adem. Voel de volheid van dankbaarheid.

Stilte: 3 minuten.

Afsluiting

Adem drie keer diep in en uit.

Herhaal één keer:

"Het kan alleen mijn dankbaarheid zijn die ik verdien."

Open je ogen langzaam.

Neem de dankbaarheid met je mee in je dag.

Gebed

Vader,

Vandaag begrijp ik:

*Het kan alleen mijn dankbaarheid zijn
die ik verdien.*

*Ik heb geprobeerd geschenken te geven
en verwachtte dankbaarheid van anderen.
Maar wanneer die niet kwam,
veranderde ik mijn geschenken in aanvallen.*

Nu zie ik:

*Mijn dankbaarheid is alles
wat mijn geschenken nodig hebben.*

*Het geeft niet of een ander
mijn geschenken onwaardig vindt.
In mijn dankbaarheid
worden ze universeel aanvaard
en erkend door Uw Hart.*

*Elk geschenk dat ik geef, wordt U gegeven.
En wat U toebehoort, is het mijne.*

*Ik neem mijn geschenken niet langer terug.
Ik leer vergeving de zonden te laten wegnemen.
En zo heeft de dood geen betekenis meer voor mij.*

*Ik dank mijn Zelf,
want Hij is alleen dankbaar jegens U.*

*In mijn hart is Uw Hart gelegd.
Ik ben U dierbaar, omdat ik U Zelf ben.*

*Alle dankbaarheid behoort mij toe,
om wat ik ben.*

*Nu oogst ik de dankbaarheid
die ik mijzelf heb ontzegd.*

*Dank U, Vader,
dat U nooit opgehouden bent mij te danken.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: Ik Verdien Mijn Dankbaarheid (10-15 minuten)

Praktijk:

- Zit stil en herhaal:

"Het kan alleen mijn dankbaarheid zijn die ik verdien. Mijn dankbaarheid is alles wat mijn geschenken nodig hebben."

- Denk aan momenten waarop je geschenken hebt gegeven en dankbaarheid verwachtte.
- Herken: dit was een valse manier van geven.
- Herhaal:

"Ik ben het die mijn geschenken eer aandoet. Ik ben het die ze ontvangt. Mijn dankbaarheid maakt ze compleet."

- Blijf 5 minuten in stilte zitten.

2. Geef Met Dankbaarheid, Niet Voor Dankbaarheid

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag iets geeft (vriendelijkheid, vergeving, hulp, liefde), check je motivatie:
 - Geef ik dit om dankbaarheid te krijgen?
 - Of geef ik dit met dankbaarheid dat ik kan geven?
- Als je merkt dat je dankbaarheid verwacht, stop en herhaal:

"Mijn dankbaarheid is alles wat dit geschenk nodig heeft. Ik geef met dankbaarheid, niet voor dankbaarheid."

3. Het Geeft Niet: Laat Reacties Los

Praktijk:

- Wanneer je vandaag iets geeft en de ander reageert niet zoals je verwacht (of helemaal niet), herhaal:

"Het geeft niet. Er is in zijn denkkeest een deel dat samen met de mijne dankzegt aan mij. In mijn dankbaarheid wordt dit geschenk universeel aanvaard door het Hart van God."

- Laat de reactie van de ander los.

4. Neem Geschenken Niet Terug

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag geneigd bent een geschenk terug te nemen (boos worden, wraak nemen, vergeving intrekken), stop en herken:

"Als ik dit geschenk terugneem, zal ik denken dat wat mij gegeven is, ook teruggenomen kan worden. Maar God heeft mijn geschenk dankbaar aanvaard. Zou ik het willen terugnemen?"

- Kies bewust om het geschenk te laten staan.

5. Elk Geschenk Wordt Aan God Gegeven

Praktijk:

- Driemaal vandaag, wanneer je iets geeft, visualiseer:
 - Dit geschenk gaat naar de ander
 - Maar het wordt ook aan God gegeven
 - En wat God toebehoort, is het mijne
- Herhaal:

"God zegent elk geschenk dat ik Hem geef. En elk geschenk wordt Hem gegeven, want het kan alleen worden gegeven aan mijzelf."

6. Dank Mijn Zelf

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag iets goeds doet of geeft, dank niet alleen God, maar ook je Zelf:

"Ik dank mijn Zelf hiervoor. Want Hij is alleen dankbaar jegens God, en Hij dankt Zichzelf voor mij."

- Voel de verbinding tussen jou, je Zelf, en God.

7. Alle Dankbaarheid Behoort Mij Toe

Praktijk:

- Wanneer je vandaag geneigd bent om te denken *"Ik verdien geen dankbaarheid"* of *"Ik ben het niet waard"*, stop en herhaal:

"Dank aan mij, de heilige Zoon van God. In mijn hart is het Hart van God gelegd. Ik ben Hem dierbaar, omdat ik Hemzelf ben. Alle dankbaarheid behoort mij toe, om wat ik ben."

8. Wees Vrij Van Alle Ondankbaarheid

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag ondankbaarheid voelt jegens iemand, herinner jezelf:

"Ik ben vrij van alle ondankbaarheid jegens wie ook die mijn Zelf compleet maakt. Van dit Zelf is niemand buitengesloten."

- Vervang ondankbaarheid door dankbaarheid.

9. Oogst De Dankbaarheid Die Je Jezelf Hebt Ontzegd

Praktijk:

- Maak vandaag een lijst van dingen waarvoor je jezelf dankbaarheid hebt ontzegd:
 - Momenten waarop je goed was, maar jezelf niet erkende
 - Geschenken die je gaf, maar niet waardeerde
 - Liefde die je uitdrukte, maar niet vierde

- Zeg bij elk item:

"Nu oogst ik de dankbaarheid die ik mijzelf heb ontzegd. Ik ben dankbaar voor dit geschenk dat ik gaf."

10. Avondritueel: God Heeft Nooit Ogehouden Mij Te Danken (10–15 minuten)

Praktijk:

- Reflecteer op je dag:
 - Hoe vaak heb ik vandaag met dankbaarheid gegeven in plaats van voor dankbaarheid?
 - Hoe vaak heb ik geschenken niet teruggenomen?
 - Heb ik mijn Zelf bedankt?
 - Heb ik de dankbaarheid geoogst die ik mijzelf heb ontzegd?
- Sluit af met het gebed:

"Vader, dank U dat ik vandaag heb geleerd dat het alleen mijn dankbaarheid kan zijn die ik verdien. Mijn geschenken hebben geen externe erkenning nodig. Ik ben het die ze ontvangt. In mijn hart is Uw Hart gelegd. Ik ben U dierbaar, omdat ik U Zelf ben. Alle dankbaarheid behoort mij toe. En U heeft nooit opgehouden mij te danken. Amen."

LES 198

“Alleen mijn veroordeling verwondt me.”

De Bevrijding Van Veroordeling

*Verwonding is onmogelijk.
Toch brengt illusie illusie voort.*

*Als ik kan veroordelen, kan ik worden verwond.
Want ik heb geloofd dat ik verwonden kan.*

*Het recht dat ik voor mezelf heb vastgesteld
wordt nu tegen mij gebruikt.*

*Veroordeel en ik word tot gevangene gemaakt.
Vergeef en ik word bevrijd.*

*Vergeving is een illusie
die een antwoord is op de rest.*

*Vergeving vaagt alle andere dromen weg.
Ze is een droom over ontwaken.*

*Ze wijst naar waar de waarheid moet zijn
met de zekerheid van God Zelf.*

*Vergeving is de enige weg uit de ellende,
voorbij alle lijden en uiteindelijk weg van de dood.*

*Alleen mijn veroordeling verwondt me.
Alleen mijn eigen vergeving maakt me vrij.*

*Er is geen vorm van lijden
of die verbergt wel een niet-vergevende gedachte.*

*Er is geen vorm van pijn
die vergeving niet genezen kan.*

*Nu is er stilte over heel de wereld.
Nu is er stilheid waar voorheen een razende storm was.*

*Er is geen veroordeling in mij.
Ik ben volmaakt in mijn heiligheid.*

*Vandaag is de tijd voor mijn bevrijding.
De tijd is gekomen.
De tijd is vandaag gekomen.*

Uitgebreid Commentaar

A. Verwonding Is Onmogelijk — En Toch...

Les 198 begint met een paradox:

"Verwonding is onmogelijk. En toch brengt illusie illusie voort."

Wat betekent dit?

1. Verwonding is onmogelijk (in waarheid)

- In werkelijkheid, in Gods ogen, in de eeuwigheid: je kunt niet worden verwond
- Je bent geest, niet lichaam
- Je bent heilig, onveranderlijk, volmaakt
- Niets kan je werkelijk deren

2. En toch brengt illusie illusie voort (in de droom)

- Als je gelooft in de illusie dat je kunt verwonden...
- ...dan moet je ook geloven in de illusie dat je verwond kunt worden
- Het ene roept het andere op
- De droom maakt zichzelf "waar" binnen de droom

B. Het Mechanisme: Veroordelen = Verwond Worden

De les legt het mechanisme uit:

"Als je kunt veroordelen, kun je worden verwond. Want je hebt geloofd dat je verwonden kunt, en het recht dat je voor jezelf hebt vastgesteld kan nu tegen jou worden gebruikt, tot je het als waardeloos, ongewenst en onwerkelijk terzijde legt."

Het mechanisme in stappen:

1. Ik geloof dat ik kan veroordelen

- Ik denk: "Die persoon is slecht, fout, schuldig"
- Ik denk: "Die situatie is verkeerd, onrechtvaardig, verschrikkelijk"
- Ik neem het recht om te oordelen
- Ik geloof dat mijn oordeel macht heeft
- Ik geloof dat mijn veroordeling iets werkelijks doet

2. Daarmee stel ik het "recht" van veroordeling vast

- Door te veroordelen, maak ik veroordeling tot een "wet"
- Ik zeg: "Veroordeling is mogelijk. Veroordeling is legitiem"
- Ik creëer een wereld waarin veroordelen macht heeft
- Ik geef veroordeling realiteit

3. Dit recht wordt nu tegen mij gebruikt

- Als veroordeling mogelijk is voor anderen...
- ...dan is het ook mogelijk voor mij
- Als ik anderen kan veroordelen...
- ...dan kunnen anderen (of ik mezelf) mij veroordelen
- Het zwaard dat ik smeedde, keert zich tegen mij
- De wet die ik vestigde, veroordeelt mij nu

4. Ik word verwond door mijn eigen veroordeling

- Niet door wat anderen doen
- Niet door wat de wereld doet

- Maar door mijn eigen geloof in veroordeling
- Alleen mijn veroordeling verwondt me

5. De oplossing: leg het recht terzijde

- Wanneer ik herken dat veroordeling waardeloos, ongewenst en onwerkelijk is
- En ik het terzijde leg
- Dan houdt illusie op gevolgen te hebben
- Dan worden die gevolgen ongedaan gemaakt
- Dan ben ik vrij

C. De Wet Die Waarneming Regeert

De les stelt een eenvoudige wet:

"Veroordeel en je wordt tot gevangene gemaakt. Vergeef en je wordt bevrijd. Dat is de wet die de waarneming regeert."

Tabel: De Wet Van Waarneming

Als ik veroordeel	Als ik vergeef
Word ik tot gevangene gemaakt	Word ik bevrijd
Schep ik een wereld waarin verwonding mogelijk is	Schep ik een wereld waarin genezing mogelijk is
Kan ik worden verwond	Kan ik niet worden verwond
Leef ik in angst	Leef ik in vrede

Versterk ik de illusie	Ontmantel ik de illusie
Blijf ik in de droom	Ontwaakt ik uit de droom

Maar let op:

"Het is geen wet die door kennis wordt begrepen, want vrijheid is een deel van kennis. In waarheid is veroordelen dus onmogelijk. Wat de invloed en gevolgen ervan schijnen te zijn heeft helemaal niet plaatsgevonden."

Dit betekent:

- In waarheid (kennis, werkelijkheid) is veroordeling onmogelijk
- Het heeft nooit echt plaatsgevonden
- Maar binnen de droom (waarneming) moeten we ermee werken alsof het wel zo is
- Daarom is vergeving nodig

D. Vergeving: De Ene Illusie Die Geen Illusies Voortbrengt

De les onthult de unieke rol van vergeving:

"Illusie brengt illusie voort. Behalve één. Vergeving is een illusie die een antwoord is op de rest."

Waarom is vergeving een illusie?

- Omdat er in waarheid niets te vergeven is
- Er is nooit echt een zonde geweest
- Er is nooit echt een aanval geweest
- Alles was altijd slechts een droom

Maar waarom is vergeving anders dan andere illusies?

"Vergeving vaagt alle andere dromen weg, en hoewel ze zelf een droom is, kweekt ze geen nieuwe. Alle illusies behalve deze ene vermenigvuldigen zich onvermijdelijk duizendmaal. Maar hier eindigen illusies."

Tabel: Illusies vs Vergeving

Alle andere illusies	Vergeving (de ene illusie)
Brengen nieuwe illusies voort	Vaagt alle andere dromen weg
Vermenigvuldigen zich duizendmaal	Kweekt geen nieuwe illusies
Houden de droom in stand	Beëindigt de droom
Leiden dieper de duisternis in	Wijst naar het licht
Versterken de gevangenis	Opent de poort
Zijn een droom over slapen	Is een droom over ontwaken

E. Vergeving Is Een Droom Over Ontwaken

De les geeft een prachtige beschrijving:

"Vergeving is het eind van dromen, omdat ze een droom over ontwaken is. Ze is niet zelf de waarheid. Maar ze wijst naar waar de waarheid moet zijn en geeft de richting aan met de zekerheid van God Zelf. Ze is een droom waarin de Zoon van God tot zijn Zelf en tot zijn Vader ontwaakt, en weet dat Zij één zijn."

Wat betekent dit?

Vergeving is:

- Niet de waarheid zelf (want in waarheid is er niets te vergeven)
- Maar een brug naar de waarheid
- Een wegwijzer die naar huis wijst
- Een droom die je naar het ontwaken leidt
- De laatste droom voordat je volledig ontwaakt

Metafoor:

- Je droomt dat je in een gevangenis zit
- Vergeving is de droom dat je de sleutel vindt
- Het is nog steeds een droom
- Maar het is de droom die leidt tot het ontwaken: "O, ik ben nooit opgesloten geweest!"

F. De Enige Weg

De les stelt een retorische vraag:

"Vergeving is de enige weg die uit de ellende voert, voorbij alle lijden en uiteindelijk weg van de dood. Hoe zou er een andere weg kunnen zijn wanneer deze het plan van God Zelf is? En waarom zou je daartegen in verweer gaan, het bestrijden, duizend manieren proberen te vinden waarop het beslist onjuist is, duizend andere mogelijkheden?"

Waarom verzetten we ons tegen vergeving?

- Omdat het ego wil geloven dat er andere wegen zijn

- Omdat we denken dat we gelijk hebben om te veroordelen
- Omdat we bang zijn dat vergeving zwakte is
- Omdat we ons vastigheden aan ons lijden

Maar de les vraagt:

"Is het niet wijzer om blij te zijn dat jij het antwoord op je problemen in handen hebt? Is het niet verstandiger Degene die verlossing schenkt te danken en Zijn gave dankbaar te aanvaarden?"

G. Zijn Woorden Werken

De les zingt een lofzang op Gods Woorden:

"Zijn woorden werken. Zijn woorden verlossen. Zijn woorden bevatten alle hoop, alle zegen en alle vreugde die ooit op deze aarde kunnen worden gevonden. Zijn woorden zijn in God geboren en komen tot jou, met hemelse liefde bekleed. Zij die Zijn woorden horen, hebben het lied van de Hemel vernomen."

Welke woorden zijn dit?

*"Alleen mijn veroordeling verwondt me.
Alleen mijn eigen vergeving maakt me vrij."*

Deze woorden zijn:

- Geboren in God
- Bekleed met hemelse liefde
- De sleutel tot het licht
- Het einde van de duisternis
- Het lied van de Hemel

H. Hoe Dwaas Om Te Geloven

De les confronteert onze waanzin:

"Deze wereld heeft vele schijnbaar aparte schuilplaatsen, waar genade geen betekenis heeft en aanval gerechtvaardigd lijkt. Toch zijn ze alle één: een plaats waar de dood wordt aangeboden aan Gods Zoon en aan diens Vader. Je denkt misschien dat Zij die hebben aanvaard. Maar als jij opnieuw kijkt naar de plaats waar je Hun bloed zag, zul je in plaats daarvan een wonder zien."

De oproep:

"Hoe dwaas om te geloven dat Zij kunnen sterven! Hoe dwaas om te geloven dat jij aanvallen kunt! Hoe waanzinnig om te denken dat jij veroordeeld kunt worden en dat de heilige Zoon van God sterven kan!"

I. De Stilheid Van Jouw Zelf

De les herinnert ons:

"De stilheid van jouw Zelf blijft onbewogen, onaangetast door dergelijke gedachten en zich niet bewust van enige veroordeling waarvoor vergeving nodig zou zijn. Elk soort dromen is onbekend en vreemd aan de waarheid."

Dit betekent:

- Jouw ware Zelf is nooit verwond geweest
- Jouw ware Zelf kent geen veroordeling
- Jouw ware Zelf droomt niet
- Alleen het ego droomt, veroordeelt, lijdt

J. Geen Vorm Van Lijden

De les maakt een absolute verklaring:

"Vergeet vandaag niet dat er geen vorm van lijden is, of die verbergt wel een niet-vergevende gedachte. Evenmin kan er een vorm van pijn zijn die vergeving niet genezen kan."

Dit betekent:

- Elk lijden — fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel — komt voort uit niet-vergeven
- Elke pijn kan worden genezen door vergeving
- Er zijn geen uitzonderingen
- Vergeving is universeel werkzaam

K. De Ene Illusie Aanvaarden

De les belooft:

"Aanvaard de ene illusie die verklaart dat er geen veroordeling is in Gods Zoon, en de Hemel wordt onmiddellijk herinnerd, de wereld vergeten, samen met al haar vreemde overtuigingen, nu het gelaat van Christus eindelijk ongesluierd in deze ene droom verschijnt."

Wat is deze ene illusie?

- Vergeving
- Het geloof dat er niets te veroordelen is
- Het zien van onschuld in plaats van schuld

Wat gebeurt er dan?

- De Hemel wordt onmiddellijk herinnerd
- De wereld wordt vergeten

- Het gelaat van Christus verschijnt ongesluierd
- Dit is het geschenk van de Heilige Geest

L. Stilte Over Heel De Wereld

De les beschrijft het eindresultaat:

"Nu is er stilte over heel de wereld. Nu is er stilheid waar voorheen een razende storm van onzinnige gedachten was. Nu ligt er een sereen licht over het aanschijn van de aarde, tot rust gebracht in een droomloze slaap. En nu blijft daarop als enige het Woord van God over."

En dan:

"Dan is het met symbolen gedaan, en is alles wat jij ooit dacht gemaakt te hebben volkomen verdwenen uit de denkkeest die God voor eeuwig kent als Zijn enige Zoon."

M. Geen Veroordeling In Hem

De les eindigt met een visie:

"Er is geen veroordeling in hem. Hij is volmaakt in zijn heiligheid. Hij heeft geen gedachten van barmhartigheid nodig. Wie zou hem geschenken kunnen geven wanneer alles het zijne is?"

En de ultieme visie:

"En wie zou ervan kunnen dromen vergeving te schenken aan de Zoon der Zondeloosheid Zelf, die zozeer lijkt op Hem wiens Zoon hij is, dat het aanschouwen van de Zoon gelijkstaat aan niet meer waarnemen en alleen de Vader kennen? In deze visie van de Zoon, zo kort dat er geen ogenblik staat tussen deze onverdeelde blik en tijdloosheid zelf, zie je de visie van jezelf, en dan verdwijn jij voor alle eeuwigheid in God."

N. De Tijd Is Vandaag Gekomen

De les sluit af met urgentie:

"Vandaag komen we steeds dichterbij het einde van alles wat nog tussen deze visie en ons zicht zou kunnen staan. En we zijn blij dat we zover gekomen zijn en begrijpen dat Hij die ons hier gebracht heeft ons nu niet in de steek zal laten. Want Hij wil ons de gave schenken die God ons vandaag via Hem gegeven heeft. Nu is het de tijd voor jouw bevrijding. De tijd is gekomen. De tijd is vandaag gekomen."

Geleide Meditatie (30–35 MINUTEN)

Vorbereiding

- Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt zitten.
- Leg je handen open in je schoot — symbool van loslaten en ontvangen.
- Sluit je ogen en adem rustig: 4 tellen in, 4 tellen vast, 4 tellen uit, 4 tellen wachten.
- Herhaal dit drie keer.

DEEL 1: Verwonding Is Onmogelijk (5–7 minuten)

Stap 1: De waarheid

Herhaal innerlijk:

"Verwonding is onmogelijk. In waarheid kan ik niet worden verwond. Ik ben geest, niet lichaam. Ik ben heilig, onveranderlijk, volmaakt."

Adem rustig. Laat deze waarheid doordringen.

Stap 2: En toch de illusie

Herhaal innerlijk:

"En toch brengt illusie illusie voort. Als ik kan veroordelen, kan ik worden verwond. Want ik heb geloofd dat ik verwonden kan."

Stap 3: Herkenning

Denk aan momenten waarop je:

- Iemand veroordeelde
- Jezelf verwond voelde
- Geloofde dat iemand jou kon kwetsen

Noem deze momenten innerlijk bij naam.

Herhaal:

"Het recht dat ik voor mezelf heb vastgesteld — het recht om te veroordelen — wordt nu tegen mij gebruikt."

Adem. Zie het mechanisme.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 2: Veroordeel En Je Wordt Gevangen (7–10 minuten)

Stap 1: De wet

Herhaal innerlijk:

"Veroordeel en ik word tot gevangene gemaakt. Vergeef en ik word bevrijd. Dit is de wet die de waarneming regeert."

Adem rustig.

Stap 2: Herken je veroordelingen

Denk aan mensen of situaties die je nu veroordeelt:

- Deze persoon is slecht
- Deze situatie is onrechtvaardig
- Dit had niet mogen gebeuren

Noem ze één voor één.

Bij elke veroordeling, herken:

"Deze veroordeling maakt mij tot een gevangene. Alleen mijn veroordeling verwondt me."

Stap 3: De keuze

Bij elke veroordeling, kies:

"Ik kan kiezen. Ik kan blijven veroordelen en gevangen blijven. Of ik kan vergeven en bevrijd worden."

Adem. Voel de keuze.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 3: Vergeving—De Ene Illusie (5–7 minuten)

Stap 1: De unieke rol

Herhaal innerlijk:

"Illusie brengt illusie voort. Behalve één. Vergeving is een illusie die een antwoord is op de rest. Vergeving vaagt alle andere dromen weg."

Adem rustig.

Stap 2: De droom over ontwaken

Herhaal innerlijk:

"Vergeving is het einde van dromen, omdat ze een droom over ontwaken is. Ze wijst naar waar de waarheid moet zijn met de zekerheid van God Zelf."

Stap 3: Visualisatie

Stel je voor:

- Je zit in een donkere kamer (de droom van veroordeling)
- Vergeving is een licht dat de deur verlicht
- De deur gaat open
- Daarachter is het licht van de waarheid
- Vergeving is de brug

Adem. Zie het licht.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 4: Zijn Woorden Werken (7–10 minuten)

Stap 1: De woorden

Herhaal innerlijk, langzaam en met aandacht:

"Alleen mijn veroordeling verwondt me.

Alleen mijn eigen vergeving maakt me vrij."

Adem rustig na elke regel.

Stap 2: Laat ze resoneren

Herhaal de woorden opnieuw, nu met het besef:

*"Deze woorden zijn in God geboren. Deze woorden komen tot mij,
met hemelse liefde bekleed. Deze woorden zijn de sleutel tot het licht."*

Stap 3: Pas ze toe

Denk aan één specifieke persoon of situatie die je veroordeelt.

Herhaal:

*"Alleen mijn veroordeling van [naam/situatie] verwondt me.
Alleen mijn eigen vergeving van [naam/situatie] maakt me vrij."*

Kies om te vergeven.

Adem. Voel de bevrijding.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 5: Geen Vorm Van Lijden (5–7 minuten)

Stap 1: De absolute verklaring

Herhaal innerlijk:

"Er is geen vorm van lijden, of die verbergt wel een niet-vergevende gedachte. Er is geen vorm van pijn die vergeving niet genezen kan."

Adem rustig.

Stap 2: Scan je lijden

Denk aan je lijden — fysiek, emotioneel, mentaal:

- Pijn in je lichaam
- Verdriet in je hart
- Angst in je denkkeest

Bij elk lijden, herken:

"Dit lijden verbergt een niet-vergevende gedachte. Wie of wat heb ik niet vergeven?"

Stap 3: Vergeef

Bij elk lijden, zeg:

"Ik vergeef [naam/situatie/mezelf]. Vergeving kan dit genezen."

Adem. Voel de genezing beginnen.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 6: Stilte Over Heel De Wereld (5–7 minuten)

Stap 1: De visie

Herhaal innerlijk:

"Nu is er stilte over heel de wereld. Nu is er stilheid waar voorheen een razende storm van onzinnige gedachten was."

Adem rustig.

Stap 2: Visualisatie

Stel je voor:

- De hele wereld wordt stil
- Al je gedachten van veroordeling verdwijnen
- Een serene licht spreidt zich uit
- Vrede daalt neer
- Het Woord van God blijft over

Stap 3: De stilte betreden

Zit in absolute stilte.

Geen woorden.

Geen gedachten.

Alleen zijn.

Stilte: 3 minuten.

Afsluiting

Adem drie keer diep in en uit.

Herhaal één keer:

*"Alleen mijn veroordeling verwondt me.
Alleen mijn eigen vergeving maakt me vrij.
De tijd is vandaag gekomen."*

Open je ogen langzaam.
Neem de stilte met je mee in je dag.

Gebed

Vader,

*Vandaag begrijp ik:
Alleen mijn veroordeling verwondt me.*

*Verwonding is onmogelijk in waarheid.
Maar ik heb geloofd dat ik kan veroordelen.
En daardoor kan ik worden verwond.*

*Het recht dat ik voor mezelf heb vastgesteld
wordt nu tegen mij gebruikt.*

*Maar nu leg ik dat recht terzijde.
Ik erken het als waardeloos,
ongewenst en onwerkelijk.*

*Veroordeel en ik word tot gevangene gemaakt.
Vergeef en ik word bevrijd.*

*Vergeving is de ene illusie
die alle andere dromen wegvaagt.
Vergeving is een droom over ontwaken.*

*Ze wijst naar waar de waarheid moet zijn
met de zekerheid van U Zelf.*

*Alleen mijn veroordeling verwondt me.
Alleen mijn eigen vergeving maakt me vrij.*

*Er is geen vorm van lijden
of die verbergt wel een niet-vergevende gedachte.*

*Er is geen vorm van pijn
die vergeving niet genezen kan.*

*Nu aanvaard ik de ene illusie:
Er is geen veroordeling in Gods Zoon.*

*En de Hemel wordt onmiddellijk herinnerd.
Het gelaat van Christus verschijnt ongesluierd.*

*Nu is er stilte over heel de wereld.
Nu is er stilheid in mijn denkgeest.*

*Er is geen veroordeling in mij.
Ik ben volmaakt in mijn heiligheid.*

*Nu is de tijd voor mijn bevrijding.
De tijd is gekomen.
De tijd is vandaag gekomen.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: De Sleutel Tot Het Licht (10–15 minuten)

Praktijk:

- Zit stil en herhaal:

"Alleen mijn veroordeling verwondt me.
Alleen mijn eigen vergeving maakt me vrij."

- Maak een lijst van alle mensen en situaties die je momenteel veroordeelt.
- Bij elke veroordeling, erken:

"Deze veroordeling maakt mij tot een gevangene. Deze veroordeling verwondt mij."

- Kies bewust om te vergeven:

"Ik vergeef [naam/situatie]. Ik leg het recht om te veroordelen terzijde."

- Blijf 5 minuten in stilte zitten.

2. Real-Time Veroordeling Herkennen

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag iemand of iets veroordeelt, stop onmiddellijk en herken:

"Ik veroordeel nu. En deze veroordeling zal mij verwonden, niet hem/haar/het."

- Herhaal:

"Alleen mijn veroordeling verwondt me. Alleen mijn eigen vergeving maakt me vrij."

- Kies om te vergeven in plaats van te veroordelen.

3. Het Mechanisme Doorbreken

Praktijk:

- Wanneer je je vandaag verwond voelt, vraag jezelf:

"Wie of wat heb ik veroordeeld? Wat is de niet-vergevende gedachte achter dit lijden?"

- Herken het mechanisme:

1. Ik veroordeelde iemand/iets
2. Daarmee vestigde ik het "recht" van veroordeling
3. Nu wordt dat recht tegen mij gebruikt
4. Ik voel me verwond

- Doorbreek het mechanisme:

"Ik leg het recht om te veroordelen terzijde. Het is waardeloos, ongewenst en onwerkelijk."

4. Vergeving Als De Ene Illusie

Praktijk:

- Driemaal vandaag, herinner jezelf:

"Illusie brengt illusie voort. Behalve één. Vergeving vaagt alle andere dromen weg. Vergeving is een droom over ontwaken."

- Kies bewust voor de ene illusie — vergeving — in plaats van alle andere illusies (oordeel, aanval, angst).

5. Zijn Woorden Als Mantra

Praktijk:

- Gebruik de woorden van de les als een mantra door de dag heen:

*"Alleen mijn veroordeling verwondt me.
Alleen mijn eigen vergeving maakt me vrij."*

- Herhaal ze:
 - Bij het wakker worden
 - Bij elk uur (stel een alarm in)
 - Wanneer je stress voelt
 - Voor het slapen gaan
- Laat ze in je hart zakken.

6. Geen Vorm Van Lijden

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag lijdt (fysiek, emotioneel, mentaal), herhaal:

"Er is geen vorm van lijden, of die verbergt wel een niet-vergevende gedachte. Er is geen vorm van pijn die vergeving niet genezen kan."

- Zoek de niet-vergevende gedachte:

"Wie of wat heb ik niet vergeven? Wat is de veroordeling achter dit lijden?"

- Vergeef:

"Ik vergeef [naam/situatie/mezelf]. Vergeving kan dit genezen."

7. Hoe Dwaas Om Te Geloven

Praktijk:

- Wanneer je vandaag denkt dat iemand jou heeft aangevallen of gekwetst, herhaal:

"Hoe dwaas om te geloven dat hij/zij mij kan aanvallen! Hoe waanzinnig om te denken dat ik veroordeeld kan worden! Alleen mijn veroordeling verwondt me."

- Zie de dwaasheid van het geloof in aanval.

8. De Stilheid Van Jouw Zelf

Praktijk:

- Driemaal vandaag, neem 3 minuten om in stilte te zitten en te herhalen:

"De stilheid van mijn Zelf blijft onbewogen, onaangetast door mijn gedachten van veroordeling. Mijn ware Zelf kent geen veroordeling. Mijn ware Zelf droomt niet."

- Voel de stilte achter alle gedachten.

9. Aanvaard De Ene Illusie

Praktijk:

- Kies vandaag één persoon of situatie die je moeilijk te vergeven vindt.
- Aanvaard de ene illusie:

"Er is geen veroordeling in Gods Zoon. Deze persoon is onschuldig. Deze situatie is vergeven."

- Herhaal dit telkens wanneer de veroordeling terugkomt.

10. Avondritueel: De Tijd Is Vandaag Gekomen (10–15 minuten)

Praktijk:

- Reflecteer op je dag:
 - Hoe vaak heb ik vandaag veroordeeld?
 - Hoe vaak heb ik mezelf verwond met mijn veroordeling?
 - Hoe vaak heb ik gekozen voor vergeving in plaats van veroordeling?
 - Heb ik de bevrijding gevoeld?
- Sluit af met het gebed:

"Vader, dank U dat U mij vandaag hebt geleerd dat alleen mijn veroordeling mij verwondt. Ik leg het recht om te veroordelen terzijde. Het is waardeloos, ongewenst en onwerkelijk. Alleen mijn eigen vergeving maakt me vrij. Nu is er stilte in mijn denkkeest. Er is geen veroordeling in mij. Ik ben volmaakt in mijn heiligheid. Nu is de tijd voor mijn bevrijding. De tijd is gekomen. De tijd is vandaag gekomen. Amen."

LES 199

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”

De Absolute Vrijheid

*Vrijheid is absoluut onmogelijk
zolang ik een lichaam als mijzelf beschouw.*

*Het lichaam is een beperking.
Wie in een lichaam naar vrijheid zoekt,
zoekt die waar ze niet kan worden gevonden.*

*Maar de denkkeest kan worden bevrijd
wanneer die zichzelf niet langer als in een lichaam ziet.*

*De denkkeest die de Heilige Geest dient
is voor eeuwig onbegrensd,
verheven boven de wetten van tijd en ruimte,
vol van de kracht en de macht
alles te doen wat hem wordt gevraagd.*

*Hij rust in God.
En wie kan bang zijn,
als hij in Onschuld leeft en louter liefheeft?*

*Het ego verbergt zich in het lichaam.
Maar ik proclameer mijn onschuld
en ik ben vrij.*

*Het lichaam verdwijnt niet,
maar wordt een bruikbare vorm
voor wat de denkgeest te doen staat —
een voertuig om vergeving uit te breiden.*

*Vandaag laat ik de vrijheidsroep
over heel de wereld weerklinken.*

*Ik ben vrij vandaag.
Ik neem vrijheid mee als mijn geschenk
aan hen die nog geloven
dat ze in een lichaam gekluisterd zijn.*

*Ik ben Gods Zoon.
Voor eeuwig leef ik in onsterfelijkheid.*

Ik ben niet een lichaam.

Ik ben vrij.

*Ik hoor de Stem die God gegeven heeft aan mij,
en alleen hieraan gehoorzaamt mijn denkkeest.*

Uitgebreid Commentaar op Les 19

A. Vrijheid Is Onmogelijk In Een Lichaam

Les 199 begint met een absolute verklaring:

"Vrijheid is absoluut onmogelijk, zolang jij een lichaam als jouzelf beschouwt."

Waarom is dit zo?

"Het lichaam is een beperking. Wie in een lichaam naar vrijheid zoekt, zoekt die waar ze niet kan worden gevonden."

Het mechanisme van beperking:

1. Het lichaam is gebonden aan tijd

- Het wordt geboren
- Het veroudert
- Het sterft
- Het kan niet in het verleden of de toekomst zijn
- Het is gevangen in het nu van de tijd

2. Het lichaam is gebonden aan ruimte

- Het kan slechts op één plaats tegelijk zijn
- Het kan niet overal tegelijk zijn

- Het is begrensd door muren, afstanden, grenzen
- Het kan niet door materie heen

3. Het lichaam is kwetsbaar

- Het kan pijn lijden
- Het kan ziek worden
- Het kan worden verwond
- Het kan sterven
- Het heeft voedsel, water, warmte nodig

4. Het lichaam is afhankelijk

- Het heeft andere lichamen nodig
- Het heeft middelen nodig
- Het heeft bescherming nodig
- Het is niet zelfvoorzienend

5. Het lichaam is onderhevig aan wetten

- Zwaartekracht
- Ouderdom
- Verval
- Dood
- Natuurwetten

Conclusie:

"Was dit de waarheid, dan zou de denkkeest inderdaad kwetsbaar zijn!"

Maar het is niet de waarheid. De denkkeest is niet het lichaam.

B. De Denkgeest Die De Heilige Geest Dient

De les beschrijft de ware staat van de denkgeest:

"De denkgeest die de Heilige Geest dient is in alle opzichten voor eeuwig onbegrensd, verheven boven de wetten van tijd en ruimte, niet gebonden aan enig vooroordeel, en vol van de kracht en de macht alles te doen wat hem wordt gevraagd."

Het lichaam	De denkgeest die de Heilige Geest dient
Is begrensd	Is voor eeuwig onbegrensd
Is gebonden aan tijd	Is verheven boven de wetten van tijd
Is gebonden aan ruimte	Is verheven boven de wetten van ruimte
Is kwetsbaar	Is onaantastbaar
Kan worden aangevallen	Aanvalgedachten kunnen er geen toegang vinden
Kent angst	Angst kan nooit doordringen
Is zwak	Is vol van kracht en macht
Is afhankelijk	Kan alles doen wat hem wordt gevraagd
Veroudert en sterft	Leeft voor eeuwig
Is alleen	Rust in God

Tabel: Het Lichaam vs De Denkgeest

De veiligheid van liefde:

"Aanvalsgedachten kunnen in zo'n denkkeest geen toegang vinden, omdat hij aan de Bron van liefde is gegeven, en angst kan nooit doordringen in een denkkeest die zichzelf aan liefde verbonden heeft. Hij rust in God. En wie kan bang zijn, als hij in Onschuld leeft en louter liefheeft?"

C. Wezenlijk Voor Jouw Vooruitgang

De les benadrukt het belang:

"Het is voor jouw vooruitgang in deze cursus van wezenlijk belang dat jij het idee van vandaag accepteert en dat het jou heel dierbaar is."

Waarom is dit zo belangrijk?

Omdat zolang je je identificeert met het lichaam:

- Je kwetsbaar bent
- Je bang bent
- Je beperkt bent
- Je niet vrij kunt zijn
- Je niet kunt liefhebben zonder angst
- Je niet kunt vergeven zonder voorbehoud

Het ego's verzet:

"Bekommer je er niet om dat dit voor het ego volslagen krankzinnig is. Voor het ego is het lichaam dierbaar, omdat het erin huist en met het huis dat het gemaakt heeft verbonden leeft. Het maakt deel uit van de illusie die het heeft afgeschermd tegen de ontdekking dat het zelf illusie is."

Het mechanisme van het ego:

1. Het ego is zelf een illusie

- Het bestaat niet werkelijk
- Het is een gedachte van scheiding
- Het heeft geen echte substantie

2. Het ego moet zich verbergen

- Als het ontdekt wordt als illusie, verdwijnt het
- Het moet voorkomen dat je je ware natuur ziet
- Het moet een "bewijs" creëren dat het echt is

3. Het lichaam is de perfecte schuilplaats

- Het lichaam lijkt zeer reëel
- Het heeft gewicht, massa, vorm
- Het kan pijn voelen (wat "bewijst" dat het echt is)
- Het kan sterven (wat "bewijst" dat het belangrijk is)

4. Het ego identificeert zich met het lichaam

- "Ik ben dit lichaam"
- "Als dit lichaam pijn heeft, heb ik pijn"
- "Als dit lichaam sterft, sterf ik"
- Zo maakt het ego zichzelf "echt"

5. Het lichaam beschermt het ego tegen ontdekking

- Zolang je gelooft dat je een lichaam bent...
- ...zul je niet zoeken naar wie je werkelijk bent
- ...zul je het ego niet ontdekken als illusie

D. Hier Verbergt Het Zich

De les onthult:

"Hier verbergt het zich en hier kan het worden gezien als wat het is. Proclameer jouw onschuld en je bent vrij."

Het mechanisme van bevrijding:

1. Het ego verbergt zich in het lichaam

- Het lichaam is zijn schuilplaats
- Het lichaam is zijn "bewijs"
- Het lichaam is zijn verdediging

2. Maar in het lichaam kan het ook worden ontdekt

- Wanneer je kijkt naar het lichaam en vraagt: "Ben ik dit?"
- Wanneer je voelt dat je meer bent dan dit lichaam
- Wanneer je ervaart dat je bewustzijn niet beperkt is tot dit lichaam

3. Proclameer jouw onschuld

- Zeg: "Ik ben niet schuldig aan het maken van dit lichaam"
- Zeg: "Ik ben niet schuldig aan scheiding"
- Zeg: "Ik ben onschuldig, zoals God mij schiep"

4. En je bent vrij

- Het lichaam verdwijnt — niet fysiek, maar als identiteit
- Je ziet het lichaam niet langer als jezelf
- Je bent bevrijd van de identificatie met beperking

E. Het Lichaam Als Voertuig

De les geeft het lichaam een nieuwe functie:

"Het lichaam verdwijnt, omdat jij het niet meer nodig hebt, afgezien van de noodzaak die de Heilige Geest erin ziet. Daarvoor verschijnt het lichaam als bruikbare vorm voor wat de denkkeest te doen staat. Zo wordt het een voertuig dat helpt om vergeving uit te breiden tot het allesomvattende doel dat ze dient te bereiken overeenkomstig Gods plan."

Tabel: Het Lichaam Voor Het Ego vs Het Lichaam Voor De Heilige Geest

Voor het ego	Voor de Heilige Geest
Het lichaam is wie ik ben	Het lichaam is een bruikbare vorm
Het lichaam is mijn identiteit	Het lichaam is een voertuig
Het lichaam moet worden beschermd	Het lichaam dient om vergeving uit te breiden
Het lichaam is kwetsbaar en moet worden verdedigd	Het lichaam is neutraal en heeft geen bescherming nodig
Het lichaam is het doel	Het lichaam is het middel
Het lichaam ketent mij	Het lichaam helpt mij anderen te bevrijden
Het lichaam scheidt mij van anderen	Het lichaam verbindt mij met anderen (om vergeving uit te breiden)

Het lichaam is
dierbaar omdat het mij
"echt" maakt

Het lichaam is bruikbaar
omdat het vergeving tastbaar
maakt

Het doel van het lichaam voor de Heilige Geest:

1. Het lichaam maakt communicatie mogelijk

- Woorden kunnen gesproken worden
- Daden kunnen worden uitgevoerd
- Liefde kan worden
- Vergeving kan worden gegeven

2. Het lichaam maakt aanwezigheid mogelijk

- Ik kan bij iemand zijn
- Ik kan troost bieden
- Ik kan helpen
- Ik kan dienen

3. Het lichaam maakt beeld zichtbaar

- Door mijn lichaam kan vergeving gezien worden
- Door mijn daden kan liefde ervaren worden
- Door mijn aanwezigheid kan vrede gevoeld worden

4. Het lichaam is tijdelijk bruikbaar

- Zolang de
- Zolang er anderen zijn die niet geloven dat ze een lichaam zijn
- Totdat het werk van de omgeving voltooid is

F. Koester Het Idee

De les roept op:

"Koester het idee van vandaag, en oefen het vandaag en elke dag weer. Maak het tot onderdeel van elke oefenperiode die je houdt. Er is niet één gedachte die daardoor niet aan kracht wint om de wereld te helpen, en niet één die niet ook wint aan extra geschenken voor jou."

Waarom is dit idee zo krachtig?

1. Het bevrijdt je van angst

- Als je niet een lichaam bent, kun je niet beschadigd raken
- Als je niet een lichaam bent, kun je niet sterven
- Als je niet een lichaam bent, ben je veilig

2. Het bevrijdt je van beperking

- Als je niet een lichaam bent, ben je onbegrensd
- Als je niet een lichaam bent, kun je alles
- Als je niet een lichaam bent, ben je vrij

3. Het versterkte elke andere gedachte

- Elke gedachte van vergeving wordt krachtiger
- Elke gedachte van liefde wordt dieper
- Elke gedachte van vrede wordt zekerder

4. Het helpt de wereld

- Door jouw bevrijding worden anderen bevrijd
- Door jouw vrijheid wordt vrijheid geboden
- Door jouw vrede wordt vrede uitgebreid

De belofte:

"Met dit idee laten we over heel de wereld de vrijheidsroep weerklinken. En zou jij uitgesloten kunnen zijn van het aanvaarden van de geschenken die jij geeft?"

G. Het Doel Van Het Lichaam Wordt Ondubbelzinnig

De les beschrijft de transformatie:

"De Heilige Geest is het thuis van elke denkgeest die vrijheid zoekt. In Hem hebben ze gevonden wat ze zochten. Het doel van het lichaam is nu ondubbelzinnig. En het wordt volmaakt in het vermogen een onverdeeld doel te dienen."

Voorheen had het lichaam twee doelen:

1. Voor het ego:

- Bewijs van
- Instrument van aanval
- Bron van genot (en dus pijn)
- Identiteit

2. Voor de Heilige Geest:

- kring van vergeving
- Middel van communicatie
- Instrument van liefde

Het conflict:

- Twee meesters
- Twee
- Verwarring

- Lijden

Nu heeft het lichaam één doel:

"Conflictvrij en eenduidig reagerend op de denkkeest, met slechts het idee van vrijheid als zijn doel, dient het lichaam, en dient het bekwaam zijn doel. Zonder de macht iets te kluisteren is het een waardige dienaar van de vrijheid die de denkkeest, in de Heilige Geest, zoekt."

H. Wees Vrij Vandaag

De les geven de opdracht:

"Wees vrij vandaag. En neem vrijheid mee als jouw geschenk aan hen die nog geloven dat ze in een lichaam gekluisterd zijn. Wees jij vrij, opdat de Heilige Geest gebruik kan maken van jouw ontsnapping aan slavernij, om de tallozen te bevrijden die zichzelf als gevangen, hulpeloos en bang zien."

Het mechanisme:

1. Jij wordt vrij

- Je selecteert: "Ik ben niet een lichaam"
- Je je ware natuur
- Je voelt je onbegrensd

2. De Heilige Geest gebruikt jouw vrijheid

- vrijheid wordt zichtbaar
- Anderen zien dat vrijheid mogelijk is
- Jouw vrede inspireert hun verlangen naar vrede

3. Anderen worden bevrijd

- Door jouw voorbeeld

- Door jouw aanwezigheid
- Door jouw vrede

De Verlossing:

"Laat liefde door middel van jou hun angsten vervangen.

Aanvaard nu de verlossing, en geef je denkkeest aan Hem die jou oproept Hem dit geschenk te geven. Want Hij wil jou volmaakte vrijheid en volmaakte vreugde geven, en de hoop die zijn volledige vervulling vindt in God."

I. Jij Bent Gods Zoon

De les herinnert ons aan onze ware identiteit:

"Jij bent Gods Zoon. Voor eeuwig leef jij in onsterfelijkheid. Wil jij je denkkeest hier niet naar terug doen keren?"

Wat betekent dit?

1. Jij bent Gods Zoon

- Niet je lichaam
- Niet je persoonlijkheid
- Niet je geschiedenis
- Maar jouw ware Zelf – Christus

2. Voor eeuwig leef jij in onsterfelijkheid

- Je bent nooit geboren
- Je zult nooit sterven
- Je bent eeuwig
- Je bent onveranderlijk

3. Wil jij denkkeest hier niet naar terug doen keren?

- Terug naar de herinnering van wie je bent
- Terug naar de ervaring van onsterfelijkheid
- Terug naar de

J. De Ultieme Zegening

De les betrouwbare met een belofte:

"Oefen dan goed de gedachte die de Heilige Geest jou voor vandaag geeft. Jouw broeders zijn daarin samen met jou verlost, de wereld wordt samen met jou gezegend, Gods Zoon zal niet meer in tranen zijn, en de Hemel zegt dank voor de toename aan vreugde die jouw oefenen daar zelfs brengt. En God Zelf breidt Zijn Liefde en geluk uit, iedere keer dat jij zegt."

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Ik hoor de Stem die God gegeven heeft aan mij, en alleen hieraan gehoorzaamt mijn denkkeest."

Wat gebeurt er wanneer je dit zegt?

1. Jouw broeders worden verlost

- Door jouw bevrijding
- Door jouw voorbeeld
- Door de uitbreiding van liefde

2. De wereld wordt verlost

- Door jouw vrede
- Door jouw aanwezigheid
- Door jouw vrijheid

3. Gods Zoon zal niet meer in tranen zijn

- De Zoon is vrij
- Het lijden eindigt
- De vreugde keert terug

4. De Hemel zegt dank

- Voor de deelnemers aan vreugde
- Voor de terugkeer van de verloren zoon
- Voor de voltooiing van Gods plan

5. God Zelf breidt Zijn Liefde uit

- Iedereen keer dat je dit zegt
- Elke keer dat je dit
- Iedereen keer dat je dit

Geleide Meditatie *(30–35 MINUTEN)*

Vorbereiding

- Zoek een rustige plek waar je kunt zitten.
- Leg je handen open in je schoot – symbool van openheid en vrijheid.
- Sluit je ogen en adem rustig: 4 tellen in, 4 tellen vast, 4 tellen uit, 4 tellen wachten.
- Herhaal dit drie keer.

DEEL 1: Ik Ben Niet Een Lichaam (7–10 minuten)

Stap 1: Woord je bewust van je lichaam

- Voel je lichaam zitten
- Voel het gewicht
- Voel de temperatuur
- Voel de ademhaling
- Voel de

Stap 2: Vraag jezelf

"Ben ik dit lichaam? Of ben ik degene die dit lichaam waarneemt?"

Adem rustig.

Stap 3: Herken de beperking

Denk aan hoe het lichaam beperkt is:

- Het kan slechts op één plaats tegelijk zijn
- Het veroudert
- Het kan pijn lijden
- Het is smeuiig

Herhaal innerlijk:

"Het lichaam is een beperking. Vrijheid is onmogelijk zolang ik een lichaam als mijzelf beschouw."

Stap 4: De proclamatie

Innerlijk, langzaam en met kracht:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."

Adem. Voel de woorden resoneren.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 2: De Denkgeest is onbeperkt (5–7 minuten)

Stap 1: De waarheid

Herhaal innerlijk:

"De denkgeest die de Heilige Geest dient is voor eeuwig onbegrensd, verheven boven de wetten van tijd en ruimte, vol van kracht en macht."

Adem rustig.

Stap 2: Visualisatie

Stel je voor:

- Je bewustzijn breidt zich uit voorbij je lichaam
- Het vult de kamer
- Het vult het huis
- Het vult de stad
- Het vult de wereld
- Het vult het universum
- Er zijn geen

Stap 3: De ervaring

Herhaal innerlijk:

"Ik ben onbegrensd. Ik ben niet gebonden aan tijd van ruimte. Ik rust in God. En wie kan bang zijn, als hij in Onschuld leeft en louter liefheeft?"

Adem. Voel de onbegrensde vrijheid.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 3: Het Ego Verbergt Zich (5–7 minuten)

Stap 1: Herkenning

Herhaal innerlijk:

"Het ego is zelf een illusie. Het verbergt zich in het lichaam. Het lichaam is zijn schuilplaats, zijn verdediging tegen ontdekking."

Adem rustig.

Stap 2: Zie door de illusie heen

Herhaal innerlijk:

"Maar hier kan het ego ook gezien worden als wat het is. Ik proclameer mijn onschuld en ik ben vrij."

Stap 3: De proclamatie

Herhaal met kracht:

"Ik proclameer mijn onschuld. Ik ben onschuldig zoals God mij schiep. Ik ben vrij."

Adem. Voel de bevrijding van schuld.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 4: Het Lichaam Als Voertuig (5–7 minuten)

Stap 1: De nieuwe functie

Herhaal innerlijk:

"Het lichaam verdwijnt als identiteit. Maar het blijft als bruikbare vorm. Het wordt een voertuig om vergeving uit te maken."

Adem rustig.

Stap 2: Visualisatie

Stel je voor:

- Je lichaam wordt doorschijnend, licht
- Het is niet langer zwaar of beperkt
- Het is een instrument, een werktuig
- Door dit lichaam stroomt liefde naar anderen
- Door dit lichaam wordt vergeving uitgebreid
- Het dient één doel: vrijheid

Stap 3: De overgave

Herhaal innerlijk:

"Het doel van mijn lichaam is nu ondubbeltzinnig. Conflictvrij dient het de vrijheid die de denkkeest zoekt. Zonder de macht is iets te kluisteren het een waardige dienaar."

Adem. Voel de eenheid van doel.

Stilte: 2 minuten.

DEEL 5: De Vrijheidsroep (7–10 minuten)

Stap 1: Wees vrij

Herhaal innerlijk:

"Ik ben vrij vandaag. Ik neem vrijheid mee als mijn geschenk aan hen die niet geloven dat ze in een lichaam gekluisterd zijn."

Adem rustig.

Stap 2: Visualisatie – uitbreiding van vrijheid

Stel je voor:

- Je staat in een cirkel van licht

- Dit licht is jouw vrijheid
- Het breidt zich uit, cirkel na cirkel
- Het raakt anderen aan
- Wanneer het hen beïnvloedt, wordt ook zij vrij
- De cirkels blijven zich uitbreiden
- Tot de hele wereld in licht is

Stap 3: De zegen

Herhaal innerlijk:

"Laat liefde door middel van mij hun angsten vervangen. Mijn broeders zijn samen met mij verlost. De wereld wordt samen met mij genezen. Gods Zoon zal niet meer in tranen zijn."

Adem. Voel de vreugde van bevrijding.

Stilte: 3 minuten.

DEEL 6: Ik Ben Gods Zoon (5–7 minuten)

Stap 1: De herinnering

Herhaal innerlijk, langzaam:

"Ik ben Gods Zoon. Voor eeuwig leef ik in onsterfelijkheid."

Adem rustig. Laat deze waarheid tot je doordringen.

Stap 2: De ultieme proclamatie

Innerlijk, met volledige aandacht en overweging:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."

*Ik hoor de Stem die God heeft aan mij gegeven,
en alleen hieraan gehoorzaamt mijn denkkeest."*

Herhaal dit drie keer, steeds langzamer en dieper.

Stap 3: God breidt Zijn Liefde uit

Visualiseer:

- God Zelf jouw woorden
- Zijn Liefde breidt zich uit
- Zijn geluk neemt toe
- De Hemel zegt dank
- Jij bent thuis

Adem. Rust in God.

Stilte: 3 minuten.

Afsluiting

Adem drie keer diep in en uit.

Gelijk één laatste keer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."

Open je ogen langzaam.

Neem de vrijheid met je mee in je dag.

Gebed

Vader,

*Vandaag herinner ik mij:
Ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.*

*Vrijheid is onmogelijk
zolang ik een lichaam als mezelf beschouw.
Het lichaam is een beperking.*

*Maar de denkkeest die U dient
is voor eeuwig onbegrensd,
verheven boven tijd en ruimte,
vol van kracht en macht.*

*Hij rust in U.
En wie kan bang zijn,
als hij in Onschuld leeft en louter liefheeft?*

*Het ego verbergt zich in het lichaam.
Maar ik proclameer mijn onschuld
en ik ben vrij.*

*Het lichaam verdwijnt als identiteit.
Het wordt een bruikbaar voertuig
om een vergeving uit te maken.*

*Vandaag ben ik vrij.
Ik neem de vrijheid mee als mijn geschenk
aan hen die niet geloven
dat ze in een lichaam gekluisterd zijn.*

*Laat liefde door middel van mij
hun angsten vervangen.*

*Ik ben Uw Zoon.
Voor eeuwig leef ik in onsterfelijkheid.*

*Ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.
Ik hoor de Stem die U heeft gegeven aan mij,
en alleen overeenkomstig gehoorzaamt mijn denk-
geest.*

*Mijn broeders zijn samen met mij verlost.
De wereld wordt samen met mij verlost.
Gods Zoon zal niet meer in tranen zijn.*

*De Hemel zegt dank.
En U, Vader, breidt Uw Liefde uit.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. Ochtendritueel: De Proclamatie (10–15 minuten)

Praktijk:

- Zit stil en herhaal:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

*Ik hoor de Stem die God heeft aan mij gegeven,
en alleen hieraan gehoorzaamt mijn denkkeest."*

- Word tje bewust van je lichaam: voel het zitten, het ademen.
- Vraag jezelf af: "Ben ik dit lichaam? Of ben ik degene die dit lichaam waarneemt?"
- driemaal:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."

- Voel hoe je bewustzijn zich uitbreidt voorbij de grenzen van het lichaam.
- Blijf 5 minuten in stilte zitten, rusten in het onzichtbare van onbegrenstheid.

2. Uurlijkse Herinnering

Praktijk:

- Stel een alarm in op elk uur.
- Bij elk alarm, stop wat je doet en herhaal:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."

- Neem drie diepe ademhalingen.
- Voel hoe je tijdelijke identificatie met het lichaam loslaat.
- Ga verder met je dag, maar vanuit het onzichtbare van vrijheid.

3. Wanneer pijn opkomt

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag fysieke of emotionele pijn pijnlijk, herhaal onmiddellijk:

"Ik ben niet een lichaam. Als ik niet een lichaam ben, kan deze pijn niet wie ik werkelijk ben deren."

- Dit betekent niet gelijk dat het lichaam pijn voelt
- Maar het betekent herkenbaar dat jij niet het lichaam bent dat pijn voelt
- Jij bent het bewustzijn dat de pijn waarneemt – maar niet er mee onafhankelijk is
- Herhaal:

"Ik ben vrij van deze pijn, want ik ben niet dit lichaam."

4. Bij Angst Voor Ziekte Of Dood

Praktijk:

- Wanneer je vandaag angst voelt voor ziekte, ouderdom of dood, herhaal:

"Het lichaam kan ziek worden, verouderen en sterven. Maar ik ben niet een lichaam. Ik leef voor eeuwig in onsterfelijkheid."

- Herken: de angst komt voort uit identificatie met het lichaam
- Proclameer:

"Ik ben Gods Zoon. Voor eeuwig leef ik in onsterfelijkheid."

5. Het Lichaam Als Voertuig

Praktijk:

- Kies vandaag drie momenten om bewust je lichaam te gebruiken als voertuig van vergeving:
 - Spreek vriendelijke woorden
 - Doe een vr daad
 - Wees aanwezig bij iemand die grondstoffen
- Voor elke daad, herhaal innerlijk:

"Mijn lichaam is niet wie ik ben. Maar het is een bruikbaar voertuig om vergeving uit te vergroten. Het dient één doel: vrijheid."

6. Wanneer Je Je Beperkt Voelt

Praktijk:

- Elke keer dat je vandaag beperking voorkomt (te weinig tijd, te weinig geld, te weinig energie, te ver weg, etc.), herhaal:

"Deze beperking is van het lichaam, niet van mij. De denkkeest die de Heilige Geest is onbegrensd, verheven boven tijd en ruimte, vol van kracht en macht."

- Vraag:

"Als ik niet beperkt ben, wat is dan mogelijk?"

7. Proclameer Je Onschuld

Praktijk:

- Wanneer je je vandaag schuldig voelt (over wat je deed of niet deed, over je lichaam, over je zwakheden), herhaal:

"Het ego verbergt zich in het lichaam en gebruikt het om schuld te bewijzen. Maar ik proclameer mijn onschuld."

"Ik ben onschuldig zoals God mij schiep. Ik ben niet dit lichaam. Ik ben vrij."

8. Wees Vrij — Geef Vrijheid

Praktijk:

- Kies vandaag één persoon die grondstoffen onder de identificatie met het lichaam (ziekte, ouderdom, beperkte beperking, angst voor dood).
- Zie hen niet als hun lichaam. Zie ze als vrije geest.
- innerlijk:

"Jij bent niet een lichaam. Jij bent vrij. Ik zie jouw vrijheid en daarom word ik zelf vrij."

- Bied hen deze vrijheid aan – niet met woorden noodzakelijkerwijs, maar met je aanwezigheid, je vrede, je zekerheid.

9. De Stem Van God Horen

Praktijk:

- Driemaal vandaag, neem 5 minuten om in stilte te zitten en te herhalen:

"Ik hoor de stem die God aan mij heeft gegeven, en alleen hieraan gehoorzaamt mijn denkkeest."

- Luister in de stilte. Niet naar de stem van het lichaam (honger, pijn, vermoeidheid).
- Niet naar de stem van het ego (angst, oordeel, aanval).
- Maar naar de Stem van de Heilige Geest (vrede, liefde, vergeving).
- Vraag:

"Wat zou U mij vandaag laten doen?"

10. Avondritueel: God Breidt Zijn Liefde Uit (10–15 minuten)

Praktijk:

- Reflecteer op je dag:
 - Hoe vaak heb ik vandaag mij krachtig met mijn lichaam?
 - Hoe vaak heb ik mijn vrijheid herinnerd?
 - Hoe heb ik mijn lichaam gebruikt als voertuig van vergeving?
 - Heb ik vrijheid gegeven aan anderen?
- Sluit af met de ultieme proclamatie:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

*Ik hoor de Stem die God heeft aan mij gegeven,
en alleen hieraan gehoorzaamt mijn denkgeest."*

- Deze woorden langzaam, zevenmaal.
- Bij elke herhaling, weet:

"Mijn broeders zijn samen met mij verlost. De wereld wordt samen met mij opgelost. Gods Zoon zal niet meer in tranen zijn. De Hemel zegt dank. En God Zelf breidt Zijn Liefde uit."

- Rust in God.

EXTRA: VOORBEELDEN UIT HET DAGELIJKS LEVEN

Herkenbare situaties waar je "Ik ben niet een lichaam" kunt toepassen

VOORBEELD 1: De Spiegel

Situatie:

Je staat voor de spiegel. Je ziet dominante, grijze haren, extra kilo's. Je voelt verdriet, angst, schaamte. Je denkt: "Ik word oud. Ik ben niet meer aantrekkelijk. Mijn tijd is voorbij."

De toepassing:

Stop en vraag jezelf: "Ben ik dit lichaam dat ik in de spiegel zie?"

Proclameer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Dit lichaam veroudert, maar ik verouder niet. Want ik ben Gods Zoon en leef voor eeuwig in onsterfelijkheid."

VOORBEELD 2: De Diagnose

Situatie:

De dokter vertelt dat je een chronische ziekte hebt. Je voelt paniek. Je denkt: "Mijn leven is voorbij. Ik ben ziek. Ik zal lijden en misschien sterven."

De toepassing:

Herken: de angst komt voort uit identificatie met het lichaam.

Proclameer:

"Ik ben niet een lichaam. Het lichaam kan ziek zijn, maar ik ben niet ziek. Ik ben geest, en de geest kan niet ziek worden. Ik ben vrij."

Dit betekent niet dat je geen medische zorg zoekt. Maar het betekent dat je niet gelooft dat de ziekte van het lichaam definieert wie je bent.

VOORBEELD 3: De Fysieke Beperking

Situatie:

Je kunt niet meer doen wat je vroeger kon. Je kunt niet meer rennen, springen, tillen. Je voelt frustratie en verlies. Je denkt: "Ik ben niet meer wie ik was."

De toepassing:

Herken: "Wie ik was" = identificatie met wat het lichaam kon doen.

Proclameer:

"Ik ben niet een lichaam. Mijn identiteit hangt niet af van wat mijn lichaam kan doen. De denkgeest die de Heilige Geest dient is onbegrensd. Ik kan alles — niet door het lichaam, maar door de geest."

VOORBEELD 4: De Vergelijking

Situatie:

Je ziet iemand die jonger, mooier, fitter is. Je voelt jaloezie en minderwaardigheid. Je denkt: "Zij zijn beter dan ik. Hun lichamen zijn beter dan het mijne."

De toepassing:

Herken: je gecombineerde lichamen en identificeert je met je lichaam.

Proclameer:

"Ik ben niet een lichaam. Zij zijn niet een lichaam. We zijn allen vrije geesten. Er is niets te vergelijken."

VOORBEELD 5: De Fysieke Pijn

Situatie:

Je hebt pijn — hoofdpijn, rugpijn, maagpijn. De pijn beheerst je aandacht. Je kunt aan niets anders denken.

De toepassing:

Herken: het lichaam heeft pijn. Maar ben jij het lichaam?

Proclameer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben het bewustzijn dat deze pijn waarneemt. Maar ik ben niet de pijn. Ik ben vrij van deze pijn."

Dit maakt de pijn niet onmiddellijk verdwijnen, maar het geeft je ruimte en vrijheid – je bent niet erdoor bepaald.

LES 200

“Er is geen vrede dan de vrede van God.”

De Vrede

*Ik heb gezocht in duizend plekken,
in werk, in liefde, in stil verschuilen,
maar vrede van de wereld breekt als glas —
zo fragiel, zo vluchtig, zo vals.*

*Ik dacht dat vrede lag in winnen,
in gelijk krijgen, in bevestiging,
maar elke overwinning bracht een nieuwe angst,
elke rust een nieuwe onrust.*

*Nu weet ik: er is geen vrede dan de vrede van God.
Geen vervanging, geen alternatief,
geen vrede in de wereld die standhoud,
geen rust in dingen die verdwijnen.*

*Zoek niet verder —
wat je zoekt is hier,
in deze stilte, op dit moment,
in de vrede die God is.*

Uitgebreide commentaar

A. De Centrale Waarheid: Er Is Geen Vrede Dan De Vrede Van God

Les 200 markeren een keerpunt in de Cursus: het is de laatste van de genummerde dagelijkse lessen vóór de herhalingslessen (201-220). Het brengt ons terug naar de essentie: **er bestaat geen werkelijke vrede namens de vrede van God.**

Kernidee uit de les:

"Zoek je vrede in de wereld die je hebt gemaakt, en je zult er niet in slagen die te vinden. God heeft geen vrede in verwerven."

Wat dit betekent:

1. De vrede van de wereld is altijd voorwaardelijk

- Afhankelijk van omstandigheden, mensen, situaties
- Fragiel en angstig
- Gebaseerd op het verkrijgen van wat je wilt en het vermijden van wat je niet wilt

2. De vrede van God is absoluut en onvoorwaardelijk

- Niet afhankelijk van externe omstandigheden
- Eeuwig en onveranderlijk
- Gebaseerd op wat je **bent**, niet op wat je **hebt**

Het falen van valse vrede:

Stap	Wat er gebeurt	Waarom het faalt
1. Ik zoek vrede in de wereld	Ik denk dat vrede komt door dingen te verkrijgen, te controleren, of te vermijden	Vrede wordt afhankelijk van externe factoren
2. Ik krijg wat ik wilde	Ik voel een tijdelijke opluchting of tevredenheid	Deze "vrede" is fragiel en angstig - ik kan weer verliezen lijden
3. Ik moet het beschermen	Ik word bang dat ik het zal verliezen; ik moet het verdedigen	Angst vervangt vrede; ik ben gevangen in waakzaamheid
4. Ik verlies het toch	De wereld verandert; wat ik had verdwijnt of stelt teleur	Mijn "vrede" verdwijnt; ik val terug in de ellende
5. Ik zoek opnieuw	Ik begin weer te zoeken naar vrede in nieuwe dingen, situaties van mensen	De cyclus herhaalt zich eindeloos

Het resultaat: Uitputting, teleurstelling en het onzichtbare dat vrede in de wereld niet bestaat.

B. Waarom De Vrede Van De Wereld Niet Werkt

“Er is geen vrede dan de vrede van God”

Wat dit betekent:

De vrede van de wereld is altijd gebaseerd op **problemen** :

- **Vrede** = afwezigheid van conflict (maar conflict kan elk moment terugkeren)
- **Geluk** = afwezigheid van pijn (maar pijn is altijd op de loer)
- **Veiligheid** = afwezigheid van gevaar (maar gevaar is nooit volledig weg)

De vrede van God kent geen klachten:

Zij is niet de *afwezigheid* van iets, maar de **aanwezigheid** van God Zelf. Zij kan niet verdwijnen omdat God niet verdwijnt.

Voorbeelden uit het dagelijks leven:

1. Vrede deurcontrole (tegenstellingsvrede):

- "Ik zal vrede hebben als ik mijn werk, relatie, gezondheid onder controle heb."
- **Waarom het faalt:** Controle is een illusie. Het leven ontsnapt altijd aan controle.

2. Vrede door huisvesting (tegenstellingsvrede):

- "Ik zal vrede hebben als ik conflicten, mysterieuze mensen of vaste emoties."
- **Waarom het faalt:** Vermijden angst; wat je afgesloten achtervolgt je.

3. Vrede door winnen (tegenstellingsvrede):

- "Ik zal vrede hebben als ik gelijk heb, als ik win, als ik beter ben."
- **Waarom het faalt:** Winnen betekent dat iemand anders winst — en dus conflict.

De vrede van God

- Vereist geen controle, uitgesloten of winnen
- Bestaat onafhankelijk van wat er gebeurt
- Is altijd beschikbaar omdat God altijd aanwezig is

C. Zoek Niet Verder

Citaat uit de les:

"Zoek je de vrede van God, zoek dan niet verder. Want Hij heeft al voorzien in het middel waarmee deze vrede wordt gevonden."

Wat dit betekent:

Dit is een uitnodiging om **te stoppen met zoeken buiten jezelf**. Het antwoord is gegeven; het middel is van alle gemakken voorzien.

Het middel: Vergeving en de Heilige Geest.

Het mechanisme van vergeving als toegang tot vrede:

1. Ik ervaar onrust, conflict of pijn

→ Ik denk dat de oorzaak buiten mij ligt (in een persoon, situatie of gebeurtenis)

2. Ik herken dat de onrust uit mijn eigen veroordeling komt

→ "Alleen mijn veroordeling verwondt mij" (Les 198)

3. Ik vergeef de illusie

→ Ik laat de veroordeling los en geef de situatie over aan de Heilige Geest

4. Vrede keert terug

→ Niet omdat de externe situatie verandert, maar omdat mijn **betekenis** verandert

5. Ik herken: vrede was er altijd al

→ Vrede van God is niet iets dat ik moet verkrijgen, maar iets dat ik moet **herkennen**

Waarom "zoek niet verder"?

Omdat verder zoeken naar vrede ergens anders is — in de toekomst, in een andere situatie, bij een andere persoon. Maar vrede is **hier en nu**, verborgen onder je eigen veroordelingen.

D. De Vrede Van God Is De Weg

Citaat uit de les:

"De vrede van God is alles wat ik wil. De vrede van God is mijn enige doel."

Wat dit betekent:

Vrede is niet alleen het **doel**, maar ook de **weg**. Je komt niet bij vrede door conflict, control of hard werken – je komt bij vrede door vrede te **kiezen** in elk moment.

Het verschil tussen doel en weg:

Wereldse	Gods opvatting
Doel: Vrede in de toekomst	Doel: Vrede nu
Weg: Controle, winnen, krijgen	Weg: Loslaten, vergeving, overgave
Resultaat: Uitvoer, teleurstelling	Resultaat: Rust, vrijheid, vreugde

Voorbeeld:

- **Wereldse weg:** "Ik zal vrede hebben als ik deze baan krijg, deze relatie red, dit probleem oplos."
→ **Resultaat:** Stress, angst, onafhankelijkheid
- **Gods weg:** "Ik kies vrede nu, effectieve wat er gebeurt. Ik leg dit in Gods handen."
→ **Resultaat:** Innerlijke rust, helderheid, oplossingen verschijnen vanzelf

E. Thuis Komen

Citaat uit de les:

"Kom thuis. Je hebt je geluk niet gevonden in uitheemse oorden en wezensvreemde vormen die geen betekenis voor je hebben"

Wat dit betekent:

Vrede van God is **thuiskomen** — terug naar waar je altijd al was, maar vergeten had.

De reis naar huis:

1. Vertrek (de val in de droom):

Ik vergeet wie ik ben en ga op zoek naar vrede in de wereld

2. De zoektocht (het ego's project):

Ik zoek eindeloos in mensen, dingen, prestaties – en vind niets dat blijft

3. Het keerpunt (het moment van uitvoer):

Ik realiseer me dat de wereld geen vrede biedt; ik open mij voor een ander antwoord

4. Het middel (vergeving):

Ik leer vergeven — mezelf, anderen, de wereld — en zie alles anders

5. Thuiskomst (herkenning van vrede):

Ik herken dat vrede er altijd al was; ik was nooit echt weggegaan

Waarom is dit "thuiskomen"?

Omdat de vrede van God jouw natuurlijke staat is. Het is niet iets vreemds of nieuws – het is wat je bent wanneer alle veroordelingen, angsten en verdedigingen wegvallen.

F. Geen vervanging, Geen Alternatief

Citaat uit de les:

"Er is geen vrede dan de vrede van God, omdat God Zelf Vrede is."

Wat dit betekent:

Dit is misschien wel de meest radicale uitspraak van Les 200: er is **geen alternatief**. Er is geen "soort-van-vrede" of "bijna-vrede" -er is alleen de vrede van God of de illusie van vrede.

Het van vervangingen mechanisme:

ver-vanging	Wat je denkt	Wat er echt gebeurt	Waarom het faalt
Afleiding	"Als ik mezelf maar bezig houd, voel ik geen onrust"	Je verdooft de pijn, maar niets lost op	De afleiding stopte aanzienlijk, dan keert de onrust terug
Controle	"Als ik alles maar onder controle heb, voel ik me veilig"	Je hebt de eindeloze illusie van veiligheid door waakzaamheid	Je wordt gebruikt; controle is een gevangenis

Inhalen	"Als anderen maar van mij houden/ me accepteren, voel ik me goed"	Je maakt jezelf afhankelijk van anderen	Hun liefde is voorwaardelijk; je bent nooit zeker
Ont-kenning	"Als ik maar niet aan het probleem denk, is het er niet"	Je neemt de pijn over, maar zij blijft woelen	Het komt terug in angst, ziekelijke boosheid
Prestatie	"Als ik maar succesvol ben, zal ik vrede voelen"	Je jaagt een doel na dat nooit voldoening geeft	Het volgende doel wacht al; je bent nooit "genoeg"

Het resultaat: Al deze vervangingen mislukken omdat ze niet de **bron** van onvrede overwinnen – de scheiding van God.

De enige oplossing: Terug naar de bron — naar God, naar vergeving, naar herkenning van Wie je werkelijk bent.

G. De Brug Naar De Hemel

Citaat uit de les:

"Vrede is de brug waarover ieder gaan zal die deze wereld achter zich wil laten."

Wat dit betekent:

Vrede is niet alleen een eindbestemming – het is de **brug** tussen de droom (de wereld van conflict en angst) en de werkelijkheid (de Hemel, eenheid met God).

Het mechanisme van de brug:

1. Waakzaamheid (de wereld):

- Ik ben constant alert, verdedig mezelf, gecontroleerde situaties, uitgesloten pijn
- Dit is een staat van betrouwbare spanning en angst

2. Vermoeidheid (het keerpunt):

- Ik word doodmoe door waakzaamheid; ik realiseer me dat het niet werkt
- Ik open me voor een ander antwoord

3. Vergeving (het middel):

- Ik vergeef de wereld, mezelf, anderen — ik laat veroordelingen los
- Dit is het begin van het oversteken van de brug

4. Vrede (de brug zelf):

- Ik ervaar momenten van diepe rust, stilte, eenheid
- Deze momenten worden langer en krachtig als ik meer vergeef

5. Rust (de Hemel):

- Uiteindelijk steek ik de brug volledig over en ontwaak in God
- Alle waakzaamheid, angst en conflict verdwijnen voorgoed

Waarom is vrede de brug?

Omdat vrede **van beide werelden** is:

- Het is de **laatste ervaring** van de droom (vrede in de wereld)
- Het is de **eerste ervaring** van de Hemel (vrede van God)

Vrede is de overgang, het contactpunt tussen illusie en waarheid.

H. Wereldvrede Begint Bij Mij

Citaat uit de les:

"Als je de vrede van God wilt, moet je die eerst in jezelf vinden."

Wat dit betekent:

Wereldvrede is geen politiek project van collectieve inspanning – het begint bij **jouw eigen vrede**. Wanneer jij vrede vindt, straalt je die uit; de wereld om je heen verandert.

Het mechanisme van uitstraling:

1. Ik vind vrede in mezelf

→ Door vergeving, overgave, herkenning van God

2. Mijn betekenis verandert

→ Ik zie de wereld niet langer als bedreigend; ik zie broeders in plaats van vijanden

3. Mijn gedrag verandert

→ Ik reageer met vrede in plaats van bescherming, met liefde in plaats van aanval

4. Anderen ervaren mijn vrede

→ Zij voelen zich veiliger, rustiger in mijn aanwezigheid

5. Vrede verspreidt zich

→ Wat ik in mezelf heb gevonden, inspireer ik in anderen; de kringloop breidt zich uit

Voorbeeld:

- **Situatie:** Een conflict op het werk — collega's zijn boos, spanning loopt op
- **Oude reactie:** Ik verdedig mezelf, val aan, word angstig
→ Conflict escaleert

- **Nieuwe reactie:** Ik kies innerlijke vrede; ik vergeef de situatie; ik spreek vanuit rust → Conflict kalmeert; oplossingen verschijnen

Waarom werkt dit?

Omdat vrede niet **verdedigd** hoeft te worden – vrede **IS** de verdediging. Wanneer jij verdrietig bent, nodig je anderen uit in vrede.

I. Laat Nutteloze Beelden Los

Citaat uit de les:

"Vergeef alle nutteloze beelden die je zelf hebt gemaakt, en sta God toe Zijn vrede in plaats daarvan te brengen."

Wat dit betekent:

Onvrede komt voort uit **beelden** die je van de wereld, jezelf en anderen hebben gemaakt. Deze beelden zijn "nutteloos" omdat ze je ware identiteit verbergen.

Voorbeelden van nutteloze beelden:

1. Het beeld van zichzelf als slachtoffer

→ "De wereld heeft mij pijn gedaan; ik ben machteloos"

→ **Waarom nutteloos:** Het houdt me gevangen in zwakheid en wrok

2. Het beeld van de ander als aanval

→ "Deze persoon is mijn vijand; hij wil mij kwetsen"

→ **Waarom nutteloos:** Het rechtvaardigt mijn aanval en houdt conflict in stand

3. Het beeld van de wereld als gevaarlijk

→ "De wereld is onveilig; ik moet altijd op mijn hoede zijn"

→ **Waarom nutteloos:** Het vernieuwt de angst en spanning

4. Het beeld van God als straffend

- "God is boos op mij; ik moet Hem verdienen of oproepen"
- **Waarom nutteloos:** Het scheidt mij van de bron van vrede

Het mechanisme van:

Stap	Actie	Resultaat
1. Herken het beeld	"Ik zie dat dit beeld mij gevangen houdt"	Bewustwording van de dwaas
2. Erken de nutteloosheid	"Dit beeld brengt mij geen vrede, alleen pijn"	Vorbereidingheid om los te laten
3. Vergeef het beeld	"Ik vergeef mezelf voor het maken van dit beeld"	Het beeld verliest zijn greep
4. Laat Gods beeld toe	"Vader, laat mij zien wat waar is"	Vrede, helderheid, waarheid verschijnen
5. Rust in vrede	"Ik zie nu anders; ik ben vrij"	Duurzame rust

J. De Belofte Van Les 200

Citaat uit de les:

"Vandaag zoeken we geen afgoden. Daarin kan geen vrede worden gevonden."

Wat dit betekent:

Les 200 daarentegen met een prachtige belofte: **vandaag kun je vrede vinden** — niet in de toekomst, niet na jaren van oefening, maar **nu**.

De weg naar vrede:

1. Stop met zoeken naar idolen

→ Idolen = alles waarin je vrede zoekt in plaats van in God (geld, relaties, prestaties, etc.)

2. Wil alleen vrede

→ Laat alle andere doelen los; maak vrede je enige doel

3. Vertrouw op het middel

→ Omgeving is het middel; de Heilige Geest is de gids

4. Accepteer dat vrede hier is

→ Je hoeft het niet te creëren; je hoeft het alleen te herkennen

De belofte:

Wanneer je aan deze voorwaarden voldoet, **zul je vrede vinden**. Niet misschien, niet waarschijnlijk – **zeker**. Want vrede van God is jouw erfenis, jouw natuurlijke staat, jouw ware Zelf.

Geleide Meditatie (30–35 MINUTEN)

Zoek een rustige plek waar je ongestoord bent. Ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen. Adem drie keer diep in en uit — laat bij elke uitademing verspreid over los.

Stel je innerlijke intentie:

"Vandaag zoek ik alleen de vrede van God. Ik laat alle andere doelen los. Ik ben bereid vrede te ontvangen."

(2–3 minuten)

DEEL 1: Herkenning Van Valse Vrede (5–7 minuten)

Herhaal in stilte:

"Ik heb gezocht naar vrede in de wereld, maar vond die niet."

Breng in gedachten plaatsen, dingen van mensen waar je vrede gezocht hebt:

- Een relatie, een baan, een prestatie...
- Geld, status, erkenning...
- Controle, vervanging, aanpassing...

Herken zonder oordeel: *"Dit bracht geen blijvende vrede."*

Adem in: *"Ik laat valse vrede los."*

Adem uit: *"Ik maak ruimte voor ware vrede."*

Herhaal dit gedurende 3–5 minuten.

Stilte (2 minuten)

DEEL 2: Zoek Niet Verder (7–10 minuten)

Herhaal in stilte:

"Zoek niet verder. De vrede van God is voorzien."

Voel het verlangen om te **stoppen met zoeken**. Niet omdat je opgeeft, maar omdat je **aankomt**.

Visualiseer jezelf als een vermoeide reiziger die eindelijk thuiskomt:

- De deur gaat open
- Je stapt
- Je laat je bagage vallen
- Je zinkt neer in een
- Je ademt uit: *"Ik ben thuis."*

Adem in: *"Ik zoek niet verder."*

Adem uit: *"Ik ben waar ik moet zijn."*

Herhaal dit gedurende 5–7 minuten.

Stilte (3 minuten)

DEEL 3: Loslaten Van Nutteloze Beelden (5–7 minuten)

In stilte:

"Ik vergeef alle nutteloze beelden die ik heb gemaakt."

Breng een beeld in gedachten – van jezelf, een ander, de wereld:

- Het beeld van jezelf als slachtoffer
- Het beeld van een ander als vijand
- Het beeld van de wereld als gevaarlijk

Herken: *"Dit beeld houdt mij gevangen. Het is nutteloos."*

Adem in: *"Ik vergeef dit beeld."*

Adem uit: *"Ik laat het los."*

Visualiseer het beeld oplossen in licht.

Verhoog dit voor elk beeld dat opkomt.

Stilte (2 minuten)

DEEL 4: De Vrede Van God Ontvangen (7–10 minuten)

Herhaaldelijk in stilte:

"De vrede van God is alles wat ik wil. De vrede van God is mijn enige doel."

Voel de vrede van God als een **aanwezigheid**:

- Niet als iets dat je moet bereiken
- Maar als iets dat altijd al was

- Rustend onder de laag van veroordelingen en angsten

Visualiseer vrede als een warm, zacht licht dat je omhult:

- Het vraagt niets van je
- Het oordeelt niet
- Het **is** gewoon

Adem in: *"Ik ontvang de vrede van God."*

Adem uit: *"Ik rust in Zijn vrede."*

Herhaal dit gedurende 5–7 minuten.

Stilte (3 minuten)

DEEL 5: Wereldvrede Begint Bij Mij (5–7 minuten)

Herhaaldelijk in stilte:

"Als ik de vrede van God wil, moet ik die eerst in mezelf vinden."

Breng in gedachten iemand in je leven — een broeder, een collega, een familielid:

Herken: *"Zijn vrede is mijn vrede. Zijn bevrijding is mijn bevrijding."*

Zend vrede naar deze persoon:

"Ik wens jou de vrede van God. Wat ik jou geef, geef ik mezelf."

Voel hoe vrede zich verspreidt – van jou naar hem, van hem naar de wereld.

Herhaal dit voor verschillende mensen.

Stilte (2 minuten)

DEEL 6: Thuiskomen (5–7 minuten)

Zeg in stilte:

"Welkom thuis. Ik ben buiten de wereld gevonden."

Voel het **thuiskomen**:

- Je was nooit echt weg
- Je had jezelf alleen
- Nu herinner je Wie je bent

Visualiseer jezelf samen met God:

- Geen
- Geen afstand
- Alleen vrede, liefde,

Adem in: *"Ik ben thuis in God."*

Adem uit: *"Er is geen vrede dan de vrede van God."*

Herhaal dit gedurende 3–5 minuten.

Stilte (3 minuten)

Afsluiting:

Adem drie keer diep in en uit.

Herhaaldelijk één keer:

"Er is geen vrede dan de vrede van God. Vandaag heb ik Zijn vrede gevonden."

Open langzaam je ogen.

Neem de vrede mee in je dag.

(2 minuten)

Gebed

Vader,

*Er is geen vrede dan de vrede van U.
Ik heb gezocht in duizend plekken,
maar vond alleen vermoeidheid en teleurstelling.*

*Vandaag zoek ik niet verder.
Ik laat alle nutteloze beelden los —
van zichzelf, van anderen, van de wereld.*

*Ik wil alleen Uw vrede.
Dat is mijn enige doel, mijn enige verlangen.*

*Verwelkom mij thuis, Vader.
Laat mij herkennen dat ik nooit echt ben wegge-
gaan.*

*Uw vrede is mijn vrede.
Uw rust is mijn rust.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. OCHTENDRITUEEL: Stel Je Intentie (10–15 minuten)

Tijd: Direct na het wakker worden

Praktijk:

Ga rechtop zitten. Sluit je ogen.

Herhaal driemaal langzaam:

"Er is geen vrede dan de vrede van God. Vandaag is de vrede van God mijn enige doel."

Breng in gedachten je dag:

- Afspraken, genomen, mensen die je zult ontmoeten

Voor elk item, zeg:

"Ik leg dit in Gods handen. Ik kies vrede in plaats van oordeel."

Eindig met:

"Vandaag zoek ik niet naar vrede in de wereld. Ik herken de vrede die er altijd al was."

2. Stop Met Zoeken Naar Idolen

Wanneer: Elk moment dat je merkt dat je vrede zoekt in iets buiten jezelf

Praktijk:

Herken de afgod:

- *"Ik denk dat ik vrede zal vinden als ik dit krijg/bereik/verander."*

Telkens:

"Dit is een idool. Het kan mij geen ware vrede geven."

Laat het los:

"Ik leg dit in Gods handen. Ik kies Zijn vrede in plaats van dit idool."

Adem drie keer diep in en uit.

Voorbeelden van idolen:

- De perfecte relatie
- De baan
- zekerheid
- Lichaamsgezondheid
- Erkenning van anderen

Herinner: Deze dingen zijn niet slecht – maar ze zijn niet de **bron** van vrede.

3. Vergeef Nutteloze Beelden

Wanneer: Driemaal per dag (ochtend, middag, avond)

Praktijk:

Breng een beeld in gedachten dat je van iemand van jezelf hebt:

Herken: *"Dit beeld houdt mij gevangen in oordeel en conflict."*

Herhaaldelijk:

"Ik vergeef dit nutteloze beeld. Vader, laat mij zien wat waar is."

Visualiseer het beeld oplossen in licht.

Vervang het door de woorden:

"Ik zie Gods Zoon. Ik zie onschuld. Ik zie vrede."

4. De Vrede Van God Is Mijn Enige Doel

Wanneer: Bij elke beslissing of keuze vandaag

Praktijk:

Voor je een beslissing neemt, vraag jezelf:

"Zal deze keuze mij dichterbij vrede brengen, of verder weg?"

Als het antwoord "verder weg" is, kies anders.

Herhaaldelijk:

"De vrede van God is mijn enige doel. Ik kies wat mij vrede brengt."

Voorbeelden:

- Wil ik gelijk hebben, of wil ik vrede?
- Wil ik winnen, of wil ik vrede?
- Wil ik mij verdedigen, of wil ik vrede?

5. Herken Vrede In Dit Moment

Wanneer: Elk uur (stel een herinnering in)

Praktijk:

Stop met wat je aan het doen bent. Sluit je ogen.

Vaak:

"Er is geen vrede dan de vrede van God. Zij is hier, nu, op dit moment."

Adem drie keer diep in en uit.

Voel de vrede onder de laag van gedachten, zorgen en plannen.

Open je ogen en ga verder met je dag – met de vrede mee.

6. Vrede Is De Brug

Wanneer: Wanneer je spanning ervaart, angst voor conflicten

Praktijk:

Herken de waakzaamheid:

"Ik ben ontspannen, alert, verdedigd. Dit is geen vrede."

Vaak:

"Vrede is de brug van waakzaamheid naar rust. Ik kies de brug."

Visualiseer jezelf de brug oversteken:

- Aan de ene kant: spanning, angst, bescherming
- Aan de andere kant: rust, veiligheid, vrijheid

Adem in: *"Ik steek de brug over."*

Adem uit: *"Ik rust in vrede."*

7. Wereldvrede Begint Bij Mij

Wanneer: Bij elk conflict of spanning met een andere persoon

Praktijk:

In plaats van te reageren met verdediging of aanval, kies vrede:

Herhaald in gedachten:

"Wereldvrede begint bij mij. Als ik vrede wil, moet ik die eerst in mezelf vinden."

Adem drie keer diep in en uit.

Spreek van handel vanuit vrede, niet vanuit angst.

Herken: *"Wat ik hem geef, geef ik mezelf. Ik kies vrede."*

8. Laat Tegen Los

Wanneer: Wanneer je vrede zoekt door het tegendeel te vermijden

Praktijk:

Herken de vrede:

- "Ik wil vrede = ik wil geen conflict."
- "Ik wil geluk = ik wil geen pijn."

Herhaal:

"God heeft geen vrede ingebroken. Zijn vrede kent geen tegendeel."

Laat de mislukking los:

"Ik zoek niet de afwezigheid van conflict – ik kies de aanwezigheid van God."

9. Welkom Thuis

Wanneer: Wanneer je je verloren, alleen of vermoeid voelt

Praktijk:

Visualiseer jezelf als een vermoeide reiziger die thuiskomt:

Vaak:

"Welkom thuis. Ik ben buiten de wereld gevonden. Ik hoef niet langer te zoeken."

Voel het thuiskomen:

- De deur gaat open
- God omarmt je
- Je laat alle lasten vallen
- Je rust in Zijn vrede

Adem uit: *"Ik ben thuis."*

10. AVONDRITUEEL: Dank Voor Vrede (10–15 minuten)

Tijd: Voor het gaan

Praktijk:

Ga comfortabel zitten. Sluit je ogen.

Reflecteer op je dag:

- Momenten waarop je vrede koos
- Momenten waarop je vrede vergat

Oordeel niet — herken alleen.

Vaak:

"Ik dank U, Vader, voor de vrede die U mij vandaag hebt gegeven. Ook wanneer ik het vergat, was Uw vrede er altijd."

Vergeef jezelf voor momenten van onvrede:

"Ik vergeef mezelf. Morgen kies ik opnieuw."

Eindig met het gebed:

"Er is geen vrede dan de vrede van God. Ik rust vannacht in Zijn vrede."

Ga slapen in vrede.

VOORBEELDEN UIT HET DAGELIJKS LEVEN: LES 200

Voorbeeld 1: De Stress Van Het Werk

Situatie:

Je hebt een deadline. Je baas is veeleisend. Je voelt je overweldigd, gestrest, angstig.

Oude reactie (valse vrede):

"Als ik maar hard genoeg werk, als ik deze deadline maar haal, dan zal ik vrede voelen."

Waarom het faalt:

Je werkt jezelf kapot. Je haalt de deadline – maar er komt een nieuwe. Vrede blijft buiten bereik.

Nieuwe reactie (vrede van God):

1. Herken de valse vrede:

"Ik zoek vrede in het halen van de deadline. Dit is een idool."

2. Kies vrede nu:

"Ik kies vrede op dit moment, de deadline is gevaarlijk."

3. Leg het in Gods handen:

"Vader, ik leg dit werk in Uw handen. Ik vertrouw erop dat wat gedaan moet worden, gedaan zal worden."

4. Werk vanuit vrede:

Je werkt nog steeds – maar zonder angst, zonder spanning.
Je doet wat je kunt, en laat de rest los.

Resultaat:

Paradoxaal: je werkt beter, helderder, bewerking. De deadline wordt gehaald – of niet, en het is oké. Vrede blijft.

Voorbeeld 2: Het Conflict Met Je Partner

Situatie:

Je partner zegt iets dat je kwetst. Je voelt boosheid, pijn, de neiging om terug te vechten.

Oude reactie (valse vrede):

"Ik zal vrede hebben als hij/zij zijn/haar excuses aanbieden, als hij/zij begrijpt hoe erg dit mij heeft gekwetst."

Waarom het faalt:

Je wacht op vrede van buiten. Misschien komen de excuses – misschien niet. In beide gevallen blijft de pijn.

Nieuwe reactie (vrede van God):

1. Herken de valse vrede:

"Ik zoek vrede in zijn/haar excuses. Dit is een idool."

2. Vergeef het beeld:

"Ik vergeef het beeld van mijn partner als aanvaller. Ik vergeef mezelf voor het maken van dit beeld."

3. Kies vrede nu:

"Ik kies vrede op dit moment, waardevolle wat hij/zij doet of zegt."

4. Spreek vanuit vrede:

Je spreekt nog steeds – maar zonder aanval, zonder verdediging. Je deelt je gevoel vanuit kwetsbaarheid, niet vanuit oordeel.

Resultaat:

Het conflict kalmeert. Jullie horen elkaar. Oplossing verschijnt. Zelfs als het conflict blijft – jij hebt vrede.

Voorbeeld 3: De Angst Voor De Toekomst

Situatie:

Je maakt je zorgen over de toekomst – geld, gezondheid, relaties. De angst houdt je 's nachts wakker.

Oude reactie (valse vrede):

"Ik zal vrede hebben als ik zekerheid heb, als ik weet dat alles goed komt."

Waarom het faalt:

Zekerheid bestaat niet in de wereld. De toekomst is altijd onzeker. Vrede blijft onbereikbaar.

Nieuwe reactie (vrede van God):

1. Herken de valse vrede:

"Ik zoek vrede in zekerheid over de toekomst. Dit is een idool."

2. Leg de toekomst in Gods handen:

"Vader, ik leg de toekomst in Uw handen. Ik vertrouw erop dat U voor mij zorgt." (Les 194)

3. Kies vrede nu:

"Er is geen vrede dan de vrede van God. Zij is hier, nu, op dit moment."

4. Rust in het moment:

Je laat de toekomst los. Je keert terug naar het nu – waar God is, waar vrede is.

Resultaat:

De angst verminderd. Je slaapt beter. De toekomst ontvouwt zich – en het is oké.

HERHALING VI

“Lessen 181 - 200”

INLEIDING

De Laatste Herhaling

*We zijn nu aangekomen bij de laatste herhaling,
twintig afbouwlessen samengevat in één beweging —
niet naar waarschijnlijkheid, maar naar eenvoud,
niet naar meer woorden, maar naar stilte.*

*Elk idee is voldoende om te derven,
elk zou genoeg zijn om de wereld te bevrijden –
als het werkelijk begrepen wordt,
als het geen uitzondering kent.*

*We laten structuur los, laten woorden los,
we sluiten onze ogen en vergeten alles
wat we meenden te weten.*

We willen bevrijd worden van wat we niet begrepen hebben.

Het centrale thema keert terug, als een hartslag:

Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.

Dit herhalen we bij het ontwaken,

bij het slapen gaan,

elk uur, elk moment dat we vermelden:

ik heb een functie die de wereld te boven gaat.

En wanneer een loze gedachte opkomt,

vervangen we haar niet met geweld,

maar haastig en vriendelijk:

Deze gedachte wil ik niet. In plaats daarvan kies ik...

En zo geven we deze herhaling

aan de Leraar die in stilte onderwijst—

niet aan onszelf, met onze plannen en oefeningen,

maar aan Hem, die weet wat we nodig hebben.

Dit is de laatste herhaling.

Het begin van het einde van het oefenen.

Het begint van leven in de waarheid.

Uitgebreide Commentaar

A. Waarom Een Zesde Herhaling?

Herhaling VI is de **laatste functionele herhaling** in *Een Cursus In Wonderen*. Na deze herhaling volgt nog enkele slotlessen (Lessen 221-365), maar er is geen zevende herhaling meer.

Waarom is dit zo belangrijk?

Omdat Herhaling VI ons voorbereidt op **het einde van oefenen**. Het is niet het einde van de reis – maar het is het begin van een **andere manier van leven**, waarin oefeningen niet langer nodig zijn omdat **waarheid is geïntegreerd**.

Citaat uit de introductie:

"Elk van deze ideeën, mits werkelijk geleerd, zou op zich voor verlossing voldoende zijn."

Wat dit betekent:

De 'afbouwlessen 181-200' omvatten **alles wat je nodig hebt** om volledig bevrijd te worden. Niet twintig ideeën zijn nodig — **één is genoeg**. Maar dat ene moet **volledig** begrepen, geoefend, standaard en toegepast worden.

De voorwaarde: *"Maar op dat ene mag geen enkele uitzondering worden gemaakt."*

Dit is de kern van Herhaling VI: **geen uitzonderingen meer**.

B. Eén Is Genoeg: De Eenheid Van De Lessen

Citaat uit de introductie:

"Een is genoeg. Maar op dat ene mag geen enkele uitzondering worden gemaakt. En daarom is het nodig dat we ze allemaal

gebruiken en tot één laten versmelten, waarbij elk aan het geheel dat we leren bijdraagt."

Wat dit betekent:

De twintig afbouwlessen (181-200) zijn geen **verschillende** geleidelijke verminderingen — ze zijn **één les in vormen twintig**. Elk licht hetzelfde uit een andere hoek:

- Les 181: *"Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij."*
- Les 182: *"Ik zal een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan."*
- Les 183: *"Ik roep Gods Naam aan en de mijne."*
- ...
- Les 199: *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."*
- Les 200: *"Er is geen vrede dan de vrede van God."*

Het gemeenschappelijke thema:

Alle afbouwlessen wijzen naar **dezelfde waarheid**: de scheiding is een illusie; je bent zoals God je schiep; vrijheid, vrede en verlossing zijn **nu** beschikbaar.

Het versmelten van de lessen:

Stap	Water gebeurt	Resultaat
1. Je leert les 181	Je begrijpt dat vertrouwen in broeders je bevrijdt	Een glimp van vrijheid
2. Je leert les 182	Je begrijpt dat thuiskomen stilte vereist	Stilte wordt mogelijk

3. Je leert les 183	Je roept God aan en herinnert je Wie je bent	Identiteit wordt
...	...	...
20. Je leert les 200	Je herkent dat er geen vrede is dan die van God	Vrede wordt permanent
Versmelting	Alle lessen worden één : ik ben zoals God mij schiep	Volledig verliezen

Waarom "één is genoeg"?

Omdat elke les, volledig begrepen, **alles omvat**. Als je feitelijk begrijpt dat je niet een lichaam bent (Les 199), begrijp je automatisch dat je vrij bent, dat God vrede is, dat de vergeving bevrijdt, etc.

De voorwaarde: Geen uitzonderingen.

C. Het Centrale Thema:

"Ik Ben Niet Een Lichaam. Ik Ben Vrij."

Citaat uit de introductie:

"Deze oefensessies zijn, net als in onze vorige herhaling, gerangschikt rond een centraal thema, waarmee we elke les beginnen en eindigen. Het is dit:

*Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.
Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

Waarom dit thema?

Dit is **de kern van de Cursus**. Alle lijden, angst en conflicten komen voort uit de identificatie met het lichaam. Alle bevrijding, vrede en vreugde komt voort uit de herkenning dat je **niet** een lichaam bent.

De structuur van het thema:

1. ***"Ik ben niet een lichaam."***
→ Ontkenning van de valse identiteit
2. ***"Ik ben vrij."***
→ Bevestiging van de ware staat
3. ***"Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."***
→ Herinnering aan de ware identiteit

Het bevrijdingsthema:

Identificeer	Gevolg	Bevrijding
Ik ben een lichaam	Ik ben kwetsbaar, sterfelijk, beperkt, scheiding is echt	Angst, pijn, conflict
Ik ben niet een lichaam	Ik ben onaantastbaar, eeuwig, onbeperkt, eenheid is waar	Vrijheid, vrede, vreugde

Waarom herhalen we dit "de hele dag door"?

Omdat de identificatie met het lichaam **zo diep geworteld** is, moeten we constant herinnerd worden aan de waarheid. Elk uur, elk moment dat we bedoelden — we keren terug naar:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."

Dit is **niet alleen een gedachte** — het is een **portaal naar een andere werkelijkheid**.

D. Een hoger tempo, een korter pad

Citaat uit de introductie:

"Want deze keer proberen we in een hoger tempo en langs een korter pad te komen tot de vrede en sereniteit van God."

Wat dit betekent:

Herhalingsles VI is **anders** dan de vorige herhalingslessen. Het is **intensief, directer, eenvoudiger**.

Het verschil:

Herhalingslessenen	Herhalingsles VI
Structuur, specifieke oefeningen	Minder structuur, meer stil
Woorden, herhaling, analyse	Ontwijken van woorden, loslaten van analyseren
Geleidelijke integratie	Snelle, directe integratie
Oefenen met	Oefenen door overgave

Waarom "een hoger tempo"?

Omdat je **klaar** bent. Je hebt 200 lessen gedaan. Je hebt de woorden gehoord, de concepten begrepen, de oefeningen gedaan. Nu is het tijd om **de woorden te laten vallen** en direct te ervaren.

Waarom "een korter pad"?

Omdat het lange pad — analyse, begrip, oefeningen — heeft zijn werk gedaan. Nu is het tijd voor het korte pad: **stilte, overgave, ontvangen**.

Het mechanisme van het geïntegreerde pad:

1. We sluiten onze ogen

→ We keren naar binnen

2. We zijn alles vergeten wat we meenden te weten

→ We laten concepten, begrip, ideeën los

3. We worden bevrijd van wat we niet luisteren

→ Wat overbleef was niet kennis, maar onwetendheid vermomd als kennis

4. Stilte

→ In de stilte spreekt God

5. Herkenning

→ We onthouden Wie we zijn — zonder woorden, zonder oefeningen

Dit is het verkorte pad: direct, zonder omwegen.

E. Laat Alles Grondig Los

Citaat uit de introductie:

"Wordt op geen andere vorm van oefening aangedrongen dan dat je alles grondig loslaat wat jouw denkkeest verstoort en doof maakt voor rode, eenvoudige waarheid en gezond verstand."

Wat dit betekent:

De belangrijkste oefening van Herhalingsles VI is **niet doen, maar loslaten**.

Wat moet je loslaten?

Alles wat je denkkeest **verstoort en doof maakt**:

1. Oordelen en veroordelingen

→ "Deze persoon is slecht, deze situatie is verkeerd"

2. Plannen en controle

→ "Ik moet dit regelen, ik moet die uitkomst bereiken"

3. Zorgen en angsten

→ "Wat als dit gebeurt? Wat als ik faal?"

4. Herinneringen en spijt

→ "Ik had dit moeten doen, ik heb die fout gemaakt"

5. Verwachtingen en verlangens

→ "Het zou zo moeten zijn, hij zou dit moeten doen"

Het mechanisme van:

Wat je vasthoudt	Hoe het je doet	Wat er gebeurt als je loslaat
Oordelen	Je ziet schuld, conflict, scheiding	Je ziet onschuld, vrede, eenheid
Plannen	Je denkt dat jij het moet regelen	Je ziet dat God alles heeft voorzien
zorgen	Je bent angstig, ontspannen, waakzaam	Je bent rustig, ontspannen, vrij
Herinneringen	Je blijft hangen in het verleden	Je bent aanwezig in het nu
Verwachtingen	Je bent teleurgesteld, gefrustreerd	Je bent open, dankbaar, dankbaar

Waarom "grondig" loslaten?

Mogelijkheid onthullen waarom het niet werkt. Je kunt niet een beetje loslaten — je moet **volledig** loslaten. Zoals Les 200 zegt: "Op dat ene mag geen enkele uitzondering gemaakt worden."

Het resultaat van grondig loslaten:

Je denkkeest wordt **vrij** voor:

- **Rede** (in plaats van waanzin)
- **Eenvoudige waarheid** (in plaats van complexe leugens)
- **Gezond verstand** (in plaats van ego's logica)

F. Geen Loze Gedachte Onweerlegd Voorbijgaan

Citaat uit de introductie:

"Sta niet toe dat ook maar één loze gedachte onweerlegd voorbijgaat. Als je er een ontdekt, ontken dan dat die vat op jou heeft en haast je je denkkeest ervan te verzekeren dat dit niet is wat hij verlangt."

Wat is een "loze gedachte"?

Een loze gedachte is elke gedachte die **niet van God** is. Het is een gedachte die:

- Angst zaait op de plaats van vrede
- Scheiding versterkt in plaats van eenheid
- Het lichaam als werkelijkheid ziet in plaats van als illusie

Voorbeelden van loze gedachten:

1. "Ik ben alleen."

→ Loze gedachte: ontkent eenheid met God en broeders

2. "Ik ben niet goed genoeg."

→ Loze gedachte: ontkent volmaaktheid zoals God je schiep

3. "De wereld is gevaarlijk."

→ Loze gedachte: weet dat God over alles regeert

4. "Ik moet dit zelf oplossen."

→ Loze gedachte: ontkent de Heilige Geest als gids

5. "Hij is schuldig."

→ Loze gedachte: ontkent onschuld van Gods Zoon

Het van weerleggen:

Citaat uit de introductie:

"Wanneer je aan verleiding blootstaat, haast je dan om je er vrij van te verklaren met de woorden:

Deze gedachte wil ik niet. In plaats daarvan kies ik ____.

En herhaal dan het idee voor de dag en laat dat de plaats innemen van wat jij dacht."

Stap-voor-stap proces:

Stap	Actie	Wat je zegt/doet	Resultaat
1. Herken het loze	Wees alert,	"Ah, dit is een loze gedachte"	Bewustwording
2. Ontken haar vat op jou	Verwerp haar autoriteit	"Deze gedachte heeft geen vat op mij"	Ontkoppeling
3. Verklaar wat je werkelijk wilt	Je ware verlangen	"Deze gedachte wil ik niet. In plaats daarvan kies ik [les van de dag]"	Keuze voor

4. de les	Het idee van de dag	"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij." (+ les van de dag)	Transformatie
5. Laat de lege gedachte los	Geef haar over aan de Heilige Geest	Stilte, overgave	Bevrijding

Waarom "haastig"?

Omdat loze gedachten, als je ze laat, **wortel schieten**. Ze groeien, vermenigvuldigen zich, vergiftigen je denkkeest. Daarom: **haast je om ze te weerleggen**.

Niet met geweld – maar met vriendelijke, snelle correctie.

G. De Leraar Die In Stilte Onderwijst

Citaat uit de introductie:

"In plaats daarvan geven we deze momenten van stilte aan de Leraar die in stilte onderwijst, van vrede spreekt en onze gedachten elke betekenis geeft die ze maar hebben."

Wie is deze Leraar?

De Heilige Geest.

Waarom "in stilte"?

Omdat de Heilige Geest niet in **woorden** spreekt, maar in **herkenning**. Zijn onderwijs komt niet van buiten, maar van **binnen** — als een **innerlijk weten**, een **herinnering**, een **ervaring van waarheid**.

Het mechanisme van ontvangen:

1. We geven Hem de momenten van stilte

→ We houden op met spreken, plannen, analyseren

2. Hij onderwijst in stilte

→ Geen woorden, geen concepten—alleen **aanwezigheid**

3. Hij spreekt van vrede

→ We voelen vrede opkomen, niet als iets dat we doen, maar als iets dat er is

4. Hij geeft onze gedachten betekenis

→ Gedachten die voorheen verwarrend waren, worden helder; wat donker was, wordt licht

Praktisch voorbeeld:

- **Situatie:** Je bent verward over een beslissing
- **Oude manier:** Je analyseert, maakt lijstjes, vraagt advies, blijft twijfelen
- **Nieuwe manier (Herhalingsles VI):**
 1. Je sluit je ogen
 2. Je zegt: "Heilige Geest, ik geef deze bedreiging aan U. Laat mij zien wat waar is."
 3. Je wordt stil
 4. Je wacht – niet met ongeduldig, maar met vertrouwen
 5. Er komt een **weten** — niet noodzakelijk in woorden, maar een **interne zekerheid**
 6. Je volgt dat weten

Het resultaat: Helderheid, vrede, de juiste actie ontstaat vanzelf.

H. Opdracht Aan De Heilige Geest

Citaat uit de introductie:

"Aan Hem draag ik deze herhaling voor jou op. Ik plaats jou onder Zijn hoede en laat Hem jou leren wat je moet zeggen, denken en doen, telkens wanneer jij je tot Hem wendt."

Wat dit betekent:

Herhalingsles VI is niet **jouw** project, het is het project van de **Heilige Geest**. Jij bent niet de leraar, de planner, de uitvoerder — **Hij is het**.

Jouw rol: Ontvangen, volgen, vertrouwen.

Het mechanisme van opdracht:

Wat je opdraagt	Aan Wie	Wat Hij doet	Jouw ervaring
Deze herhaling	De Heilige Geest	Hij bepaalt hoe je oefent, wat je leert, wanneer je groeit	Je voelt geleiding, niet alleen-zijn
Jezelf	Zijn hoede	Hij beschermt, leidt, onderwijst je	Je voelt veilig, gekoesterd, vrij
Elk moment	Zijn wijsheid	Hij laat je zien wat je moet zeggen, denken, doen	Je handelt vanuit vrede, niet angst

Waarom opdragen?

Omdat **jij het niet weet**. Jij weet niet wat het beste is, wat je moet leren, hoe je moet groeien. Maar **Hij weet het wel**.

Het resultaat van opdracht:

Vrijheid. Je hoeft niet langer alles zelf te regelen, te plannen, te controleren. Je volgt gewoon — en de weg ontvouwt zich.

I. Het Doel Van Herhalingsles VI

Wat is het doel?

Voltooing van de voorbereiding. Begin van het leven.

Herhalingsles VI is de **laatste functionele training**. Na deze herhaling ben je klaar om te **leven** wat je hebt geleerd — niet als oefening, maar als **werkelijkheid**.

Het mechanisme van voltooiing:

1. Je hebt 200 lessen geleerd

→ Je hebt de concepten begrepen, de oefeningen gedaan

2. Je herhaalt de laatste 20 (181-200)

→ Je laat ze versmelten tot **één waarheid**

3. Je structuur laat los

→ Je gaat van oefeningen naar **leven**

4. Je draagt alles op aan de Heilige Geest

→ Je stopt met zelf plannen en volgt **Zijn leiding**

5. Je bent klaar

→ Niet “afgestudeerd” — maar klaar om te **beginnen**

Wat begint na Herhaling VI?

Het leven als Gods Zoon.

Niet langer oefenen om te herinneren — maar **leven vanuit herinnering** .

J. Geen Enkele Uitzondering

Citaat uit de introductie:

"Maar op dat ene mag geen enkele uitzondering worden gemaakt."

Dit is de sleutel tot Herhaling VI.

Waarom zijn uitzonderingen zo gevaarlijk?

Omdat **één uitzondering** de hele waarheid ongedaan maakt.

Het mechanisme van uitzonderingen:

Uitzondering	Wat je denkt	Wat er echt gebeurt	Re-sul-taat
"Ik ben niet een lichaam — behalve als ik ziek ben"	Dan is mijn lichaam echt en moet ik bang zijn	Je hebt de waarheid ontkracht; angst blijft	Geen vrijheid
"Ik vergeef iedereen — behalve hem"	Hij is werkelijk schuldig; scheiding is echt	Je hebt schuld behouden; vergeving is niet compleet	Geen vrede
"God is overal — behalve in deze situatie"	Deze situatie is buiten Gods bereik; ik ben alleen	Je hebt God beperkt; angst blijft	Geen veilig-heid

"Ik vertrouw de Heilige Geest — behalve met dit probleem"	Dit is te groot/klein; ik moet het zelf doen	Je hebt je eigen oordeel boven Zijn wijsheid gesteld	Geen rust

Waarom werkt dit niet?

Omdat waarheid **volledig** is of helemaal niet. Je kunt niet "een beetje" vrij zijn, "een beetje" vergeven, "een beetje" vertrouwen.

De les van Herhaling VI:

Eén is genoeg — maar op dat ene mag geen uitzondering worden gemaakt.

Als je werkelijk leert dat je niet een lichaam bent — **zonder uitzonderingen** — ben je **volledig vrij**.

Geleide Meditatie (30–35 MINUTEN)

Vorbereiding (2–3 minuten)

Zoek een rustige plek waar je ongestoord bent. Ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen.

Adem drie keer diep in en uit — laat bij elke uitademing spanning, zorgen en plannen los.

Stel je innerlijke intentie:

"Vandaag geef ik deze oefening aan de Heilige Geest. Ik laat Hem mij leren wat ik moet weten. Ik ben bereid alles los te laten wat mijn denkkeest verstoort."

DEEL 1: Het Centrale Thema (7–10 minuten)

Herhaal langzaam, driemaal, in stilte:

*"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.
Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

Voel deze woorden — niet alleen denken, maar **voelen**:

- **"Ik ben niet een lichaam."**

Voel hoe je identiteit **groter** is dan dit lichaam, deze naam, deze geschiedenis.

- **"Ik ben vrij."**

Voel de vrijheid — niet als iets dat je moet bereiken, maar als iets dat **er al is**.

- **"Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."**

Voel de onveranderlijkheid van je ware Zelf — eeuwig, volmaakt, ongerept.

Visualiseer jezelf als **licht**:

- Geen vorm, geen grenzen
- Alleen licht — helder, zuiver, vrij

Herhaal met elke ademhaling:

Adem in: *"Ik ben niet een lichaam."*

Adem uit: *"Ik ben vrij."*

Blijf dit doen gedurende 5–7 minuten.

Stilte (3 minuten)

Laat alle woorden los. Rust gewoon in de stilte.

DEEL 2: Loslaten Van Alles Wat Verstoep (7–10 minuten)

Herhaal in stilte:

"Ik laat alles los wat mijn denkkeest verstoep en doof maakt."

Breng in gedachten alles wat je denkkeest **verstoep**:

1. Oordelen

Zie ze verschijnen — oordelen over jezelf, over anderen, over situaties.

Adem in: *"Ik herken dit oordeel."*

Adem uit: *"Ik laat het los."*

2. Zorgen

Zie ze verschijnen — zorgen over geld, gezondheid, relaties, toekomst.

Adem in: *"Ik herken deze zorg."*

Adem uit: *"Ik laat het los."*

3. Plannen

Zie ze verschijnen — plannen om te controleren, te regelen, te bereiken.

Adem in: *"Ik herken dit plan."*

Adem uit: *"Ik laat het los."*

4. Herinneringen

Zie ze verschijnen — herinneringen aan pijn, falen, spijt.

Adem in: *"Ik herken deze herinnering."*

Adem uit: *"Ik laat het los."*

5. Verwachtingen

Zie ze verschijnen — verwachtingen van jezelf, van anderen, van het leven.

Adem in: *"Ik herken deze verwachting."*

Adem uit: *"Ik laat het los."*

Visualiseer elke gedachte als een **blad** dat in een rivier drijft:

- Je ziet het verschijnen
- Je ziet het voorbijdrijven
- Je houdt het niet vast
- Het verdwijnt stroomafwaarts

Herhaal dit proces voor alle gedachten die opkomen.

Stilte (3 minuten)

Rust in de leegte die ontstaat wanneer alles losgelaten is.

DEEL 3: De Leraar Die In Stilte Onderwijst (7–10 minuten)

Herhaal in stilte:

"Heilige Geest, ik geef deze momenten aan U. Leer mij wat ik moet weten."

Stop met doen. Begin met ontvangen.

Stel je voor dat je in een **groot, stil meer** drijft:

- Geen golven, geen beweging
- Alleen stilte, rust
- Je hoeft niets te doen — je drijft, je wordt gedragen

De Heilige Geest is dit meer — Hij draagt je, Hij onderwijst je, Hij geeft je alles wat je nodig hebt.

Luister in de stilte.

Niet naar woorden — maar naar een **weten**, een **aanwezigheid**, een **vrede** die geen reden nodig heeft.

Als gedachten opkomen, laat ze los.

Als vragen opkomen, geef ze over:

"Heilige Geest, wat moet ik hiermee doen?"

En luister.

Misschien komt er een antwoord in woorden.

Misschien komt er alleen **vrede** — en dat is het antwoord.

Blijf drijven in deze stilte gedurende 5–7 minuten.

Stilte (3 minuten)

DEEL 4: Geen Enkele Uitzondering (5–7 minuten)

Herhaal in stilte:

"Op deze waarheid maak ik geen enkele uitzondering."

Breng in gedachten een **uitzondering** die je nog maakt:

- Een persoon die je niet kunt vergeven
- Een situatie waarin je geen vrede kunt vinden
- Een angst die je niet kunt loslaten

Herken: *"Dit is mijn laatste uitzondering."*

Herhaal:

"Op deze waarheid maak ik geen enkele uitzondering. Deze persoon/situatie/angst is ook Gods Zoon. Ook hier is alleen vrede."

Visualiseer de uitzondering **oplossen in licht**:

- Niet met geweld, maar met zachtheid
- Niet door te vechten, maar door te aanvaarden
- De uitzondering was nooit echt — het was alleen een gedachte

Adem in: *"Ik laat deze uitzondering los."*

Adem uit: *"Ik aanvaard de waarheid zonder uitzonderingen."*

Stilte (2 minuten)

DEEL 5: Één Is Genoeg (5–7 minuten)

Herhaal in stilte:

"Één is genoeg. Deze ene waarheid bevrijdt mij volledig."

Kies **één les** uit de lessen 181-200 die het meest resoneert met jou:

- Les 199: *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."*
- Les 200: *"Er is geen vrede dan de vrede van God."*
- Les 194: *"Ik leg de toekomst in Gods handen."*
- Of een andere les

Herhaal deze les langzaam, meerdere keren.

Voel hoe deze **ene waarheid** alles omvat:

- Alle andere lessen
- Alle bevrijding
- Alle vrede

Eén is genoeg.

Als je deze ene waarheid **volledig** leeft — zonder uitzonderingen — ben je **volledig vrij**.

Adem in: *"Eén is genoeg."*

Adem uit: *"Ik ben vrij."*

Stilte (3 minuten)

DEEL 6: Opdracht (5–7 minuten)

Herhaal in stilte:

"Ik draag deze herhaling op aan de Heilige Geest. Ik plaats mezelf onder Zijn hoede. Ik vertrouw volledig op Hem."

Visualiseer jezelf als een **kind** in de armen van een **liefdevolle ouder**:

- Je hoeft niets te doen

- Je hoeft niets te weten
- Je wordt gedragen, geleid, beschermd

De Heilige Geest is deze ouder.

Voel het **vertrouwen**:

- Niet als iets dat je moet doen
- Maar als iets dat er **is**
- Je bent veilig, geliefd, thuis

Herhaal:

"Ik vertrouw U volledig. Leer mij wat ik moet weten. Leid mij waar ik moet gaan. Spreek door mij wat ik moet zeggen."

Adem in: *"Ik geef alles aan U."*

Adem uit: *"Ik ontvang alles van U."*

Stilte (3 minuten)

Afsluiting (2 minuten)

Adem drie keer diep in en uit.

Herhaal één keer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Open langzaam je ogen.

Neem deze vrijheid mee in je dag.

Gebed

Heilige Geest,

*Aan U draag ik deze herhaling op.
Aan U draag ik mezelf op.*

*Leer mij wat ik moet weten.
Laat mij zien wat ik moet zien.
Spreek door mij wat ik moet zeggen.*

*Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.
Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.*

*Ik laat alles los wat mijn denkgeest verstopt —
alle oordelen, zorgen, plannen, angsten.*

*Ik maak geen enkele uitzondering meer.
Eén is genoeg — en dat ene is Uw waarheid.*

*Ik vertrouw volledig op U.
Ik rust in Uw hoede.
Ik volg Uw leiding.*

*Dank U, Leraar die in stilte onderwijst,
voor alles wat U mij geeft.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. OCHTENDRITUEEL: Het Centrale Thema (10–15 minuten)

Tijd: Direct na het wakker worden

Praktijk:

Ga rechtop zitten. Sluit je ogen.

Herhaal driemaal langzaam:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Voel deze woorden — niet alleen denken, maar **ervaren**.

Visualiseer jezelf als **licht** in plaats van lichaam.

Zeg:

"Vandaag draag ik alles op aan de Heilige Geest. Ik laat Hem mij leren, leiden en spreken door mij."

Breng in gedachten je dag — afspraken, taken, mensen.

Voor elk item, zeg:

"Ik leg dit in Zijn handen. Ik maak hierop geen uitzondering."

Eindig met:

"Vandaag is de dag van mijn bevrijding. Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."

2. Het Uurlijkse Herinneren

Wanneer: Elk uur (stel een herinnering/alarm in)

Praktijk:

Stop wat je aan het doen bent. Sluit je ogen (of laat ze open als dat niet kan).

Herhaal in stilte:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Adem drie keer diep in en uit.

Voel de waarheid van deze woorden — al is het maar voor een ogenblik.

Open je ogen en ga verder met je dag — met de herinnering mee.

Waarom elk uur?

Omdat de identificatie met het lichaam zo sterk is dat je **constant** herinnerd moet worden. Elk uur is een nieuwe kans om te ontwaken.

3. Weerleg Loze Gedachten Onmiddellijk

Wanneer: Zodra je een loze gedachte herkent

Praktijk:

Stap 1: Herken de loze gedachte

"Ah, dit is een loze gedachte — deze gedachte brengt mij geen vrede."

Stap 2: Weerleg haar onmiddellijk

"Deze gedachte wil ik niet. Zij heeft geen vat op mij."

Stap 3: Vervang haar

"In plaats daarvan kies ik: [herhaal het centrale thema + de les van de dag]"

Bijvoorbeeld:

- Loze gedachte: *"Ik ben niet goed genoeg."*
- Weerlegging: *"Deze gedachte wil ik niet. In plaats daarvan kies ik: Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

Stap 4: Laat de loze gedachte los

Visualiseer haar oplossen in licht. Geef haar over aan de Heilige Geest.

Waarom "haastig"?

Omdat loze gedachten, als je ze laat, wortel schieten. **Snelle correctie** voorkomt dat ze zich vermenigvuldigen.

4. Laat Alles Grondig Los (3x per dag)

Wanneer: Ochtend, middag, avond

Praktijk:

Sluit je ogen. Adem vijf keer diep in en uit.

Herhaal:

"Ik laat alles grondig los wat mijn denkkeest verstoep en doof maakt."

Breng in gedachten alles wat je vasthoudt:

- Oordelen over jezelf of anderen
- Zorgen over de toekomst
- Plannen om te controleren
- Herinneringen aan pijn
- Verwachtingen van hoe het zou moeten zijn

Voor elk item, zeg:

"Ik laat dit los. Ik geef het over aan de Heilige Geest."

Visualiseer elk item als een **ballon** die je loslaat:

- Je ziet hem stijgen
- Hoger en hoger
- Tot hij verdwijnt in de lucht

Voel de **leegte** die ontstaat — geen lege leegte, maar **open ruimte** voor waarheid.

Eindig met:

"Ik ben vrij. Mijn denkkeest is helder. Ik ben open voor rede, eenvoudige waarheid en gezond verstand."

5. Geef Elke Oefenperiode Aan De Heilige Geest

Wanneer: Voor elke formele oefenperiode (ochtend, avond, of tussendoor)

Praktijk:

Voor je begint met oefenen, zeg:

"Heilige Geest, ik geef deze oefenperiode aan U. Leer mij wat ik moet weten. Ik vertrouw volledig op U."

Oefen dan zonder **verwachting** of **agenda**:

- Probeer niet iets te "bereiken"
- Probeer niet iets te "voelen"
- Geef gewoon de tijd aan Hem en ontvang wat Hij geeft

Als je denkkeest afdwaalt, breng hem vriendelijk terug:

"Heilige Geest, ik ben hier. Ik luister."

Eindig met:

"Dank U voor wat U mij gegeven hebt — of ik het nu herken of niet."

Waarom dit doen?

Omdat **jij niet weet** wat je moet leren. Maar **Hij weet het wel**. Door elke oefenperiode aan Hem op te dragen, laat je Hem de leiding nemen.

6. Maak Geen Enkele Uitzondering

Wanneer: Zodra je een uitzondering opmerkt

Praktijk:

Herken de uitzondering:

"Ik geloof in vrede — behalve in deze situatie."

"Ik vergeef iedereen — behalve deze persoon."

"Ik vertrouw God — behalve met dit probleem."

Zeg hardop (of in stilte):

"Op deze waarheid maak ik geen enkele uitzondering. Deze persoon/situatie is ook Gods Zoon. Ook hier is alleen vrede."

Herhaal het centrale thema:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Adem drie keer diep in en uit.

Visualiseer de uitzondering **oplossen**:

- Niet als iets dat je moet bevechten
- Maar als iets dat **nooit echt was**
- Een schaduw die verdwijnt in het licht

Eindig met:

"Eén is genoeg. Deze waarheid geldt voor alles en iedereen — zonder uitzonderingen."

7. Geef Elk Moment Aan De Heilige Geest

Wanneer: Bij elke beslissing, gesprek of handeling

Praktijk:

Voor je iets zegt of doet, vraag in stilte:

"Heilige Geest, wat wilt U dat ik zeg? Wat wilt U dat ik doe?"

Luister.

Niet naar jouw eigen gedachten, angsten of plannen — maar naar **Zijn stem**.

Zijn stem klinkt als:

- **Vrede** (geen spanning, geen haast)
- **Zekerheid** (geen twijfel, geen angst)
- **Liefde** (geen oordeel, geen aanval)

Volg wat Hij zegt — ook als het je ego onlogisch lijkt.

Na de handeling:

"Dank U dat U door mij sprak/handelde."

Waarom dit doen?

Omdat dit **leven vanuit de Heilige Geest** is. Niet langer jij die plant en doet — maar **Hij die leidt** en jij die volgt.

8. Één Is Genoeg: Kies Je Les Van De Dag

Wanneer: Elke ochtend tijdens Herhalingsles VI

Praktijk:

Herhalingsles VI herhaalt de lessen 181-200 (één les per dag, gedurende 20 dagen).

Elke ochtend, lees de les van de dag (zie schema hieronder).

Kies **één zin** uit die les die het meest resoneert.

Bijvoorbeeld:

- **Les 181:** "Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij."
- **Les 194:** "Ik leg de toekomst in Gods handen."
- **Les 199:** "Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."

Herhaal deze zin gedurende de dag — naast het centrale thema.

Structuur:

- Elk uur: centrale thema + les van de dag
- Bij loze gedachten: "*Deze gedachte wil ik niet. In plaats daarvan kies ik [les van de dag].*"

Waarom "één is genoeg"?

Omdat deze ene les, volledig begrepen en toegepast, **alles omvat**. Je hoeft niet 20 lessen tegelijk te onthouden — concentreer je op **deze ene**, vandaag.

9. Vergeet Alles Wat Je Meende Te Weten

Wanneer: Bij verwarring, twijfel of conflict

Praktijk:

Herken: *"Ik ben verward omdat ik denk dat ik het weet."*

Sluit je ogen. Adem drie keer diep in en uit.

Herhaal:

"Ik vergeet alles wat ik meende te weten en te begrijpen. Want zo word ik bevrijd van wat ik niet wist en niet kon begrijpen."

Laat alles los:

- Je mening over de situatie
- Je begrip van wat er gebeurt
- Je idee van wat er zou moeten gebeuren

Word leeg.

Zeg:

"Heilige Geest, ik weet het niet. Laat mij zien wat waar is."

Wacht in stilte.

Misschien komt er een nieuw inzicht.

Misschien komt er alleen vrede — en dat is genoeg.

Waarom dit werkt:

Omdat jouw "weten" je **gevangen** houdt in verkeerde percepties. Door te vergeten wat je dacht te weten, maak je ruimte voor **ware kennis**.

10. AVONDRITUEEL: Dankbaarheid En Opdracht (10–15 minuten)

Tijd: Voor het slapen gaan

Praktijk:

Ga comfortabel zitten. Sluit je ogen.

Deel 1: Herhaal het centrale thema (3x)

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Deel 2: Reflecteer op je dag

Breng in gedachten momenten waarop je:

- Het centrale thema herinnerde
- Loze gedachten weerlegde
- De Heilige Geest volgde
- Vrede koos in plaats van conflict

Oordeel niet over momenten waarop je het vergat — herken alleen.

Deel 3: Dankbaarheid

"Dank U, Heilige Geest, voor alles wat U mij vandaag geleerd hebt — of ik het nu herkende of niet."

Deel 4: Vergeving

Vergeef jezelf voor momenten van vergetelheid:

"Ik vergeef mezelf. Morgen herinner ik opnieuw."

Deel 5: Opdracht voor de nacht

"Ik leg deze nacht in Uw handen. Laat mij rusten in Uw vrede. Leer mij zelfs terwijl ik slaap."

Deel 6: Sluit af met het centrale thema (1x)

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Ga slapen in vrede.

SCHEMA: HERHALINGSLESSEN VI (Lessen 181-200)

Structuur: 20 dagen, één les per dag

Dag	Les	Titel & kernzin voor de dag
Dag 1	Les 181	Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij
Dag 2	Les 182	Ik zal voor een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan
Dag 3	Les 183	Ik roep Gods Naam aan en de mijne
Dag 4	Les 184	De Naam van God is mijn erfgoed
Dag 5	Les 185	Ik verlang de vrede van God
Dag 6	Les 186	Verlossing van de wereld hangt af van mij
Dag 7	Les 187	Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf
Dag 8	Les 188	De vrede van God straalt nu in mij
Dag 9	Les 189	Ik voel de Liefde van God nu in mij

Dag 10	Les 190	Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn
Dag 11	Les 191	Ik ben de heilige Zoon van God Zelf
Dag 12	Les 192	Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet
Dag 13	Les 193	Alles is een les die God me graag ziet leren
Dag 14	Les 194	Ik leg de toekomst in Gods handen
Dag 15	Les 195	Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga
Dag 16	Les 196	Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen
Dag 17	Les 197	Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten
Dag 18	Les 198	Alleen mijn veroordeling verwondt me
Dag 19	Les 199	Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij
Dag 20	Les 200	Er is geen vrede dan de vrede van God

Dagelijkse structuur:

- 1. Ochtend (15 min):** Centrale thema + les van de dag
- 2. Elk uur:** Herhaal centrale thema (+ optioneel: les van de dag)

3. Bij loze gedachten: Weerleg onmiddellijk + vervang door les van de dag

4. Avond (15 min): Centrale thema + reflectie + dankbaarheid

VOORBEELDEN UIT HET DAGELIJKS LEVEN:

HERHALINGSLES VI

Voorbeeld 1: De Stressvolle Vergadering

Situatie:

Je hebt een belangrijke vergadering. Je baas is kritisch, collega's zijn competitief. Je voelt spanning, angst om te falen.

Oude reactie:

"Ik moet voorbereid zijn, alles perfect doen, mezelf verdedigen als het nodig is."

Nieuwe reactie (Herhalingsles VI):

Voor de vergadering:

1. Sluit je ogen, adem drie keer diep.
2. Herhaal: *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*
3. Zeg: *"Heilige Geest, ik geef deze vergadering aan U. Spreek door mij wat gezegd moet worden."*

Tijdens de vergadering:

- Als spanning opkomt, herhaal innerlijk: *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."*
- Als een loze gedachte opkomt (*"Ik moet mezelf verdedigen"*), weerleg: *"Deze gedachte wil ik niet. In plaats daarvan kies ik vrede."*

- Spreek vanuit rust, niet vanuit angst.

Na de vergadering:

- *"Dank U, Heilige Geest, dat U door mij sprak."*

Resultaat:

De vergadering verloopt soepel. Je voelt vrede — ongeacht de uitkomst.

Voorbeeld 2: Het Conflict Met Je Kind

Situatie:

Je kind is brutaal, luistert niet. Je voelt boosheid, frustratie, de neiging om te schreeuwen.

Oude reactie:

"Hij doet dit expres! Hij moet leren respectvol te zijn!"

Nieuwe reactie (Herhalingsles VI):

1. Herken de loze gedachte:

"Hij doet dit expres" = loze gedachte (oordeel, aanval)

2. Weerleg onmiddellijk:

"Deze gedachte wil ik niet. In plaats daarvan kies ik: Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."

3. Geef het over:

"Heilige Geest, laat mij zien hoe ik hier mee om moet gaan."

4. Wacht in stilte (al is het maar 10 seconden):

Voel de vrede terugkeren.

5. Handel vanuit vrede:

Spreek met je kind — niet vanuit boosheid, maar vanuit liefde en duidelijkheid.

Resultaat:

Het conflict escaleert niet. Je kind voelt je vrede en reageert anders. Jullie connectie blijft intact.

Voorbeeld 3: De Diagnose**Situatie:**

Je krijgt een medische diagnose. Je voelt angst, paniek — "Wat als...?"

Oude reactie:

"Dit mag niet waar zijn! Wat zal er met mij gebeuren?"

Nieuwe reactie (Herhalingsles VI):**1. Herken de identificatie met het lichaam:**

"Ik ben bang omdat ik denk dat ik een lichaam ben."

2. Herhaal het centrale thema:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

3. Geef de situatie over:

"Heilige Geest, ik leg deze diagnose in Uw handen. Ik vertrouw op U."

4. Laat angst los:

Visualiseer de angst als een ballon die je loslaat — hij stijgt en verdwijnt.

5. Rust in vrede:

"Er is geen vrede dan de vrede van God. Zelfs nu is Zijn vrede in mij."

Resultaat:

Angst vermindert. Je vindt vrede — ongeacht de diagnose. Je handelt vanuit helderheid, niet vanuit paniek.

LES 201

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij.”

Het Eerste Woord Na Stilte

*Dit is de eerste les van de herhaling,
het eerste woord na de grote stilte —
niet nieuw, maar eeuwig herhaald:
Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.*

*Nu komt de toepassing van wat we weten,
niet langer oefenen om te leren,
maar leven vanuit wat we zijn.*

*Les 201 zegt: vertrouw mijn broeders,
zij zijn één met mij.*

*Niemand valt buiten deze eenheid —
geen vijand, geen vreemdeling, geen uitzondering.*

*Ik ben gezegend met de eenheid
met het universum en met God,
mijn Vader, de ene Schepper
van het geheel waaruit mijn Zelf bestaat —
eeuwig één met mij.*

*Het lichaam zegt: "Jij bent hier, hij is daar."
De waarheid zegt: "Er is geen 'daar' —
er is alleen hier, alleen één, alleen nu."*

*Vertrouwen in broeders
is vertrouwen in mezelf,
want wij delen één Zelf,
één Schepper, één Ziel.*

*Dit is de eerste stap na de herhaling:
herken de eenheid,
vertrouw de eenheid,
leef de eenheid.*

*Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.
Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.*

Uitgebreide commentaar

A. HET CENTRALE THEMA VAN LESSEN 201-220

Les 201 markeert het begin van een nieuwe fase in het Werkboek. Na de zesde en laatste formele herhaling (Lessen 181-200) begint nu een periode waarin het centrale thema **"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."** elke dag wordt herhaald, gevolgd door een specifieke toepassing.

Dit thema is niet nieuw - het werd al geïntroduceerd in Les 199 en 200 - maar het wordt nu het constante fundament voor de komende twintig lessen. De structuur is eenvoudig maar krachtig: eerst de herinnering aan wat je NIET bent (een lichaam), dan de bevestiging van wat je WEL bent (vrij, zoals God je schiep), en tenslotte een specifieke toepassing van die dag.

B. DE STEM VAN GOD: EEN NIEUWE DIMENSIE

Les 201 introduceert iets bijzonders: **"Er is geen vrede dan de vrede van God."** Dit is de eerste les na de herhaling, en de boodschap gaat dieper dan voorheen. Waar eerdere lessen spraken over de Heilige Geest als leraar, begint Les 201 te verwijzen naar **"de Stem van God"** op een directere manier.

De Stem die roept is niet langer alleen een gids of helper, maar wordt ervaren als **God Zelf die naar huis roept**. Dit is een subtiële maar cruciale verschuiving: van leren via een bemiddelaar (Heilige Geest) naar directe herinnering aan de Vader.

C. THUISKOMEN: HET HART VAN LES 201

Het centrale beeld van Les 201 is **thuiskomen**. De les suggereert dat je ergens bent waar je niet thuishoort - de wereld van lichamen, tijd, scheiding - en dat er een Stem is die je terugroept naar waar je werkelijk hoort: bij God.

Belangrijke elementen:

1. De herkenning van vervreemding: Je bent in een vreemde wereld, die niet je werkelijke thuis is. Het lichaam is een tijdelijke woning, niet je identiteit.

2. De roep naar huis: Gods Stem roept constant. Hij roept niet vanaf een afstand, maar vanuit je eigen diepste Zelf. De roep is altijd aanwezig, maar wordt overstemd door de drukte van de wereld.

3. Het verlangen naar thuiskomen: Er is een diep verlangen in ons dat nooit wordt vervuld door wereldse dingen. Dit verlangen is eigenlijk heimwee naar God - de herinnering aan onze ware thuis.

4. De eenvoud van thuiskomen: Het vraagt geen lange reis, geen ingewikkelde voorbereidingen. Één ogenblik van stilte is genoeg. Thuiskomen gebeurt in de bereidheid om de waarheid te herkennen, niet in het doen.

D. DE BETEKENIS VAN "IK BEN NIET EEN LICHAAM"

Deze zin is geen ontkenning van het lichaam als nuttig instrument, maar een **ontkenning van identiteit**. Het lichaam bestaat op het niveau van de wereld, maar het definieert niet wie je bent.

Drie niveaus van begrip:

Niveau 1 - Beginnend begrip: "Ik heb een lichaam, maar ik ben meer dan alleen dit lichaam." Dit is een eerste stap: het lichaam wordt gezien als bezit, niet als identiteit.

Niveau 2 - Dieper begrip: "Ik gebruik het lichaam als communicatiemiddel, maar mijn werkelijke Zelf is Geest." Het lichaam wordt neutraal instrument, zonder emotionele lading.

Niveau 3 - Volledig begrip: "Het lichaam is een illusie; alleen de Geest is werkelijk. Ik ben zoals God mij schiep: zuivere Geest,

eeuwig, onveranderlijk." Dit is geen intellectueel begrip meer, maar directe ervaring.

E. "WANT IK BLIJF WAT IK BEN, ZO SCHIEP GOD MIJ"

Deze tweede helft van de affirmatie is even cruciaal als de eerste. Het bevestigt dat ondanks alle schijnbare veranderingen, verliezen, fouten en vergissingen, **je essentie onveranderlijk blijft**.

Kernpunten:

1. Onveranderlijkheid: Wat God schiep kan niet veranderd worden. Je kunt jezelf vergeten, maar niet vernietigen. Je kunt in illusies leven, maar je ware natuur blijft intact.

2. Eeuwigheid: "Ik blijf" duidt op continuïteit. Er is geen moment geweest waarop je niet was zoals God je schiep, en er zal geen moment komen waarop dat verandert.

3. Volmaaktheid: God schiep je volmaakt. Deze volmaaktheid is niet iets wat je moet bereiken of verdienen; het is je natuurlijke staat, hier en nu.

F. VREDE ALS ERFGOED

Les 201 verbindt vrede direct met identiteit. "**Er is geen vrede dan de vrede van God**" betekent dat alle wereldse vrede voorwaardelijk en tijdelijk is. Echte vrede is niet iets wat je vindt in omstandigheden, maar wat je herkent in jezelf.

Het mechanisme:

Stap 1: Je zoekt vrede in de wereld (relaties, bezit, prestaties).

Stap 2: Je vindt tijdelijke rust, maar deze hangt af van externe factoren.

Stap 3: Angst ontstaat: wat als ik dit verlies?

Stap 4: De zoektocht begint opnieuw, maar met meer wanhoop.

Stap 5: Uitputting leidt tot overgave: misschien zit vrede niet in de wereld.

De ommekeer: Vrede is geen doel, maar een herinnering. Het is de natuurlijke staat van de Geest die herkent dat hij thuis is bij God. Vrede ontstaat niet door te krijgen wat je wilt, maar door te herkennen wat je al bent.

G. DE PRAKTIJK VAN LES 201

Les 201 vraagt niet om complexe oefeningen, maar om **constante herinnering**. De praktijk bestaat uit drie elementen:

1. Ochtendritueel: Begin de dag met de centrale affirmatie en de specifieke les. Neem tijd om te voelen wat het betekent: niet een lichaam zijn, vrij zijn, thuis horen bij God.

2. Uurlijkse herinnering: Elk uur (of zo vaak als je kunt) herhaal je kort: "Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Er is geen vrede dan de vrede van God."

3. Avondritueel: Sluit de dag af met dankbaarheid. Reflecteer: wanneer heb je vandaag vrede ervaren? Wanneer verloor je vrede door identificatie met het lichaam?

H. DE RELATIE MET EERDERE LESSEN

Les 201 bouwt voort op alles wat eerder kwam:

Van Les 1-50: Het ontmantelen van betekenissen die je aan de wereld gaf, maakt ruimte voor de herkenning dat het lichaam ook geen betekenis heeft zoals je dacht.

Van Les 51-100: De bereidheid om te ontvangen (de boodschap, de functie van vergeving) bereidt voor op het ontvangen van je ware identiteit.

Van Les 101-150: De verschuiving van leren naar zijn: je bent niet iemand die vrede moet vinden, maar iemand die vrede IS.

Van Les 151-200: De verdieping van identiteit (God is louter Liefde, en dus ben ik dat ook) culmineert in de absolute affirmatie: Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

I. VEELVOORKOMENDE MISVERSTANDEN

Misverstand 1: "Ik moet mijn lichaam verwaarlozen of negeren."

Correctie: Het lichaam heeft zorg nodig zolang je het gebruikt als communicatiemiddel. Les 201 vraagt niet om het lichaam te mishandelen, maar om je er niet mee te identificeren.

Misverstand 2: "Als ik geen lichaam ben, doet niets er meer toe."

Correctie: Integendeel. Als je herkent dat je Geest bent, wordt liefde en vergeving belangrijk, want je erkent je eenheid met alle broeders.

Misverstand 3: "Deze les vraagt om ontkenning van de fysieke werkelijkheid."

Correctie: De Cursus ontkent de fysieke ervaring niet, maar de ultieme realiteit ervan. Het lichaam bestaat op het niveau van de droom, maar jij - de Dromer - bent meer dan de droom.

J. DE DIEPERE BETEKENIS: THUISKOMEN ALS HERINNERING

Uiteindelijk gaat Les 201 over **herinnering**. Thuiskomen is niet reizen naar een plek, maar herinneren dat je nooit bent weggegaan. De scheiding is een droom, en thuiskomen is het ontwaken uit die droom.

De Stem van God roept niet: "Kom terug!", maar: "Herinner je waar je bent. Je bent hier al. Je bent bij Mij. Je bent thuis."

Geleide meditatie (30-35 minuten)

Vorbereiding (2-3 minuten)

Zoek een rustige plek waar je ongestoord bent. Ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen.

Adem drie keer diep in en uit — laat bij elke uitademing spanning en zorgen los.

Stel je innerlijke intentie:

"Vandaag herinner ik dat ik niet een lichaam ben. Ik ben vrij. Ik vertrouw mijn broeders toe, want zij zijn één met mij."

DEEL 1: Ik Ben Niet Een Lichaam (7-10 minuten)

Herhaal langzaam, driemaal:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Voel hoe je bewustzijn **groter** wordt dan dit lichaam:

- Je bent niet deze handen, deze voeten
- Je bent niet deze pijn, deze vermoeidheid
- Je bent niet deze leeftijd, dit uiterlijk

Visualiseer je lichaam als een **kostuum**:

- Je draagt het, maar je **bent** het niet
- Je kunt het uittrekken (bij de dood), maar jij blijft
- Het kostuum verandert, maar jij blijft onveranderd

Adem in: *"Ik ben niet een lichaam."*

Adem uit: *"Ik ben vrij."*

Herhaal dit gedurende 5-7 minuten.

Stilte (3 minuten)

Rust in de vrijheid van niet-identificatie met het lichaam.

DEEL 2: Niemand Is Niet Mijn Broeder (7–10 minuten)

Herhaal in stilte:

"Niemand is niet mijn broeder. Ik vertrouw mijn broeders toe, die één zijn met mij."

Breng in gedachten verschillende mensen:

1. Iemand die je liefhebt

Herken: *"Hij/zij is mijn broeder. Wij zijn één."*

2. Een vreemde

Herken: *"Ook hij/zij is mijn broeder. Er zijn geen vreemdelingen."*

3. Iemand die je irriteert

Herken: *"Zelfs hij/zij is mijn broeder. Zijn gedrag is een roep om liefde."*

4. Iemand die je hebt geschaad of die jou heeft geschaad

Herken: *"Ook hij/zij is mijn broeder. Vergeving herstelt de herkenning van eenheid."*

5. Iemand die je als "vijand" ziet

Herken: *"Zelfs hij/zij — vooral hij/zij — is mijn broeder. Geen uitzonderingen."*

Voor elk persoon, zeg:

"Ik vertrouw je ware Zelf toe. Wij zijn één. Wat ik jou geef, geef ik mezelf."

Visualiseer een **gouden draad** die jou met elk van deze mensen verbindt:

- De draad kan niet worden verbroken

- Hij verbindt jouw hart met hun hart
- Jullie delen hetzelfde Zelf

Stilte (3 minuten)

Voel de eenheid met allen.

DEEL 3: Ik Ben Gezegend Met De Eenheid (5–7 minuten)

Herhaal in stilte:

"Ik ben gezegend met de eenheid met het universum en met God."

Voel hoe je eenheid zich **uitbreidt**:

1. Eenheid met mensen

Voel de verbinding met alle mensen op aarde — bekend en onbekend

2. Eenheid met de natuur

Voel de verbinding met bomen, dieren, oceanen, bergen — alles leeft

3. Eenheid met het universum

Voel de verbinding met sterren, planeten, de onmetelijke ruimte — alles is één

4. Eenheid met God

Voel de verbinding met de bron van alles — God in jou, en jij in God

Visualiseer jezelf als een **druppel** die terugkeert naar de **oceaan**:

- Je behoudt je bewustzijn
- Maar je herkent: je bent niet apart van de oceaan
- Je bent de oceaan — tijdelijk in de vorm van een druppel

Adem in: *"Ik ben één met alles."*

Adem uit: *"Ik ben gezegend."*

Stilte (2 minuten)

DEEL 4: Mijn Vader, De Ene Schepper (7–10 minuten)

Herhaal in stilte:

"Mijn Vader, de ene Schepper van het geheel waaruit mijn Zelf bestaat."

Herken dat God niet **jou apart** schiep, maar **het geheel**:

Visualiseer God als **licht**:

- Dit licht schijnt door een prisma (de schepping)
- Het licht splitst zich in vele kleuren (individuele zielen)
- Maar alle kleuren zijn **hetzelfde licht**

Jij bent één van de kleuren — maar je bent niet apart van het licht.

Herken:

- Ik ben niet apart van anderen — wij zijn hetzelfde licht
- Ik ben niet apart van God — ik ben Zijn licht

Voel de eenheid van oorsprong:

- Wij komen allen uit dezelfde bron
- Wij keren allen terug naar dezelfde bron
- We zijn nooit echt gescheiden geweest

Adem in: *"God schiep mij als deel van het geheel."*

Adem uit: *"Ik ben eeuwig één met Hem."*

Stilte (3 minuten)

DEEL 5: Eeuwig Één (5–7 minuten)

Herhaal in stilte:

"Eeuwig één met mij."

Voel de **tijdsloosheid** van eenheid:

Verleden:

Ik was nooit gescheiden — het was een droom

Heden:

Ik ben nu één — scheiding is onmogelijk

Toekomst:

Ik zal altijd één zijn — eenheid is eeuwig

Visualiseer de tijd als een **rivier**:

- Het water stroomt (gebeurtenissen veranderen)
- Maar de rivier zelf is **tijdsloos**
- Eenheid is de rivier — gebeurtenissen zijn het water

Jij bent niet het water (de veranderende vormen) — je bent de rivier (de eeuwige eenheid).

Adem in: *"Ik ben eeuwig."*

Adem uit: *"Ik ben één."*

Stilte (2 minuten)

DEEL 6: Vertrouwen (5–7 minuten)

Herhaal in stilte:

"Ik vertrouw mijn broeders toe, die één zijn met mij."

Breng in gedachten een situatie waarin je **moeite hebt om te vertrouwen**:

- Een persoon die je bedreigde

- Een situatie waarin je je onveilig voelt
- Een relatie waarin vertrouwen is geschonden

Herken: *"Mijn gebrek aan vertrouwen komt voort uit mijn identificatie met het lichaam."*

Herhaal:

"Ik ben niet een lichaam. Dus kan ik niet worden geschaad. Dus kan ik vertrouwen."

Visualiseer jezelf **beschermd door waarheid**:

- Niet door muren (fysieke verdediging)
- Maar door **herkenning** (ik ben niet een lichaam)

Voel hoe angst **oplost**:

- Niet door controle
- Maar door **loslaten van de illusie van kwetsbaarheid**

Adem in: *"Ik vertrouw."*

Adem uit: *"Want wij zijn één."*

Stilte (3 minuten)

Afsluiting (2 minuten)

Adem drie keer diep in en uit.

Herhaal één keer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.

Ik vertrouw mijn broeders toe, die één zijn met mij."

Open langzaam je ogen.

Neem deze waarheid mee in je dag.

Gebed

Vader,

*Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.
Want ik blijf wat ik ben, zo schiep U mij.*

*Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij.
Niemand is niet mijn broeder — geen uitzonderingen.*

*Ik ben gezegend met de eenheid
met het universum en met U,
mijn Vader, de ene Schepper
van het geheel waaruit mijn Zelf bestaat.*

*Leer mij deze eenheid te zien,
zelfs wanneer mijn ogen scheiding tonen.*

*Leer mij te vertrouwen,
zelfs wanneer mijn ego angst zaait.*

*Leer mij te leven als Uw Zoon,
vrij van de identificatie met het lichaam,
vrij in de herkenning van onze eeuwige eenheid.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. OCHTENDRITUEEL: Het Centrale Thema + Les 201

(10–15 minuten)

Tijd: Direct na het wakker worden

Praktijk:

Ga rechtop zitten. Sluit je ogen.

Deel 1: Centraal thema (3x)

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Deel 2: Les van de dag (3x)

"Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij."

Deel 3: Uitbreiding

Breng in gedachten de mensen die je vandaag zult ontmoeten.

Voor elk persoon, zeg:

"Hij/zij is mijn broeder. Wij zijn één. Ik vertrouw zijn/haar ware Zelf toe."

Deel 4: Intentie

"Vandaag leef ik vanuit eenheid. Ik zie geen vreemden, geen vijanden — alleen broeders."

2. Het Uurlijkse Herinneren

Wanneer: Elk uur

Praktijk:

Stop wat je aan het doen bent. Sluit je ogen (of laat ze open als dat niet kan).

Herhaal:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij."

Adem drie keer diep in en uit.

Voel de waarheid — al is het maar voor een ogenblik.

3. Niemand Is Niet Mijn Broeder: De Dagelijkse Test

Wanneer: Eenmaal per dag

Praktijk:

Breng in gedachten de persoon die je **het moeilijkste** vindt te zien als broeder:

- Iemand die je heeft geschaad
- Iemand die je irriteert
- Iemand die je als "vijand" ziet

Zeg (hardop of in stilte):

"Ook hij/zij is mijn broeder. Geen uitzonderingen. Ik vertrouw zijn/haar ware Zelf toe, dat één is met mij."

Visualiseer een **gouden draad** die jou met deze persoon verbindt.

Adem drie keer diep in en uit.

Voel de weerstand oplossen — niet forceren, alleen toestaan.

4. Weerleg Oordelen Onmiddellijk

Wanneer: Zodra je oordeelt over iemand

Praktijk:

Stap 1: Herken het oordeel

"Ik oordeel over deze persoon als slecht/stom/gevaarlijk/vervelend."

Stap 2: Weerleg

"Deze gedachte wil ik niet. Hij/zij is mijn broeder."

Stap 3: Vervang

"In plaats daarvan kies ik: Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij."

Stap 4: Herken eenheid

"Wat ik in hem/haar zie, zie ik in mezelf. Als ik hem/haar veroordeel, veroordeel ik mezelf."

5. Identificatie Met Het Lichaam Herkennen

Wanneer: Driemaal per dag (ochtend, middag, avond)

Praktijk:

Stel jezelf de vraag:

"Wanneer heb ik vandaag gedacht dat ik een lichaam ben?"

Voorbeelden:

- Pijn, ziekte, vermoeidheid
- Angst voor ziekte, veroudering, dood
- Zorg over uiterlijk, gewicht, etc.

Voor elk moment, zeg:

*"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Deze angst/pijn/zorg raakt niet
Wie ik werkelijk ben."*

Visualiseer je ware Zelf **achter** het lichaam:

- Ongeraakt door ziekte
- Onveranderd door veroudering
- Onaantastbaar door dood

6. Eenheid Met De Natuur

Wanneer: Eenmaal per dag, bij voorkeur buiten

Praktijk:

Ga naar buiten (of kijk uit het raam). Observeer de natuur:

- Bomen, vogels, bloemen
- De lucht, de wolken, de wind
- De aarde onder je voeten

Herhaal:

"Ik ben gezegend met de eenheid met het universum. Alles wat ik zie is mijn broeder."

Voel de **verbondenheid**:

- Dezelfde bron die de boom schiep, schiep jou
- Dezelfde adem die in jou is, is in de wind
- Dezelfde Geest die in jou is, is overal

Adem driemaal diep in en uit — voel dat je **deel** bent van de aarde, niet er **op** staat.

7. Vertrouwen Oefenen In Moeilijke Situaties

Wanneer: Bij angst, conflict of bedreiging

Praktijk:

Herken de angst:

"Ik ben bang omdat ik denk dat ik een lichaam ben dat geschaad kan worden."

Herhaal:

"Ik ben niet een lichaam. Dus kan ik niet worden geschaad. Dus kan ik vertrouwen."

Visualiseer de persoon of situatie die angst veroorzaakt:

Herken: *"Deze persoon/situatie is een roep om liefde. Zijn/haar ware Zelf wil mij geen kwaad."*

Adem diep in en uit. Voel hoe angst **ruimte maakt voor vertrouwen**.

Let op: Dit betekent niet dat je jezelf fysiek in gevaar brengt — je beschermt het lichaam op praktisch niveau, maar behoudt innerlijke vrede.

8. Gebruik Irritatie Als Oefening

Wanneer: Iemand irriteert je

Praktijk:

Herken: *"Deze irritatie is een teken dat ik scheiding zie."*

Vraag jezelf:

"Wat zou veranderen als ik herken dat hij/zij mijn broeder is, één met mij?"

Herhaal:

"Zijn gedrag is een roep om liefde. Ik kies om te reageren met vrede, niet met irritatie."

Visualiseer de irritatie als een **rode mist**:

- Zie hem oplossen
- Eronder zie je het **licht** van zijn ware Zelf
- Herken: dit licht is hetzelfde als het jouwe

9. Eeuwige Eenheid Voelen

Wanneer: Voor het slapen gaan

Praktijk:

Lig comfortabel. Sluit je ogen.

Herhaal:

"Ik ben eeuwig één met allen en met God. Scheiding was een droom."

Visualiseer je leven als een **golf in de oceaan**:

- De golf lijkt apart
- Maar de golf **is** de oceaan — tijdelijk in deze vorm

Voel hoe je **terugkeert** naar de oceaan:

- Niet door te verdwijnen
- Maar door te **herkennen** dat je nooit apart was

Adem uit: *"Ik ben thuis. Ik ben één."*

Slaap in met deze herinnering.

10. AVONDRITUEEL: Reflectie En Dankbaarheid (10–15 minuten)

Tijd: Voor het slapen gaan

Praktijk: Ga comfortabel zitten. Sluit je ogen.

Deel 1: Herhaal het centrale thema (3x)

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Deel 2: Reflecteer op je dag

Breng in gedachten momenten waarop je:

- Eenheid herkende
- Vertrouwen koos in plaats van angst
- Iemand zag als broeder in plaats van vreemdeling

Oordeel niet over momenten waarop je het vergat — herken alleen.

Deel 3: Vergeving

Breng in gedachten iemand die je vandaag veroordeel hebt.

Zeg:

"Ik vergeef mezelf voor het vergeten van onze eenheid. Hij/zij is mijn broeder. Morgen herinner ik opnieuw."

Deel 4: Dankbaarheid

"Dank U, Vader, dat ik gezegend ben met de eenheid met het universum en met U. Dank U dat ik niet een lichaam ben — ik ben vrij."

Deel 5: Sluit af met de les van de dag (1x)

"Ik vertrouw mijn broeders toe, die één zijn met mij."

Ga slapen in vrede.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven: LES 201

Voorbeeld 1: De Vreemde In De Supermarkt

Situatie:

Je staat in de rij bij de kassa. Voor je staat een man die langzaam is, gedesorïenteerd lijkt. Je voelt irritatie — je hebt haast.

Oude reactie:

"Waarom is hij zo langzaam? Hij houdt iedereen op!"

Nieuwe reactie (Les 201):

1. Herken de irritatie:

"Ik ben geïrriteerd omdat ik hem zie als apart van mij — een obstakel."

2. Weerleg:

"Deze gedachte wil ik niet. Hij is mijn broeder, één met mij."

3. Vervang:

"Niemand is niet mijn broeder. Ook hij is Gods Zoon. Misschien heeft hij een moeilijke dag. Ik vertrouw zijn ware Zelf toe."

4. Adem en voel:

Drie diepe ademhalingen. Voel de irritatie oplossen.

Resultaat:

Je glimlacht naar hem. Hij voelt zich minder gestrest. Jullie maken oogcontact — een moment van verbinding. Je haast verdwijnt; vrede blijft.

Voorbeeld 2: Het Conflict Met Je Partner

Situatie:

Je partner zegt iets dat je kwetst. Je voelt boosheid, de neiging om terug te vechten.

Oude reactie:

"Hij/zij probeert mij te kwetsen! Ik moet mezelf verdedigen!"

Nieuwe reactie (Les 201):

1. Herken de identificatie met het lichaam:

"Ik voel me gekwetst omdat ik denk dat ik een lichaam ben — een ego dat aangevallen kan worden."

2. Herhaal het centrale thema:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Zijn/haar woorden kunnen mijn ware Zelf niet raken."

3. Herken eenheid:

"Hij/zij is mijn broeder. Zijn/haar woorden komen voort uit angst, niet uit wie hij/zij werkelijk is."

4. Vertrouw:

"Ik vertrouw zijn/haar ware Zelf toe. Ik reageer met liefde, niet met aanval."

Resultaat:

Je reageert kalm: "Ik hoor dat je overstuur bent. Kunnen we hier rustig over praten?" Het conflict escaleert niet. Jullie vinden verbinding.

Voorbeeld 3: De "Vijand"

Situatie:

Er is iemand op je werk die jou constant tegenwerkt. Je voelt wrok, wilt hem vermijden.

Oude reactie:

"Hij is mijn vijand. Ik kan hem niet vertrouwen."

Nieuwe reactie (Les 201):

1. Herken de uitzondering:

"Ik denk: 'Iedereen is mijn broeder, behalve hem.' Maar Les 201 zegt: Niemand is niet mijn broeder."

2. Weerleg:

"Deze gedachte wil ik niet. Ook hij is mijn broeder. Geen uitzonderingen."

3. Verdiep:

"Zijn gedrag is een roep om liefde. Misschien voelt hij zich onzeker, bedreigd. Zijn ware Zelf is liefde."

4. Visualiseer:

Zie een gouden draad die jou met hem verbindt. Jullie delen hetzelfde Zelf.

5. Handelen:

De volgende keer dat je hem ziet, groet vriendelijk. Kies vrede in plaats van verdediging.

Resultaat:

Over tijd verandert de dynamiek. Misschien wordt hij geen vriend — maar de wrok verdwijnt. Je bent vrij.

Les 201 is de eerste stap na Herhaling VI – het begin van het leven als Gods Zoon, vrij van de identificatie met het lichaam, vertrouwend op de eenheid met allen.

LES 202

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

*“Ik zal een ogenblik stil zijn en naar huis toe
gaan.”*

Het Thuiskomen

*Waarom zou ik nog langer blijven
waar ik niet thuishoor?*

*Ik heb rondgedwaald in de wereld,
gezocht naar vrede in dingen die verdwijnen,
naar veiligheid in lichamen die vergaan,
naar thuis in een plek die nooit thuis was.*

*Nu, voor een ogenblik, word ik stil.
Ik stop met zoeken, met dolen, met vluchten.
Ik luister.*

*En daar —
hoor ik de Stem
die mij altijd heeft geroepen,
die ik altijd heb gehoord
maar niet wilde herkennen.*

*De Stem zegt:
"Kom thuis.
Je bent al zo lang weg geweest
(hoewel je nooit echt vertrokken bent).
Kom thuis."*

*Voor een ogenblik ben ik stil.
En in die stilte —
geen gedachten, geen plannen, geen verdediging —
herinner ik.*

*Ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.*

*Ik hoor niet hier, in deze wereld van tijd en pijn.
Ik hoor thuis, in God.*

*En zo, met de Stem als gids,
ga ik naar huis toe.*

*Niet morgen, niet ooit —
nu.*

*Voor een ogenblik stil zijn
is genoeg om thuis te komen.*

Uitgebreide commentaar

A. DE CENTRALE UITSPRAAK: "IK BEN THUIS. RUST WACHT OP MIJ"

Les 202 verdiept het thema van Les 201 (thuiskomen) door een nieuwe dimensie toe te voegen: **rust**. Waar Les 201 sprak over de roep naar huis en het verlangen om thuis te komen, zegt Les 202 heel direct: "**Ik ben thuis. Rust wacht op mij.**"

Dit is geen toekomstige belofte, maar een **tegenwoordige werkelijkheid**. De rust wacht niet in een verre hemel of na een lange reis; ze wacht hier en nu, in de herkenning dat je al thuis bent.

B. WAAROM WACHT RUST OP MIJ?

Het werkwoord "wachten" is significant. Rust wacht niet omdat ze afwezig is, maar omdat **wij nog niet zijn aangekomen** in het bewustzijn dat we thuis zijn. Rust is als een warme maaltijd die op tafel staat: ze is volledig aanwezig, maar wij zijn nog buiten aan het spelen in de regen, denkend dat we nog ver van huis zijn.

Drie lagen van begrip:

Laag 1 - Rust als toekomst: "Als ik genoeg heb gewerkt, geleerd, vergeven, dan zal ik rusten." Dit is ego-denken: rust moet verdiend worden.

Laag 2 - Rust als mogelijkheid: "Rust is beschikbaar als ik ervoor kies." Dit is beter, maar suggereert nog steeds dat rust iets is wat je moet activeren.

Laag 3 - Rust als werkelijkheid: "Rust is er altijd geweest. Ik hoef alleen te stoppen met weglopen en binnen te komen." Dit is de waarheid: rust wacht, niet omdat ze nog niet klaar is, maar omdat wij nog niet zijn gaan zitten.

C. HET BEELD VAN THUISKOMEN

Les 202 gebruikt het beeld van een kind dat thuiskomt na een lange dag buiten. Het kind is moe, vies, misschien een beetje verdrietig of verward. Maar zodra het de drempel over stapt, weet het: hier ben ik veilig. Hier word ik verwacht. Hier kan ik rusten.

Dit beeld heeft meerdere betekenislagen:

1. Vermoeidheid van de wereld: Je bent moe van zoeken, vechten, beschermen, overleven. De wereld vraagt constante waakzaamheid. Les 202 zegt: je mag stoppen. Je hoeft niet langer op je hoede te zijn.

2. De verwelkoming: Thuis worden we verwelkomd zoals we zijn, niet zoals we denken dat we zouden moeten zijn. God vraagt niet: "Waarom heb je zo lang gewacht?" maar zegt: "Welkom. Rust nu maar."

3. De veiligheid: Thuis zijn betekent dat niets je kan schaden. De deuren zijn gesloten tegen angst, oordeel, aanval. Binnen is alleen liefde.

D. "HIER NIET THUISHOREN": DE SLEUTEL TOT LES 202

Een cruciaal inzicht van Les 202 is het herkennen dat **je hier (in de wereld) niet thuishoort**. Dit klinkt misschien hard of escapistisch, maar het is bevrijdend.

Wat het NIET betekent:

- Je moet de wereld haten of ontvluchten.
- Je mag geen vreugde vinden in aardse dingen.
- Je moet jezelf isoleren of wereldvreemd worden.

Wat het WEL betekent:

- Je primaire identiteit ligt niet in deze wereld van lichamen, tijd en scheiding.
- Je diepste verlangen wordt niet vervuld door wereldse dingen, hoe goed ze ook zijn.
- Er is een deel van je dat altijd heimwee voelt, omdat het zich de werkelijke thuis herinnert.

Het herkennen van "hier niet thuishoren" is geen depressie, maar ontwaken. Het is het besef dat je een reiziger bent, niet een inwoner. Je gebruikt de wereld als leermiddel, maar je vergeet niet dat je ware thuis elders is.

E. RUST VERSUS SLAAP

Les 202 spreekt over **rust**, niet over slaap. Dit onderscheid is belangrijk:

Slaap (in de Cursus): De staat van vergeetachtigheid waarin we de waarheid niet herkennen. We "slapen" wanneer we geloven dat we een lichaam zijn, dat scheiding echt is, dat de wereld onze realiteit is.

Rust: De staat van vreedzame alertheid waarin we wakker zijn voor de waarheid. Rust is niet passiviteit of ontsnapping, maar de vrede die komt van herkenning: ik ben thuis, ik ben veilig, ik ben geliefd.

In Les 202 wordt rust aangeboden als het tegenovergestelde van de constante activiteit van het ego. Het ego rust nooit: het moet altijd zoeken, verdedigen, bewijzen, controleren. De Geest rust in de zekerheid van Gods Liefde.

F. DE PARADOX: IK BEN THUIS, MAAR IK ERVAAR HET NIET

Veel studenten worstelen met deze paradox: Les 202 zegt dat ik thuis ben, maar ik voel me niet thuis. Ik voel me angstig, alleen, onzeker. Hoe kan ik "thuis" zijn als ik me zo voel?

De Cursus antwoordt:

1. Je bent thuis in waarheid, maar niet in ervaring (nog niet): Je ware Zelf is altijd bij God geweest. Maar je bewustzijn is nog geïdentificeerd met het lichaam en de wereld. Thuiskomen is een proces van **herinnering**, niet van reizen.

2. Rust wacht, maar je moet binnenkomen: De deur staat open, het licht brandt, de tafel is gedekt. Maar je moet de keuze maken om binnen te komen. Dit is geen fysieke daad, maar een **innerlijke verschuiving**: van zoeken naar ontvangen, van vechten naar overgeven.

3. Elke keer dat je vergeeft, kom je een stap dichterbij de ervaring van thuis: Vergeving is de sleutel die de deur opent. Elke keer dat je een oordeel loslaat, een grief vergeeft, een broeder vrijspreekt, voel je de warmte van thuis een beetje meer.

G. RUST ALS REMEDIE VOOR SPECIFIEKE PROBLEMEN

Les 202 biedt rust als remedie voor de typische problemen van het ego-bestaan:

Probleem 1: Angst en onzekerheid

Remedie: "Ik ben thuis. Hier is niets te vrezen. Rust wacht op mij." Angst komt van het gevoel alleen te zijn in een vijandige wereld. Thuis zijn betekent beschermd zijn door Liefde.

Probleem 2: Rusteloosheid en gejaagdheid

Remedie: "Ik hoef nergens naartoe. Ik ben al waar ik moet zijn." De wereld zegt: ren harder, doe meer, word beter. Les 202 zegt: stop. Rust. Je bent genoeg.

Probleem 3: Eenzaamheid en isolatie

Remedie: "Ik ben niet alleen. God wacht op mij." Thuis zijn betekent verwelkomd worden in volmaakte Liefde.

Probleem 4: Zinloosheid en leegte

Remedie: "Mijn leven heeft betekenis: thuiskomen." Het ego zoekt betekenis in prestaties. De Geest vindt betekenis in herinnering.

H. DE PRAKTIJK VAN LES 202

De praktijk is eenvoudig maar diepgaand:

1. Ochtendritueel (10-15 minuten):

- Herhaal de centrale affirmatie: "Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."
- Voeg de specifieke les toe: "Ik ben thuis. Rust wacht op mij."
- Visualiseer jezelf thuiskomend: de deur openen, binnen stappen, de warmte voelen.
- Voel de uitnodiging om te rusten: geen taken, geen zorgen, alleen liefde.

2. Gedurende de dag:

- Wanneer je gestrest, angstig of verward bent, herinner: "Ik ben thuis. Rust wacht op mij."

- Pauzeer voor een ogenblik. Adem. Laat de spanning los.
- Herken: deze stressvolle situatie is niet mijn werkelijke thuis. Mijn thuis is vrede.

3. Avondritueel (10-15 minuten):

- Reflecteer: wanneer voelde ik me vandaag thuis (veilig, vredig, verbonden)? Wanneer voelde ik me verloren?
- Dank God voor de momenten van herkenning.
- Laat de dag los en rust in de wetenschap: ik ben thuis. Morgen begint opnieuw vanuit deze vrede.

I. OBSTAKELS VOOR HET ERVAREN VAN RUST

Waarom ervaren we de rust niet, ook al wacht ze op ons?

Obstakel 1: Schuldgevoel

"Ik verdien geen rust; ik heb fouten gemaakt." Het ego gebruikt schuld om rust te blokkeren. Les 202 antwoordt: rust is geen beloning voor goed gedrag. Het is je natuurlijke staat, ongeacht wat je hebt gedaan.

Obstakel 2: De overtuiging dat rust luiheid is

"Als ik rust, doe ik niets; ik ben nutteloos." Het ego gelooft dat waarde komt van doen. De Cursus leert dat waarde komt van zijn. Rust is niet niets doen, maar zijn wat je bent.

Obstakel 3: Angst voor overgave

"Als ik stop met vechten, ga ik ten onder." Het ego denkt dat constante waakzaamheid overleving garandeert. Les 202 leert dat echte veiligheid komt van overgave aan God, niet van controle.

Obstakel 4: Gehechtheid aan het drama

Eerlijk gezegd: een deel van ons geniet van de drukte, het drama, het gevoel "belangrijk" te zijn door veel te doen. Rust kan saai lijken vergeleken met de adrenaline van het ego-leven. Maar dit is verslaving aan chaos, niet echte voldoening.

J. DE DIEPERE BETEKENIS: RUST ALS GODSHERINNERING

Uiteindelijk gaat Les 202 niet over fysieke rust (hoewel die ook gezegend is), maar over **de rust van God**: de diepe vrede die komt van herkennen dat je een met God bent, dat niets je kan schaden, dat je geliefd bent zonder voorwaarden.

Deze rust is niet passief of saai. Het is de levendige, creatieve vrede van de Geest die weet: **ik ben thuis. Ik ben vrij. Ik ben liefde.**

Geleide Meditatie (30–35 MINUTEN)

(2–3 minuten)

Zoek een rustige plek waar je ongestoord bent. Ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen.

Adem drie keer diep in en uit — laat bij elke uitademing van alle spanning, zorgen en gedachten los.

Stel je innerlijke intentie:

"Vandaag zal ik voor een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan. Ik ben bereid de Stem te horen die mij naar huis roept."

DEEL 1: Ik Ben Niet Een Lichaam (7–10 minuten)

langzaam, driemaal:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Wil ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Voel hoe je identiteit **groter** wordt dan dit lichaam:

- Dit lichaam is hier, in deze wereld
- Maar ik — mijn ware Zelf — hoor hier niet

- Ik ben Geest, niet materie
- Ik ben eeuwig, niet

Visualiseer je lichaam als een **huis** waarin je tijdelijk verblijft:

- Je bent niet het huis — je bent de bewoner
- Het huis is van de wereld – jij bent van God
- Het huis is tijdelijk — jij bent eeuwig

Adem in: *"Ik ben niet een lichaam."*

Adem uit: *"Ik hoor niet hier."*

Herhaal dit gedurende 5–7 minuten.

Stilte (3 minuten)

Rust in de herkenning dat je hier niet thuishoort.

DEEL 2: Waar Ik Niet Thuishoor (7–10 minuten)

Herhaal in stilte:

"Waarom zou ik een moment langer willen blijven waar ik niet thuishoor?"

Breng in gedachten de tekening dat je hier niet thuishoort:

1. De stevige onrust

Herken: *"Niets in de wereld vereist ooit echt. Ik zoek altijd naar iets meer."*

2. De eenzaamheid

Herken: *"Zelfs te midden van mensen voel ik me soms alleen. Dat komt omdat ik gescheiden ben van God."*

3. Het verlangen

Herken: *"Ik verlang naar iets dat ik niet kan benoemen. Dat is het verlangen naar thuis."*

4. De vermoeidheid

Herken: *"Ik ben moe van de wereld, van de strijd, van het zoeken. Ik wil rusten."*

Voor elk teken, zeg:

"Dit laat mij zien dat ik hier niet thuishoor. Mijn thuis is oudsten."

Visualiseer jezelf als een **reiziger** in een vreemd land:

- Je hebt hier interessante dingen gezien
- Maar je verlangt naar huis
- Het is tijd om te terugkeren te gaan

Adem in: *"Ik hoor hier niet."*

Adem uit: *"Ik verlang naar thuis."*

Stilte (3 minuten)

Voel het verlangen naar thuis.

DEEL 3: De Stem Die Roept (7–10 minuten)

Steeds in stilte:

"God Zelf heeft mij Zijn Stem gegeven die mij naar huis toe roept."

Woord **diep stil**. Niet alleen stil van geluid – maar stil van **gedachten**.

Laat alle gedachten los:

- Over de dag, over problemen, over plannen
- Over jezelf, over anderen, over de wereld
- Over/over toekomst

Word leeg.

In deze leegte, **luister**:

De Stem spreekt niet in woorden, maar in:

- **Vrede** (voel je een diepe kalmte?)
- **Aanwezigheid** (voel je dat je niet alleen bent?)
- **Herinnering** (herinner je iets dat je was vergeten?)

Stel jezelf open:

"Heilige Geest, roep mij. Ik ben bereid te horen."

Wacht.

Niet met ongeduldig – met **vertrouwen**.

De Stem is er. De Stem roept. Altijd.

Misschien hoor je woorden.

Misschien voel je alleen vrede.

Beide zijn de Stem.

Blijf gedurende 5–7 minuten luisteren.

Stilte (3 minuten)

Roest in de aanwezigheid van de Stem.

DEEL 4: Voor Een Ogenblik Stil Zijn (5–7 minuten)

Herhaal in stilte:

"Ik zal voor een moment stil zijn en thuiskomen."

Dit **is** dat

Niet morgen, niet na meer oefening — **nu**.

Voor één,

- Geen gedachten
- Geen verlangen

- Geen angst
- Geen ego

Alleen ZIJN.

Je hoeft niets te doen, niets te bereiken, niets te worden.
Je hoeft alleen stil te zijn.

In die stilte – **kom je thuis.**

Herken: *"Dit is waar ik hoor. Niet in de wereld, maar hier - in God."*

Voel de vrede die geen reden nodig heeft.
Voel de vreugde die geen oorzaak heeft.
Voel de eenheid die altijd was.

Dit is thuis.

Blijf in deze stilte gedurende 3-5 minuten.

Stilte (2 minuten)

DEEL 5: Thuiskomen (7–10 minuten)

Wat in stilte:
"Ik kom thuis."

Visualiseer jezelf als een **kind** dat na een lange afwezigheid thuiskomt:

De deur gaat open.
Je stapt binnen.
God verwelkomt je — niet met woorden, maar met **aanwezigheid**.

Herken: *"Dit ken ik. Ik ben hier eerder geweest. Dit is waar ik hoor."*

Voel de opluchting:

"Ik hoef niet langer te worstelen, te zoeken, te proberen."

Voel de vreugde:

"Dit is wat ik heb gezocht in duizend andere dingen — en hier is het."

Voel de eenheid:

"Ik ben niet alleen. Ik was nooit alleen. Ik ben één met God."

Rust in deze ervaring:

- Je hoeft niets te doen
- Je hoeft heen
- Je bent thuis

Adem in: *"Ik ben thuis."*

Adem uit: *"Ik rust in God."*

Blijf in deze ervaring gedurende 5–7 minuten.

Stilte (3 minuten)

DEEL 6: De Herinnering Meennemen (5–7 minuten)

In stilte:

"Ik neem de herinnering aan thuis mee in de wereld."

Je opent meteen je ogen.

Je keert terug naar de wereld.

Maar je bent **thuisgekomen**.

En nu, waar je ook gaat:

- Je neemt de herinnering mee
- Je neemt de vrede mee
- Je neemt de Stem mee

Wanneer je vergeet, zul je **opnieuw stil worden** — en opnieuw thuiskomen.

Thuiskomen is geen gebeurtenis — het is een **standaard**, een **keuze**, een **herinnering** die je steeds opnieuw activeert.

Bevestig:

"Vandaag, telkens wanneer ik onrust voel, zal ik voor een moment stil zijn en thuiskomen."

Adem in: *"Ik herinner me thuis."*

Adem uit: *"Ik ben altijd welkom."*

Stilte (2 minuten)

Afsluiting (2 minuten)

Adem drie keer diep in en uit.

Herhaaldelijk één keer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.

Ik zal voor een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan."

Open langzaam je ogen.

Neem de vrede van thuis mee in je dag.

Gebed

Vader,

*Waarom zou ik een moment langer blijven
waar ik niet thuishoor?*

*U hebt mij Uw Stem gegeven
die mij naar huis toe roept.*

*Ik hoor de roep.
Ik herken het verlangen in mijn hart.*

*Vandaag zal ik voor een ogenblik stil zijn
en naar huis toe gaan.*

*Ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.
Ik hoor niet in de wereld —
ik hoor in U.*

*Leer mij stil te zijn.
Leer mij te luisteren.
Leer mij thuis te komen,
keer op keer,
voordat ik nooit meer vergeet.*

*Dank U dat U mij altijd welkom.
Dank U dat thuis altijd open staat.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. OCHTENDRITUEEL: De Intentie Om Thuis Te Komen (10–15 minuten)

Tijd: Direct na het wakker worden

Praktijk:

Ga rechtop zitten. Sluit je ogen.

Deel 1: Centraal thema (3x)

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Deel 2: Les van de dag (3x)

"Ik zal voor een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan."

Deel 3: De vraag

"Waarom zou ik vandaag blijven waar ik niet thuishoor?"

Herken ego's standaard om te blijven:

- "Ik heb zoveel te doen"
- "Ik moet eerst dit regelen"
- enz.

Weerleg ze:

"Deze redenen houden mij gevangen. Vandaag kies ik om telkens thuis te komen."

Deel 4: Intentie

"Vandaag, elk uur, zal ik voor een moment stil zijn en thuiskomen."

2. Het Uurlijkse Thuiskomen

Tijd: Elk uur

Praktijk:

Stop met wat je aan het doen bent. Sluit je ogen.

Stap 1: Herhaal (1x)

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

"Ik zal voor een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan."

Stap 2: Woord stil (30 seconden - 1 minuut)

Echt stil — geen gedachten, geen plannen, alleen ZIJN.

Stap 3: Luister

Hoor de Stem roept:

"Kom thuis. Je hoort hier niet. Kom thuis."

Stap 4: Ervaar

Voel – al is het maar voor een seconde – dat je thuiskomt.

Open je ogen. Ga verder met je dag — met de herinnering mee.

3. Herken wanneer Je "Blijft" In Plaats Van "Thuiskomt"

Wanneer: Telkens wanneer je merkt dat je:

- Gestrest gebogen
- Je vastklampt aan iets
- t te controleren
- Oordelen uitspreekt
- Scheiding zien

Praktijk:

Herken: *"Ik blijf in de wereld op de plaats van thuis te komen."*

Vraag:

"Waarom blijf ik waar ik niet thuishoor?"

Weerleg ego's onduidelijk:

"Deze redenen zijn niet waar. Ik kies om thuis te komen."

Vaak:

"Ik zal voor een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan."

Word stil (al is het maar 10 seconden).

4. Luister Naar De Stem

Wanneer: Driemaal per dag (ochtend, middag, avond)

Praktijk:

Zoek een rustige plek. Sluit je ogen. Adem drie keer diep in en uit.

Stap 1: Vraag

"Heilige Geest, Stem van God, roep mij naar huis. Laat mij de weg horen."

Stap 2: Word stil

Echt stil — geen verwachtingen, geen agenda, alleen **overgave**.

Stap 3: Luister

De Stem spreekt misschien in:

- Woorden sterven in je denkkeest opkomen
- Vrede die plotseling komt
- Herinnering aan wie je bent
- Een gevoel van liefde

Stap 4: Dank

5. Herken Tekenen Dat Je Hier Niet Thuishoort

Wanneer: Eenmaal per dag

Praktijk:

Reflecteer op je dag. Herken momenten waarop je voelde:

- Onrust, onvrede
- Eenzaamheid
- Verlangen naar "iets meer"
- Vermoeidheid van de wereld

Zeg voor elk moment:

"Dit is een teken dat ik hier niet thuishoor. Dit herinnert mij aan mijn verlangen naar God."

Vaak:

"Ik zal voor een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan."

6. Oefen Echte Stilte

Wanneer: Tweemaal per dag (5-10 minuten)

Praktijk:

Dit is geen gewone meditatie – dit is **echte stilte**.

Stap 1: Sluit je ogen

Stap 2: Laat ALLES los

Niet alleen zorgen — maar **alle gedachten**.

Elke gedachte die opkomt, laat los – vriendelijk maar vastberaden.

Stap 3: Word leeg

Geen gedachten, geen beelden, geen woorden.

Alleen stilte.

Stap 4: Wacht

in deze stilte – kom je thuis.

Je hoeft niets te doen.

Thuiskomen gebeurt vanzelf in echte stilte.

Dit is de kern van Les 202: één moment van echte stilte = thuiskomen.

7. Weerleg Het Uitstel

Wanneer: Telkens wanneer je denkt "straks, niet nu"

Praktijk:

Herken de gedachte:

"Ik kom meteen thuis – eerst moet ik dit doen."

Weerleg:

"Dit is ego's uitstel. Er is nooit een 'goed moment' - het moment is altijd NU."

Herhaal:

"Waarom zou ik een moment langer willen blijven waar ik niet thuishoor? Ik kom NU thuis."

Word onmiddellijk stil (al is het maar 30 seconden).

8. Neem de herinnering aan mij in activiteit

Wanneer: Tijdens dagelijkse activiteiten

Praktijk:

Terwijl je werkt, loopt, praat, etc. — **onthoud:**

"Ik ben niet een lichaam. Ik hoor hier niet. Mijn thuis is in God."

Dit is geen verspreiden van verantwoordelijkheden — je doet nog steeds wat gedaan moet worden.

Maar je doet het met de **herinnering** dat dit niet je ware leven is – je ware leven is in God.

Resultaat:

Activiteiten worden lichter. Stress vermindert. Je bent in de wereld, maar niet **van** de wereld.

9. Herken Angst Voor Thuiskomen

Wanneer: Wanneer je weerstand voelt tegen stilte/thuiskomen

Praktijk:

Herken de angst:

"Ik ben bang om stil te zijn, om thuis te komen."

Vraag:

"Wat ben ik bang te verliezen?"

Ego zal zeggen:

- "Je identiteit"
- "Je controle"
- "Jezelf"

Weerleg:

"Thuiskomen betekent niet verliezen — het betekent VINDEN. Ik verlies alleen de illusie."

Herhaald:

"God is liefde. Thuiskomen is vreugde, niet verdwijnen."

Waag het – word stil en kom thuis.

10. AVONDRITUEEL: Thuiskomen Voor De Nacht (10–15 minuten)

Tijd: Voor het gaan

Praktijk:

Ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen.

Deel 1: Herhaal het centrale thema (3x)

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Deel 2: Reflecteer

Herinnering momenten vandaag waarop je:

- Voor een moment was stil en thuiskwam
- De Stem
- Vrede

Oordeel niet over momenten waarop je het vergat.

Deel 3: Thuiskomen voor de nacht

"Nu, voor ik slaap, kom ik thuis."

Woord diep stil.

Voel jezelf thuiskomen.

Roest in God.

Deel 4: Opdracht

"Ik leg deze nacht in Uw handen. Leer mij terwijl ik slaap. Ik rust in U."

Deel 5: Sluit af (1x)

"Ik zal voor een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan."

Slaap in met de vrede van thuis.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven: LES 202

Voorbeeld 1: De Overweldigende Werkdag

Situatie:

Je hebt een enorme to-do-lijst. Deadlines, overleg, e-mails. Je voelt stress, overweldiging.

Oude reactie:

"Ik moet dit allemaal afmaken! Ik heb geen tijd om te rusten!"

Nieuwe reactie (Les 202):

1. Herken:

"Ik blijf in de wereld – in stress, in doen, in proberen te overleven."

2. Vraag:

"Waarom blijf ik waar ik niet thuishoor?"

3. Stop:

Voor één minuut — stop volledig.

4. Woord stil:

Sluit je ogen. Laat alle gedachten over werk los.

5. Kom thuis:

"Ik zal voor een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan."

Voel de vrede van God, het is maar voor 30 seconden.

6. Terugkeren:

Open je ogen. Ga terug naar je werk – maar met de herinnering aan thuis.

Resultaat:

Het werk is nog steeds niet. Maar de stress is verminderd. Je werkt vanuit vrede, niet vanuit angst.

Voorbeeld 2: De Eenzame Avond

Situatie:

Je bent alleen thuis. Je voelt eenzaamheid, leegte. Je grijpt naar afleiding – TV, sociale media, eten.

Oude reactie:

"Ik moet deze leegte vullen met iets — wat dan ook!"

Nieuwe reactie (Les 202):

1. Herken:

"Deze eenzaamheid is een teken dat ik hier niet thuishoor. Ik ben gescheiden van God – niet van mensen."

2. Stop met afleiden:

Zet de TV uit. Leg de telefoon neer.

3. Woord stil:

Zit in de stilte – niet angstvallig, maar **open**.

4. Luister:

"Heilige Geest, roep mij naar huis."

5. Ervaar:

In de stilte – voel je de **aanwezigheid**.

Je bent niet alleen. God is hier.

6. Kom thuis:

"Ik zal voor een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan."

Resultaat:

De eenzaamheid verdwijnt niet door afleiding — maar door thuiskomen. Je herkent: ik ben nooit alleen.

Voorbeeld 3: Het Verlangen Dat Niet Verdwijnt

Situatie:

Je hebt alles wat je dacht te willen – goede baan, relatie, huis. Maar je voelt nog steeds dat er "iets ontbreekt".

Oude reactie:

"Misschien heb ik het fout. Ik moet iets anders zoeken."

Nieuwe reactie (Les 202):

1. Herken:

"Dit verlangen is niet voor iets in de wereld. Het is voor thuis – voor God."

2. Accepteer:

"Geen ding in de wereld kan dit verlangen vullen. Alleen God kan dat."

3. Stop met zoeken in de wereld:

Niet omdat de wereld slecht is – maar omdat ze niet jouw thuis is.

4. Kom thuis:

"Ik zal voor een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan."

5. Ervaar:

In dat moment — voel je WAT je gezocht.

Niet in dingen, maar in God.

Resultaat:

Je geniet nog steeds van wat je hebt, maar je bent niet langer afhankelijk van de wereld voor vrede.

Les 202 herinnert ons: Waarom zouden we een moment langer blijven waar we niet thuishoren? God heeft ons Zijn Stem gegeven die ons naar huis roept. Eén moment van stilte is genoeg om thuis te komen.

LES 203

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Ik roep Gods Naam aan en de mijne.”

De Gedeelde Naam

*Ik roep Gods Naam aan,
en in die roep herken ik:
het is ook mijn eigen naam.*

*Niet twee namen — één Naam,
gedeeld door Schepper en geschapene,
door Vader en Zoon,
onscheidbaar, eeuwig, heilig.*

*De Naam van God is mijn bevrijding
van elke gedachte aan zonde en kwaad —
want als Zijn Naam de mijne is,
kan ik niet zondig zijn,
kan ik niet kwaad zijn.*

*Zonde was slechts een vergeten
van deze Naam,
een tijdelijk geloof
dat ik iets anders was
dan wat God mij gaf te zijn.*

*Nu roep ik.
Niet gewenst, niet smekend —
alleen herkenkend:
deze Naam is mijn ware identiteit.*

*Wanneer ik "God" zeg,
zeg ik "Ik",
willen wij dezelfde essentie,
dezelfde heiligheid,
dezelfde Liefde delen.*

*Ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.
Want ik draag Gods Naam —
en dat maakt mij zoals Hij:
onschuldig, heilig, eeuwig vrij.*

Uitgebreide commentaar

A. DE CENTRALE UITSPRAAK: "IK ROEP GODS NAAM AAN, EN DE MIJNE"

Les 203 introduceert een nieuw en krachtig concept: **het aanroepen van Gods Naam**. Maar het gaat verder: Gods Naam en jouw naam zijn **dezelfde Naam**. Dit is een radicale uitspraak die de kern raakt van de niet-dualistische leer van de Cursus.

Wat betekent "Naam" in de Cursus?

In Bijbelse traditie is een naam niet zomaar een label, maar een **uitdrukking van essentie**. De Naam van God is wie Hij IS: Liefde, Licht, Vrede, Waarheid, Eeuwigheid, Volmaaktheid.

Wanneer Les 203 zegt dat **Gods Naam ook jouw naam is**, betekent dit dat je essentie identiek is aan Gods essentie. Je bent niet een aparte entiteit die naar God streeft; je bent een uitdrukking van God Zelf.

B. HET AANROEPEN VAN GODS NAAM: EEN ALOUDE PRAKTIJK

Het aanroepen van Gods Naam is een spirituele praktijk die door de eeuwen heen in vele tradities voorkomt:

- **In het christendom:** "Heer Jezus Christus, ontferm U over mij" (Jezusgebed)
- **In het hindoeïsme:** Mantra's zoals "Om Namah Shivaya"
- **In het boeddhisme:** "Namo Amitabha Buddha"
- **In de islam:** "La ilaha illallah" (Er is geen god dan God)

Maar Les 203 voegt iets unieke toe: je roept niet alleen Gods Naam aan als **een ander** die je wilt bereiken, maar als **je eigen Naam** - de herkenning dat God en jij één zijn.

C. WAAROM GODS NAAM AANROEPEN?

1. Bescherming:

Het aanroepen van Gods Naam is een vorm van bescherming tegen ego-denken. Wanneer je in angst, oordeel of aanval vervalt, herinner je door het aanroepen van Gods Naam waar je ware identiteit ligt.

2. Herinnering:

De Naam is een herinnering aan wie je werkelijk bent. In de drukte van de dag vergeten we gemakkelijk onze ware natuur. Het aanroepen van de Naam brengt ons terug naar het centrum.

3. Zuivering:

Les 203 zegt dat het aanroepen van Gods Naam **zonde en kwaad vervangt door waarheid**. Dit betekent niet dat zonde en kwaad "echt" zijn en moeten worden bestreden, maar dat ze illusies zijn die oplossen in het licht van de waarheid.

4. Verbinding:

Door Gods Naam aan te roepen, herken je je verbondenheid met alle schepping. Gods Naam is niet alleen jouw naam, maar de naam van elke broeder.

D. "IK ROEP MIJN EIGEN NAAM AAN"

Dit is misschien wel de meest radicale uitspraak van Les 203. Je eigen naam is niet "Jan", "Maria", of welke aardse naam dan ook. Je ware Naam is **de Naam die God je gaf bij je schepping**: Zoon van God, Christus, Liefde, Licht.

Wat betekent het om je eigen Naam aan te roepen?

Het is de herkenning dat je niet een klein, gescheiden, zondig, sterfelijk wezen bent. Je bent een uitdrukking van het Goddelijke. Wanneer je je eigen Naam aanroept, claim je je werkelijke identiteit.

Het proces:

Stap 1: Herkenning dat je aardse identiteit (lichaam, persoonlijkheid, geschiedenis) niet je ware Naam is.

Stap 2: Bereidheid om je ware Naam te horen: de Naam die God je gaf.

Stap 3: Het aanroepen van die Naam: "Ik ben de Zoon van God. Ik ben Liefde. Ik ben Licht."

Stap 4: Leven vanuit die Naam: niet meer handelen vanuit angst en gebrek, maar vanuit liefde en overvloed.

E. GODS NAAM ALS TEGENGIF VOOR ZONDE EN KWAAD

Les 203 zegt iets cruciaals: **"Ik roep Gods Naam aan, en de mijne, en alle zonde en kwaad worden vervangen door waarheid."**

Wat bedoelt de Cursus met "zonde en kwaad"?

Zonde: In de Cursus is zonde niet een morele overtreding, maar de overtuiging dat **scheiding van God mogelijk is**. Zonde is de illusie dat je iets hebt gedaan waardoor je Gods Liefde hebt verloren.

Kwaad: Kwaad is in de Cursus niet een onafhankelijke kracht, maar **afwezigheid van liefde**. Het is wat lijkt te gebeuren wanneer we vergeten wie we zijn.

Hoe vervangt Gods Naam zonde en kwaad?

Wanneer je Gods Naam aanroept (en je eigen Naam herkent), gebeurt het volgende:

1. Zonde wordt ontmaskerd als illusie: Je kunt niet gescheiden zijn van God, omdat je DEEL bent van God. De overtuiging van scheiding is een vergissing, geen werkelijkheid.

2. Schuldgevoel lost op: Als zonde niet echt is, is schuld ook niet echt. Je bent zoals God je schiep: onschuldig, zuiver, heilig.

3. Kwaad verliest zijn macht: Wanneer je herkent dat alleen liefde echt is, wordt kwaad (afwezigheid van liefde) gezien als een schaduw zonder substantie.

4. Angst verdwijnt: Als er geen zonde en geen kwaad is, is er niets te vrezen. Je bent veilig in Gods Naam.

F DE GEDEELDE NAAM: JE BROEDER ALS JEZELF

Een prachtige uitbreiding van Les 203 is dat Gods Naam niet alleen jouw naam is, maar **de naam van elke broeder**. Dit heeft verstrekkende implicaties:

1. Als ik mijn broeder aanval, val ik Gods Naam aan:

Wanneer je een broeder oordeelt, veroordeelt of aanvalt, ontken je zijn ware identiteit - en daarmee de jouwe. Want jullie delen dezelfde Naam.

2. Als ik mijn broeder vergeef, erken ik zijn ware Naam:

Vergeving is de erkenning dat de "zonde" die je in je broeder zag, een illusie was. Zijn ware Naam is zuiver.

3. Het aanroepen van Gods Naam voor een ander is een daad van liefde:

Wanneer je voor een broeder bidt of mediteert, roep je zijn ware Naam aan - niet zijn ego-identiteit, maar zijn Christus-identiteit.

Praktisch voorbeeld:

Iemand heeft je gekwetst. Het ego wil oordelen, aanvallen, vergelden. Maar Les 203 leert een andere benadering:

"Deze persoon lijkt me te hebben gekwetst, maar ik roep zijn ware Naam aan. Hij is niet zijn gedrag. Zijn ware Naam is de Naam

van God: Liefde, Licht, Zoon van God. Ik zie voorbij de illusie en herken de waarheid."

Dit is geen naïviteit of ontkenning van pijn. Het is een verschuiving van perspectief: van het oppervlak (wat lijkt te zijn gebeurd) naar de diepte (wie we werkelijk zijn).

G. DE PRAKTIJK VAN HET AANROEPEN

Les 203 biedt een concrete praktijk:

Ochtendritueel:

- Begin met de centrale affirmatie: "Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."
- Voeg toe: "Ik roep Gods Naam aan, en de mijne."
- Breng tijd door in stilte, luisterend naar je ware Naam. Wat roept God je? Zoon? Dochter? Geliefde? Licht?

Gedurende de dag:

- Wanneer je schuldgevoelens hebt, roep Gods Naam aan: "Ik ben niet wat ik heb gedaan. Ik ben zoals God mij schiep."
- Wanneer je angst hebt voor kwaad, roep Gods Naam aan: "Alleen Gods Naam is mijn bescherming. Er is niets te vrezen."
- Wanneer je een broeder oordeelt, roep zijn ware Naam aan: "Hij is niet zijn gedrag. Hij is Zoon van God, zoals ik."

Avondritueel:

- Reflecteer: hoe vaak heb ik vandaag mijn ware Naam aangeroepen? Hoe vaak heb ik de ware Naam van anderen erkend?
- Dank God voor de herinnering aan je ware identiteit.

- Rust in de wetenschap: ik ben niet wat de wereld me noemt. Ik ben wat God me noemt.

H. OBSTAKELS VOOR HET AANROEPEN VAN GODS NAAM

Obstakel 1: "Het voelt als blasfemie om te zeggen dat ik Gods Naam draag"

Veel studenten worstelen met dit idee. Het lijkt arrogant of zelfs blasfemisch om te zeggen: "Ik ben Zoon van God." Maar dit komt van een misverstand. Het is niet het ego dat deze claim maakt, maar de herkenning van je ware natuur. Het zou juist blasfemisch zijn om te zeggen: "God heeft mij geschapen als een waardeloos, zondig wezen."

Obstakel 2: "Ik voel me niet waardig"

Waardigheid is geen voorwaarde; het is een feit. Je bent niet waardig omdat je goed bent geweest, maar omdat God je zo schiep. Je kunt niet onwaardig zijn voor iets wat je essentie is.

Obstakel 3: "Ik weet niet hoe ik Gods Naam moet aanroepen"

Er is geen formule. Het gaat niet om de woorden, maar om de intentie. Je kunt simpelweg zeggen: "God", "Liefde", "Vrede", "Licht". Of je kunt in stilte je hart openen en vragen: "Wie ben ik werkelijk?" Het antwoord is Gods Naam.

Obstakel 4: "Ik zie nog steeds zonde en kwaad in de wereld"

Dit is waar de praktijk om gaat. Les 203 zegt niet dat zonde en kwaad niet lijken te bestaan op het niveau van de wereld. Het zegt dat ze niet echt zijn op het niveau van waarheid. Door Gods Naam aan te roepen, verschuif je perspectief van de illusie naar de waarheid.

I. DE NAAM ALS IDENTITEITSHERINNERING

Les 203 gaat fundamenteel over **identiteit**. De wereld geeft je duizend namen: succesvol of mislukking, geliefd of eenzaam, gezond of ziek, goed of slecht. Deze namen zijn allemaal gebaseerd op het lichaam, gedrag, omstandigheden.

Maar God geeft je één Naam, en die Naam is onveranderlijk, eeuwig, volmaakt. Wanneer je deze Naam aanroept, herinner je:

- Ik ben niet mijn verleden.
- Ik ben niet mijn fouten.
- Ik ben niet mijn lichaam.
- Ik ben niet wat anderen van mij denken.
- **Ik ben zoals God mij schiep: zuiver, heilig, vrij.**
-

J. DE DIEPERE BETEKENIS: NAAM ALS EENHEID

Uiteindelijk leert Les 203 dat er **slechts één Naam is**: Gods Naam. Deze Naam wordt niet gedeeld zoals je een taart deelt (iedereen krijgt een stukje). Deze Naam wordt gedeeld zoals licht wordt gedeeld: wanneer je een kaars aansteekt met een andere, wordt het licht niet minder.

Jouw naam is Gods Naam. Mijn naam is Gods Naam. De naam van elke broeder is Gods Naam. We delen niet een gelijkenis of familienaam; we delen dezelfde essentie.

Dit is de kern van niet-dualiteit: er is geen "God en ik", maar **God als mij**. Er is geen "mijn broeder en ik", maar **Christus als ons beiden**.

Het aanroepen van Gods Naam is daarom niet een gebed tot iets buiten jezelf, maar een **herinnering aan wie je innerlijk bent**.

Geleide Meditatie (30–35 MINUTEN)

Vorbereiding (2–3 minuten)

Zoek een rustige plek waar je ongestoord bent. Ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen.

Adem drie keer diep in en uit — laat bij elke uitademing alle spanning en zorgen los.

Stel je innerlijke intentie:

"Vandaag roep ik Gods Naam aan en de mijne. Ik herinner dat Zijn Naam ook de mijne is."

DEEL 1: Ik Ben Niet Een Lichaam (7–10 minuten)

Herhaal langzaam, driemaal:

*"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.
Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

Herken dat je lichaamsnaam — de naam op je paspoort, de naam die mensen gebruiken — **niet je ware Naam is**.

Deze naam is tijdelijk, verbonden aan dit lichaam, aan deze levensspanne.

Maar je **ware Naam** — die God je gaf — is eeuwig.

Visualiseer je lichaamsnaam als een **etiket** op een kostuum:

- Het etiket zegt "Mieke", "Noël", etc.
- Maar dat ben **jij** niet
- Jij bent degene die het kostuum draagt

Adem in: *"Ik ben niet deze tijdelijke naam."*

Adem uit: *"Ik heb een eeuwige Naam."*

Herhaal dit gedurende 5–7 minuten.

Stilte (3 minuten)

Rust in de herkenning dat je ware Naam dieper ligt dan je lichaamsnaam.

DEEL 2: Ik Roep Gods Naam Aan (7–10 minuten)

Herhaal in stilte:

"Ik roep Gods Naam aan."

Wat is Gods Naam?

Niet een woord — maar een **essentie**:

- **Heiligheid** (volmaakte zuiverheid)
- **Liefde** (onvoorwaardelijk, eeuwig)
- **Vrede** (dieper dan begrip)
- **Licht** (dat alle duisternis verdrijft)
- **Eenheid** (geen scheiding mogelijk)

Roep elk aspect aan:

1. Heiligheid

"Ik roep Gods heiligheid aan."

Voel de zuiverheid, de volmaaktheid.

2. Liefde

"Ik roep Gods Liefde aan."

Voel de warmte, de aanvaarding.

3. Vrede

"Ik roep Gods vrede aan."

Voel de kalmte, de rust.

4. Licht

"Ik roep Gods Licht aan."

Voel de helderheid, de waarheid.

5. Eenheid

"Ik roep Gods eenheid aan."

Voel de verbondenheid met alles.

Blijf bij elk aspect een minuut.

Stilte (3 minuten)

Rust in de aanwezigheid van Gods Naam.

DEEL 3: Ik Roep Mijn Eigen Naam Aan (7–10 minuten)

Herhaal in stilte:

"Ik roep mijn eigen Naam aan."

Niet je lichaamsnaam — maar je **ware Naam**.

En dan — de herkenning:

"Mijn Naam is Gods Naam."

Voel hoe deze waarheid **resoneert**:

- Wanneer ik Gods heiligheid aanroep, roep ik **mijn** heiligheid aan
- Wanneer ik Gods Liefde aanroep, roep ik **mijn** Liefde aan
- Wanneer ik Gods vrede aanroep, roep ik **mijn** vrede aan

Dit is niet arrogantie — dit is HERKENNING.

Visualiseer twee **namen** op een document:

- Bovenaan: "God"
- Eronder: jouw naam

En dan — herken je: het zijn **dezelfde naam**, geschreven in verschillende vormen.

Gods Naam = jouw ware Naam.

Herhaal voor jezelf:

"Ik ben heilig — want ik draag Gods Naam."

"Ik ben Liefde — want ik draag Gods Naam."

"Ik ben vrede — want ik draag Gods Naam."

"Ik ben licht — want ik draag Gods Naam."

"Ik ben één — want ik draag Gods Naam."

Blijf dit herhalen gedurende 5–7 minuten.

Stilte (3 minuten)

DEEL 4: Bevrijding Van Zonde En Kwaad (7–10 minuten)

Herhaal in stilte:

"De Naam van God is mijn bevrijding van iedere gedachte aan zonde en aan kwaad."

Breng in gedachten een **schuldgevoel** dat je draagt:

- Iets uit het verleden
- Een "zonde" die je denkt te hebben begaan
- Een daad waar je je voor schaamt

Herken: *"Dit schuldgevoel komt voort uit het vergeten van mijn ware Naam."*

Nu — roep Gods Naam aan:

"Gods Naam is heilig, zuiver, zonder schuld."

En herken:

"Als Zijn Naam de mijne is, kan ik niet inherent zondig zijn."

Visualiseer het schuldgevoel als een **donkere vlek** op een wit doek:

- De vlek lijkt echt
- Maar wanneer je **licht** (Gods Naam) erop schijnt

- Zie je: het was alleen een **schaduw**
- Het witte doek (jouw ware Naam) was nooit bezoedeld

De "zonde" was niet een verandering van je ware Naam — het was alleen **vergeten** van die Naam.

Herhaal:

"Ik draag Gods Naam. Geen enkele daad kan deze Naam veranderen. Ik ben vrij van schuld."

Voor kwaad:

Breng in gedachten een **angst voor kwaad**:

- Angst dat je kwaad kunt doen
- Angst voor kwaad in anderen
- Angst voor kwaad in de wereld

Herken: *"Deze angst komt voort uit het geloof dat kwaad echt is."*

Roep Gods Naam aan:

"Gods Naam is Liefde — kwaad is alleen afwezigheid van deze Liefde."

En herken:

"Ik draag Gods Naam — dus Liefde is mijn werkelijkheid. Kwaad heeft geen macht over mij."

Stilte (3 minuten)

DEEL 5: De Gedeelde Naam (5–7 minuten)

Herhaal in stilte:

"Gods Naam is zowel de mijne als de Zijne."

Voel de **eenheid** van deze gedeelde Naam:

Niet: "Hij heeft Zijn Naam, en Hij gaf mij een vergelijkbare naam."

Maar: "Zijn Naam **is** mijn Naam — wij delen dezelfde identiteit."

Visualiseer God en jezelf als twee reflecties van hetzelfde Licht:

- God is de bron
- Jij bent de uitstraling
- Maar het Licht is **hetzelfde**

Of: visualiseer de oceaan en een golf:

- God is de oceaan
- Jij bent de golf
- De golf **is** de oceaan — tijdelijk in deze vorm

Herhaal:

"Ik ben niet gescheiden van God. Zijn Naam is mijn Naam. Wij zijn één."

Adem in: "Gods Naam."

Adem uit: "Mijn Naam."

Herken: "Eén Naam."

Stilte (2 minuten)

DEEL 6: Voor Anderen (5–7 minuten)

Herhaal in stilte:

"Ik roep Gods Naam aan — en de Naam van mijn broeders."

Breng in gedachten mensen in je leven:

1. Iemand die je liefhebt

Herken: "Ook hij/zij draagt Gods Naam."

2. Iemand die je hebt veroordeeld

Herken: *"Ook hij/zij draagt Gods Naam — zijn/haar gedrag was vergeten, geen verandering van zijn/haar ware Naam."*

3. Iemand die je hebt geschaad

Herken: *"Ook hij/zij draagt Gods Naam — ik heb zijn/haar lichaam geschaad, maar niet zijn/haar ware Naam."*

4. Iemand die jou heeft geschaad

Herken: *"Ook hij/zij draagt Gods Naam — hij/zij heeft mijn lichaam geschaad, maar niet mijn ware Naam."*

Voor elk persoon, zeg:

"Ik roep jouw ware Naam aan — Gods Naam. Wij delen dezelfde Naam, dezelfde heiligheid, dezelfde onschuld."

Visualiseer een **gouden draad** die jouw ware Naam verbindt met hun ware Naam — want het is **dezelfde Naam**.

Stilte (3 minuten)

Afsluiting (2 minuten)

Adem drie keer diep in en uit.

Herhaal één keer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.

Ik roep Gods Naam aan en de mijne.

De Naam van God is mijn bevrijding van iedere gedachte aan zonde en aan kwaad, omdat die zowel de mijne als de Zijne is."

Open langzaam je ogen.

Neem de herinnering aan je ware Naam mee in je dag.

Gebed

Vader,

*Ik roep Uw Naam aan —
en daarin herken ik: het is ook mijn eigen Naam.*

*Niet twee namen, maar één Naam,
gedeeld door U en mij,
onscheidbaar, eeuwig, heilig.*

*Uw Naam is mijn bevrijding
van iedere gedachte aan zonde en aan kwaad —
want als Uw Naam de mijne is,
kan ik niet zondig zijn,
kan ik niet kwaad zijn.*

*Leer mij deze Naam te herinneren
wanneer ik vergeet,
wanneer schuldgevoel opkomt,
wanneer angst mij grijpt.*

*Leer mij te zien
dat ook mijn broeders
Uw Naam dragen —
dat wij allen
dezelfde heilige Naam delen.*

*Ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.
Want ik draag Uw Naam —
en die Naam is eeuwig, zuiver, heilig.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. OCHTENDRITUEEL: Aanroepen Van De Naam (10–15 minuten)

Tijd: Direct na het wakker worden

Praktijk:

Ga rechtop zitten. Sluit je ogen.

Deel 1: Centraal thema (3x)

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Deel 2: Les van de dag (3x)

"Ik roep Gods Naam aan en de mijne."

Deel 3: De kern-uitspraak (3x)

"De Naam van God is mijn bevrijding van iedere gedachte aan zonde en aan kwaad, omdat die zowel de mijne als de Zijne is."

Deel 4: Visualisatie

Visualiseer je ware Naam als een **gouden zegel** op je hart:

- Dit zegel draagt Gods Naam
- Het is onverwoestbaar, eeuwig
- Geen enkele daad kan het bezoedelen

Deel 5: Intentie voor de dag

"Vandaag draag ik Gods Naam. Ik leef vanuit deze Naam — heilig, liefdevol, vredig."

2. Het Uurlijkse Aanroepen

Wanneer: Elk uur

Praktijk:

Stop wat je aan het doen bent. Sluit je ogen (of laat ze open als dat niet kan).

Herhaal (1x):

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Ik roep Gods Naam aan en de mijne."

Adem drie keer diep in en uit.

Voel de waarheid van deze Naam — al is het maar voor enkele seconden.

Herinner jezelf:

"Ik draag Gods Naam. Dit is mijn ware identiteit."

3. Gebruik Bij Schuldgevoelens

Wanneer: Zodra schuldgevoel opkomt

Praktijk:

Stap 1: Herken de schuld

"Ik voel schuld over [specifieke daad/gedachte]."

Stap 2: Herken de bron

"Deze schuld komt voort uit het vergeten van mijn ware Naam."

Stap 3: Roep Gods Naam aan

"Ik roep Gods Naam aan — heilig, zuiver, zonder schuld."

Stap 4: Herken de gedeelde Naam

"Als Gods Naam de mijne is, kan ik niet inherent zondig zijn. Mijn ware Naam is onveranderd."

Stap 5: Kies opnieuw

"Ik kies te leven vanuit mijn ware Naam — niet vanuit de illusie van zonde."

Visualiseer:

Het schuldgevoel als een donkere wolk die oplost in het Licht van Gods Naam.

4. Gebruik Bij Angst Voor Kwaad

Wanneer: Bij angst (voor jezelf of anderen)

Praktijk:

Herken de angst:

"Ik ben bang voor kwaad — in mezelf, in anderen, in de wereld."

Roep Gods Naam aan:

"Gods Naam is Liefde. Kwaad is alleen afwezigheid van Liefde — geen werkelijke kracht."

Herken:

"Ik draag Gods Naam. Liefde is mijn werkelijkheid. Kwaad heeft geen macht over mijn ware Naam."

Herhaal:

"Ik ben niet een lichaam dat geschaad kan worden. Ik ben Gods Naam — eeuwig, onaantastbaar."

Voor angst voor kwaad in anderen:

"Ook hij/zij draagt Gods Naam. Zijn/haar gedrag komt voort uit vergeten — niet uit zijn/haar ware Naam."

5. De Dagelijkse Zuivering Van Zelfbeeld

Wanneer: Eenmaal per dag (bij voorkeur 's avonds)

Praktijk:

Reflecteer op je dag. Breng in gedachten momenten waarop je dacht:

- "Ik ben slecht"
- "Ik ben niet goed genoeg"
- "Ik heb gefaald"
- "Ik ben zondig"

Voor elk moment, zeg:

"Dit was niet mijn ware Naam die sprak — dit was het ego dat Gods Naam was vergeten."

Vervang elk negatief zelfbeeld met:

"Mijn ware Naam is Gods Naam. Ik ben heilig, zuiver, liefdevol."

Visualiseer een **spiegel**:

- Het ego laat je een vervormd beeld zien (zondig, slecht)
- Veeg de spiegel schoon
- Zie je ware Beeld — Gods Naam weerspiegeld in jou

6. Voor Anderen: Aanroepen Van Hun Ware Naam

Wanneer: Bij conflict, oordeel of veroordeling van anderen

Praktijk:

Breng de persoon in gedachten die je veroordeelt.

Herken:

"Ik zie zijn/haar gedrag en oordeel daarover. Maar dit is niet zijn/haar ware Naam."

Roep aan:

"Ik roep zijn/haar ware Naam aan — Gods Naam."

Herken:

"Zijn/haar gedrag komt voort uit vergeten van deze Naam — niet uit de Naam zelf."

Vergeef:

"Ik vergeef het gedrag, want ik herken: zijn/haar ware Naam is heilig, net als de mijne."

Visualiseer:

Zie de persoon met een **gouden licht** om hen heen — dat is Gods Naam die zij dragen, ongeacht hun gedrag.

7. De Naam Als Bescherming

Wanneer: Bij bedreiging, angst of onveiligheid

Praktijk:

Herken: "Ik voel me bedreigd omdat ik denk dat ik een kwetsbaar lichaam ben."

Herhaal:

"Ik ben niet een lichaam. Ik draag Gods Naam — en Gods Naam is onaantastbaar."

Visualiseer Gods Naam als een **schild van licht** om je heen:

- Niet als fysieke verdediging
- Maar als **waarheid** die angst verdrijft
- Niets kan deze Naam schaden

Herhaal:

"Ik draag Gods Naam. Ik ben veilig in mijn ware identiteit."

Let op: Dit betekent niet dat je jezelf fysiek in gevaar brengt — je beschermt het lichaam op praktisch niveau, maar behoudt innerlijke vrede.

8. Herschrijf Je Geschiedenis

Wanneer: Eenmaal per week (langere oefening: 15-20 minuten)

Praktijk:

Breng een gebeurtenis uit je verleden in gedachten — iets waarover je spijt of schaamte voelt.

Oude verhaal:

"Ik deed [daad]. Dat maakt mij [zondig/slecht/schuldig]."

Herschrijf:

1. Herken:

"Deze daad gebeurde. Maar het veranderde mijn ware Naam niet."

2. Roep aan:

"Ik roep Gods Naam aan — die ook toen mijn Naam was, zelfs toen ik het was vergeten."

3. Nieuw verhaal:

"Ik deed [daad]. Dat kwam voort uit vergeten van mijn ware Naam. Maar mijn Naam — Gods Naam — bleef onveranderd. Ik was verward, maar nooit zondig in mijn essentie."

4. Bevrijding:

"Ik ben vrij van deze geschiedenis. Mijn ware Naam schrijft een nieuw verhaal — één van onschuld en liefde."

9. De Naam In Stilte Voelen

Wanneer: Tweemaal per dag (5-10 minuten)

Praktijk:

Dit is geen denken over de Naam — dit is **voelen** van de Naam.

Stap 1: Word stil

Sluit je ogen. Laat alle gedachten los.

Stap 2: Vraag

"Laat mij mijn ware Naam voelen — niet denken, maar voelen."

Stap 3: Wacht

In de stilte — voel je misschien:

- Een warmte in je hart
- Een gevoel van heiligheid
- Een diepe vrede
- Een weten van zuiverheid

Dit gevoel — wat het ook is — is Gods Naam in jou.

Stap 4: Rust

Rust in dit gevoel. Geen woorden, geen analyse — alleen ZIJN met je ware Naam.

10. AVONDRITUEEL: Dankbaarheid Voor De Naam

Tijd: Voor het slapen gaan

Praktijk:

Ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen.

Deel 1: Herhaal het centrale thema (3x)

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Deel 2: Reflecteer

Herinner momenten vandaag waarop je:

- Gods Naam aanriep
- Je ware Naam herinnerde
- Vrij was van schuld, al was het maar voor een moment

Deel 3: Vergeving

Voor momenten waarop je je ware Naam vergat:

"Ik vergeef mezelf. Mijn Naam bleef heilig, ook toen ik het was vergeten."

Deel 4: Dankbaarheid

"Dank U, Vader, dat Uw Naam de mijne is.

Dank U dat geen enkele daad deze Naam kan veranderen.

Dank U dat ik heilig ben, omdat ik Uw Naam draag."

Deel 5: Voor de nacht

"Terwijl ik slaap, draag ik nog steeds Uw Naam. Zelfs in dromen blijft mijn ware Naam onveranderd."

Deel 6: Sluit af (1x)

"Ik roep Gods Naam aan en de mijne. De Naam van God is mijn bevrijding van iedere gedachte aan zonde en aan kwaad, omdat die zowel de mijne als de Zijne is."

Slaap in met de herinnering aan je heilige Naam.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven: LES 203

Voorbeeld 1: De Fout Op Het Werk

Situatie:

Je maakt een grote fout op je werk. Je baas is boos. Je voelt diepe schaamte — "Ik ben zo stom. Ik ben een mislukking."

Oude reactie:

"Dit bewijst dat ik niet goed genoeg ben. Ik ben inherent slecht in wat ik doe."

Nieuwe reactie (Les 203):

1. Herken de schaamte:

"Ik voel schaamte omdat ik denk dat deze fout iets zegt over wie ik ben."

2. Roep Gods Naam aan:

"Ik roep Gods Naam aan — heilig, zuiver, zonder falen."

3. Herken de gedeelde Naam:

"Als Gods Naam de mijne is, kan deze fout mijn ware Naam niet veranderen. Ik heb een fout gemaakt, maar ik BEN geen fout."

4. Kies opnieuw:

"Ik draag Gods Naam. Mijn ware identiteit is heilig. Deze fout was een vergissing, geen definitie van wie ik ben."

5. Handel:

Herstel de fout waar mogelijk, leer ervan — maar zonder zelfhaat. Je handelt vanuit je ware Naam (heilig), niet vanuit schaamte.

Resultaat:

De fout blijft — maar de schaamte lost op. Je leert, groeit en gaat verder — vrij.

Voorbeeld 2: De "Onvergeeflijke" Daad

Situatie:

Je hebt in het verleden iets gedaan dat je als "onvergeeflijk" ziet. Jaren later draag je nog steeds schuld — "Ik kan mezelf dit nooit vergeven."

Oude reactie:

"Deze daad maakt mij inherent slecht. Ik verdien geen vrede."

Nieuwe reactie (Les 203):

1. Herken de diepte van schuld:

"Deze schuld is zo diep omdat ik geloof dat deze daad mijn ware Naam heeft veranderd."

2. De vraag:

"Kan een enkele daad — of duizend daden — Gods Naam veranderen?"

Antwoord: Nee. Gods Naam is onveranderlijk.

3. De herkenning:

"Als Gods Naam de mijne is, en Gods Naam onveranderlijk is, dan heeft deze daad mijn ware Naam niet veranderd."

4. Het nieuwe perspectief:

"Ik deed [daad]. Dat kwam voort uit diepe verwarring, vergeten van mijn ware Naam. Het was verschrikkelijk — maar het veranderde niet WIE IK BEN. Mijn ware Naam bleef heilig."

5. Bevrijding:

"Ik roep Gods Naam aan en de mijne. Ik ben vrij van deze geschiedenis. Mijn Naam is heilig — en dat was die altijd, zelfs toen ik het was vergeten."

Resultaat:

Je neemt nog steeds verantwoordelijkheid (maakt waar mogelijk dingen terug goed) — maar je bent vrij van de **identiteit** van "zondig persoon".

Voorbeeld 3: Angst Voor Je Eigen "Duistere Kant"

Situatie:

Je merkt donkere gedachten in jezelf — boosheid, jaloezie, haat. Je bent bang: "Er zit kwaad in mij. Ik ben gevaarlijk."

Oude reactie:

"Deze gedachten bewijzen dat ik slecht ben. Ik moet mezelf onderdrukken, controleren."

Nieuwe reactie (Les 203):

1. Herken de angst:

"Ik ben bang voor deze gedachten omdat ik denk dat ze mijn ware Naam onthullen."

2. Roep Gods Naam aan:

"Gods Naam is Liefde. Kwaad is niet Zijn essentie — dus ook niet de mijne."

3. Herken de bron van "donkere gedachten":

"Deze gedachten komen voort uit het ego — uit vergeten van mijn ware Naam. Ze zijn niet WIE IK BEN."

4. De waarheid:

"Ik draag Gods Naam. Mijn essentie is Liefde. Deze gedachten zijn als wolken die voorbij drijven — niet mijn ware hemel."

5. Handel:

Je onderdrukt de gedachten niet (dat geeft ze macht) — je **herkent** ze als illusie, laat ze los, en kiest opnieuw voor je ware Naam.

Resultaat:

De donkere gedachten verliezen hun greep. Ze zijn er soms nog — maar je identificeert je er niet mee. Je weet: mijn ware Naam is Liefde.

LES 204

***“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”***

“De Naam van God is mijn erfgoed.”

Het Erfgoed

*De Naam van God is mijn erfgoed —
niet iets dat ik moet verdienen,
niet iets dat kan worden afgenomen,
maar wat altijd van mij was,
wat altijd van mij zal zijn.*

*Deze Naam brengt mij in herinnering:
ik ben Zijn Zoon,
geen slaaf van tijd,
niet gebonden
door wetten waarmee de wereld
haar ziekelijke illusies regeert.*

*Ik ben vrij in God,
voor eeuwig en eeuwig
één met Hem.*

*Tijd kan mij niet beperken —
ik ben eeuwig.*

*Ziekte kan mij niet raken —
ik ben Geest.*

*Dood kan mij niet nemen —
ik leef in God.*

*De wetten van de wereld —
zwaartekracht, verval, sterfelijkheid —
gelden niet voor mij,
want ik ben niet van deze wereld.*

*Ik ben Gods erfgenaam,
drager van Zijn Naam,
deelgenoot van Zijn eeuwigheid.*

*Geen slaaf, maar Zoon.
Geen gevangene, maar vrij.
Geen gescheiden, maar één.*

*Dit is mijn erfgoed.
Dit is wat God mij gaf
bij mijn schepping —
en wat niets kan wegnemen.*

Uitgebreide commentaar

A. DE CENTRALE UITSPRAAK: "DE NAAM VAN GOD IS MIJN ERFGOED"

Les 204 neemt het concept van "Naam" uit Les 203 en voegt een cruciale dimensie toe: **erfgoed**. Een erfgoed is niet iets wat je verdient of bereikt; het is iets wat je **ontvangt bij geboorte**, simpelweg omdat je een kind van je ouders bent.

Wat betekent "erfgoed" in de context van de Cursus?

Een erfgoed heeft specifieke kenmerken:

1. Onvoorwaardelijk: Je krijgt het niet omdat je het verdient, maar omdat je een erfgenaam bent.

2. Onherroepelijk: Het kan niet worden weggenomen, niet door jouw gedrag en niet door externe omstandigheden.

3. Blijvend: Het is eeuwig; het verouderd niet, slijt niet, gaat niet verloren.

4. Volledig: Het is niet een deel van iets, maar de volledige schat.

Gods Naam als erfgoed betekent dat je volledige identiteit als Zoon van God - inclusief alle eigenschappen van God (Liefde, Vrede, Vreugde, Creativiteit, Eeuwigheid) - je toekomt, niet omdat je het hebt verdiend, maar omdat het je geboorterecht is.

B. ERFGOED VERSUS VERDIENEN: DE GROTE VERSCHUIVING

Een van de diepste inzichten van Les 204 is het contrast tussen **verfgoed** en **verdienen**. Deze twee concepten zijn fundamenteel tegengesteld:

Het ego-systeem: Verdienen

- Waarde moet verdiend worden door prestaties, offers, goedheid.
- Je bent wat je doet.
- Liefde, vrede en vreugde zijn beloningen voor correct gedrag.
- Je moet constanter bewijzen dat je het waard bent.
- Er is altijd angst dat je niet genoeg doet.

Het Godsysteem: Erfgoed

- Waarde is inherent; het is gegeven bij schepping.
- Je bent wat God je schiep.
- Liefde, vrede en vreugde zijn je natuurlijke staat.
- Er valt niets te bewijzen; je bent al volmaakt.
- Er is vrede in de zekerheid van je erfgoed.

De verschuiving van verdienen naar erfgoed is een van de meest bevrijdende overgangen in de Cursus. Het betekent dat je kunt stoppen met vechten, bewijzen, jezelf geselen. Je mag rusten in de wetenschap: **het is al van mij. Het is altijd van mij geweest.**

C. "DE NAAM VAN GOD BRENGT MIJ IN HERINNERING DAT IK ZIJN ZOON BEN"

Les 204 verbindt Naam met kindschap. Je bent niet een dienaar, niet een schepping op afstand, niet een los fragment - je bent **Zoon** (of Dochter; de Cursus gebruikt "Zoon" als genderneutraal voor alle kinderen van God).

Wat betekent het om Zoon van God te zijn?

1. Verwantschap: Je bent niet gescheiden van God, maar deel van Hem. Zoals een menselijk kind het DNA van zijn ouders draagt, draag jij de essentie van God.

2. Erfgenaamschap: Alles wat van God is, is ook van jou. Zijn Liefde, Zijn Vrede, Zijn Creativiteit, Zijn Eeuwigheid.

3. Gelijkheid in essentie (niet in vorm): Je bent niet God de Vader (de Bron), maar je deelt Gods natuur volledig. Je bent geen mindere versie, maar een volmaakte uitdrukking.

4. Onvoorwaardelijke liefde: Gods liefde voor je is niet afhankelijk van je gedrag. Je bent geliefd omdat je Zijn Zoon bent, punt.

D. "GEEN SLAAF VAN TIJD"

Een prachtige zin in Les 204 is: **"Ik ben geen slaaf van tijd."** Dit raakt aan een van de diepste angsten van het menselijk bestaan: de angst voor veroudering, verval, dood - de angst dat tijd ons uiteindelijk allemaal vernietigt.

Hoe zijn we "slaven van tijd" in het ego-denken?

1. Angst voor veroudering: "Ik word ouder; mijn tijd raakt op."

2. Spijt over het verleden: "Als ik maar anders had gehandeld..."

3. Angst voor de toekomst: "Wat als het misgaat? Wat als ik ziek word, arm word, alleen eindig?"

4. De druk van het nu: "Ik moet nu slagen, nu genieten, nu bereiken, want later is het te laat."

Hoe bevrijdt Les 204 ons van tijdsslavernij?

1. Je ware Zelf is tijdloos: Je lichaam veroudert, maar je Geest niet. Je essentie is onveranderlijk, eeuwig.

2. Het verleden heeft geen macht: Je bent niet wat je deed. Je bent wat God je schiep, en dat is onveranderd door je geschiedenis.

3. De toekomst is veilig: Je erfgoed kan niet verloren gaan. Wat God gaf, blijft eeuwig.

4. Het eeuwige nu: Echte vrede wordt gevonden in het herkennen van het eeuwige nu - niet verleden of toekomst, maar de tijdloze aanwezigheid van God.

E. "NIET GEBONDEN DOOR WETTEN DIE ZIEKELIJKE ILLUSIES BEHEERSEN"

Les 204 maakt een radicale claim: je bent niet gebonden door de wetten van de wereld. Dit zijn "**wetten die ziekelijke illusies beheersen**" - wetten zoals ziekte, dood, schaarste, scheiding.

Wat zijn deze "wetten" van de wereld?

1. Wet van ziekte en dood: Alle lichamen worden ziek en sterven.

2. Wet van tijd: Alles veroudert, verslijt, eindigt.

3. Wet van schaarste: Er is niet genoeg voor iedereen.

4. Wet van scheiding: Iedereen is alleen; niemand kan echt verbonden zijn.

5. Wet van oordeel: Zonde is echt en moet gestraft worden.

6. Wet van lijden: Pijn en verdriet zijn onvermijdelijk.

7. Wet van angst: De wereld is gevaarlijk; je moet je beschermen.

Waarom zijn dit "ziekelijke illusies"?

Omdat ze niet werkelijk zijn. Ze lijken waar in de wereld van lichamen en tijd, maar ze hebben geen macht over je ware Zelf. Je bent Geest, niet lichaam. Ziekte raakt het lichaam, niet jou. Dood beëindigt het lichaam, niet jou. Schaarste geldt voor fysieke middelen, maar Gods Liefde is oneindig.

De bevrijdende waarheid van Les 204:

Je hoeft niet te geloven in deze wetten. Je kunt erkennen: "Ja, het lichaam ondergaat ziekte, veroudering, dood. Maar IK - mijn ware Zelf - ben vrij van deze wetten. Ik ben zoals God mij schiep: onsterfelijk, onveranderlijk, eeuwig."

E "VRIJ IN GOD, VOOR EEUWIG ÉÉN MET HEM"

De climax van Les 204 is de bevestiging: "**Ik ben vrij in God, voor eeuwig één met Hem.**" Dit is geen toekomstige belofte, maar een tegenwoordige werkelijkheid.

Wat betekent "vrij in God"?

1. Vrijheid van angst: Als je één bent met God, is er niets te vrezen. Wat kan jou schaden als je deel bent van het Oneindige?

2. Vrijheid van schuld: Je kunt niet zondig zijn als je essentie Gods essentie is. Zonde is een illusie; jij bent onschuld.

3. Vrijheid van beperking: Je bent niet beperkt tot één lichaam, één plaats, één tijd. Je Geest is grenzeloos.

4. Vrijheid van dood: De dood heeft geen macht over wat eeuwig is.

Wat betekent "voor eeuwig één met Hem"?

Dit is de kern van niet-dualiteit. Je bent niet gescheiden van God. Er is geen kloof te overbruggen, geen afstand te overwinnen.

De scheiding is een droom, een illusie. In waarheid ben je **nu** één met God, altijd geweest, altijd zult zijn.

Dit is geen verlies van individualiteit (een angst van veel studenten), maar een **herkenning van ware identiteit**. Je verliest je ego (de valse identiteit van scheiding), maar je ontdekt je ware Zelf (de Christus, één met God).

G. DE PRAKTIJK VAN ERFGOED-HERINNERING

Les 204 vraagt niet om ingewikkelde oefeningen, maar om **constante herinnering**:

Ochtendritueel:

- Herhaal: "Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."
- Voeg toe: "De Naam van God is mijn erfgoed."
- Breng tijd door in reflectie: Wat is mijn erfgoed? Liefde, Vrede, Vreugde, Creativiteit, Eeuwigheid.
- Visualiseer jezelf als erfgenaam: je ontvangt een kroon, een sleutel, een schat - symbolen van je geboorterecht.
- Voel de zekerheid: dit is van mij, niet omdat ik het heb verdiend, maar omdat ik Zoon van God ben.

Gedurende de dag:

- Wanneer je het gevoel hebt iets te moeten verdienen (liefde, respect, rust), herinner: "Dit is mijn erfgoed. Het is al van mij."
- Wanneer je angst hebt voor veroudering of dood, herinner: "Ik ben geen slaaf van tijd. Mijn Geest is eeuwig."

- Wanneer je je machteloos voelt, herinner: "Ik ben niet gebonden door wetten van de wereld. Ik ben vrij in God."
- Wanneer je je alleen voelt, herinner: "Ik ben voor eeuwig één met God."

Avondritueel:

- Reflecteer: wanneer heb ik vandaag geleefd vanuit mijn erfgoed? Wanneer verviel ik in het denken van verdienen?
- Vergeef jezelf voor momenten van vergeetachtigheid.
- Dank God voor het erfgoed dat nooit verloren gaat.
- Rust in de wetenschap: morgen begint opnieuw vanuit de herinnering aan wie ik ben.

H. VEELVOORKOMENDE MISVERSTANDEN OVER ERFGOED

Misverstand 1: "Als het een erfgoed is, hoef ik niets te doen."

Correctie: Erfgoed betekent niet passiviteit. Je hoeft het niet te verdienen, maar je moet het wel **herkennen en claimen**. De schat ligt in de kluis, maar je moet de sleutel (vergeving) gebruiken om hem te openen.

Misverstand 2: "Ik voel me niet als een erfgenaam; ik voel me arm, angstig, beperkt."

Correctie: Gevoelens zijn niet de maatstaf van waarheid. Je erfgoed is een feit, ongeacht hoe je je voelt. De praktijk is om te kiezen voor de waarheid boven het gevoel.

Misverstand 3: "Dit klinkt als wishful thinking; de wereld laat duidelijk zien dat we gebonden zijn aan wetten van ziekte, dood, etc."

Correctie: De Cursus ontkent niet dat het lichaam aan deze wetten onderhevig is. Het zegt dat JIJ (je ware Zelf) niet het lichaam bent, en dus niet gebonden door deze wetten. Dit is geen

ontkenning van fysieke realiteit, maar een verschuiving van identiteit.

Misverstand 4: "Als ik één ben met God, ben ik dus God?"

Correctie: Je bent één met God in essentie, niet in functie. Je bent niet de Schepper (God de Vader), maar Zijn Zoon - volmaakt in aard, maar verschillend in rol. Het is zoals een golfje dat één is met de oceaan: het is water, maar niet de hele oceaan.

I. ERFGOED EN VERANTWOORDELIJKHEID

Een belangrijk punt: Les 204 leert dat je erfgoed een **gegeven** is, maar het **herkennen** van dat erfgoed vereist keuzes.

Je erfgoed is:

- Onvoorwaardelijk (God geeft het gratis)
- Onherroepelijk (het kan niet worden weggenomen)
- Blijvend (het is er altijd)

Maar de ervaring van je erfgoed vereist:

- Bereidheid om het te ontvangen
- Vergeving (om de blokkades weg te nemen)
- Keuzes in lijn met waarheid (niet met ego-illusies)

Voorbeeld:

Stel je voor dat een rijke vader zijn zoon een enorme erfenis nalaat. De erfenis bestaat, het geld staat op de bank. Maar als de zoon niet gelooft dat de erfenis voor hem is, als hij zich schuldig voelt en denkt dat hij het niet verdient, zal hij geen toegang hebben tot het geld.

Zo is het met Gods erfgoed: het is er, volmaakt en compleet. Maar zolang we onszelf zien als schuldig, zondig, onwaardig

lichaam, ervaren we het niet. Vergeving is de sleutel die de kluis opent.

J. DE DIEPERE BETEKENIS: ERFGOED ALS THUISKOMEN

Uiteindelijk gaat Les 204 over **thuiskomen naar jezelf**. Het erfgoed is niet iets nieuws dat je moet krijgen, maar iets ouds dat je moet herinneren.

Je bent zoals God je schiep. Je bent altijd zoals God je schiep geweest. Alle pijn, angst, schuld waren dromen - illusies die over de waarheid heen lagen, maar haar nooit konden veranderen.

Les 204 nodigt je uit om **nu** te rusten in je erfgoed:

- Je bent vrij.
- Je bent één met God.
- Je bent geliefd zonder voorwaarden.
- Je bent onsterfelijk, onveranderlijk, eeuwig.
- **De Naam van God is jouw Naam. Dit is je erfgoed.**

Geleide Meditatie (30–35 MINUTEN)

Voorbereiding (2–3 minuten)

Zoek een rustige plek waar je ongestoord bent. Ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen.

Adem drie keer diep in en uit — laat bij elke uitademing alle spanning en zorgen los.

Stel je innerlijke intentie:

"Vandaag herinner ik dat de Naam van God mijn erfgoed is. Ik ben Zijn Zoon, vrij, eeuwig, één met Hem."

DEEL 1: Ik Ben Niet Een Lichaam (7–10 minuten)

Herhaal langzaam, driemaal:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Herken dat je lichaam **niet je erfgoed** is:

- Het lichaam is tijdelijk — gegeven bij geboorte, genomen bij dood
- Maar je **ware erfgoed** — Gods Naam — is eeuwig

Visualiseer je lichaam als een **huurhuis**:

- Je woont er tijdelijk
- Maar het huis is niet je **erfgoed**
- Je erfgoed is **wie je bent**, niet waar je woont

Adem in: *"Ik ben niet dit tijdelijke lichaam."*

Adem uit: *"Mijn erfgoed is eeuwig."*

Herhaal dit gedurende 5–7 minuten.

Stilte (3 minuten)

Rust in de herkenning dat je ware erfgoed dieper ligt dan het lichaam.

DEEL 2: De Naam Van God Is Mijn Erfgoed (7–10 minuten)

Herhaal in stilte:

"De Naam van God is mijn erfgoed."

Voel wat dit betekent:

1. Onvoorwaardelijk

"Ik hoef het niet te verdienen. Het is al van mij."

Voel de opluchting — geen strijd meer, geen prestatie.

2. Onherroepelijk

"Niets kan het wegnemen. Geen enkele daad kan mij onterven."

Voel de zekerheid — veilig, beschermd.

3. Blijvend

"Het is voor altijd van mij. Eeuwig."

Voel de stabiliteit — geen verandering, geen verlies.

4. Door geboorte

"Ik ontvang het bij mijn schepping — vóór alle daden."

Voel de onschuld — niets hoefde verdiend te worden.

5. Van mijn Vader

"God gaf het mij. Ik ben Zijn erfgenaam."

Voel de liefde — geliefd, gewenst, thuis.

Visualiseer je erfgoed als een **gouden kroon**:

- God plaatste deze kroon op je hoofd bij je schepping
- Niets kan haar wegnemen
- Zij straalt eeuwig — symbool van je ware Naam

Adem in: *"De Naam van God."*

Adem uit: *"Mijn erfgoed."*

Herhaal dit gedurende 5–7 minuten.

Stilte (3 minuten)

DEEL 3: Ik Ben Zijn Zoon (7–10 minuten)

Herhaal in stilte:

"Gods Naam brengt mij in herinnering dat ik Zijn Zoon ben."

Voel wat het betekent om **Gods Zoon** te zijn:

1. Verwantschap

"Ik ben niet vreemd aan God. Ik ben Zijn familie."

Voel de verbondenheid.

2. Geliefd

"God houdt van mij zoals een Vader van Zijn Zoon houdt — onvoorwaardelijk."

Voel de liefde.

3. Erfgenaam

"Ik erf alles wat de Vader heeft — Zijn vrede, Zijn vreugde, Zijn macht."

Voel de rijkdom.

4. Gelijkheid (in essentie)

"Zoals de Vader heilig is, zo ben ik heilig. Zoals Hij Liefde is, zo ben ik Liefde."

Voel de waardigheid.

Visualiseer God als een liefdevolle Vader:

- Hij neemt je in Zijn armen
- Hij fluistert: "Jij bent Mijn Zoon. Alles wat van Mij is, is van jou."
- Voel de acceptatie, de vrede, de thuiskomst

Adem in: *"Ik ben Zijn Zoon."*

Adem uit: *"Geliefd, gewenst, thuis."*

Stilte (3 minuten)

DEEL 4: Geen Slaaf Van Tijd (5–7 minuten)

Herhaal in stilte:

"Ik ben geen slaaf van tijd."

Breng in gedachten je **angsten over tijd**:

- Angst voor veroudering
- Angst dat "tijd opraakt"
- Spijt over verleden
- Angst voor toekomst

Herken: *"Deze angsten komen voort uit identificatie met het lichaam, dat gebonden lijkt aan tijd."*

Nu — herinner je erfgoed:

"Gods Naam — mijn erfgoed — is eeuwig. Tijd heeft geen macht over mijn ware Zelf."

Visualiseer tijd als een **rivier**:

- Het water stroomt (gebeurtenissen komen en gaan)
- Maar jij bent niet het water — je bent de **oever**
- Onveranderd, stabiel, eeuwig

Of: visualiseer jezelf **boven de tijdlijn zwevend**:

- Beneden je zie je verleden, heden, toekomst
- Maar jij bent **boven** de lijn — niet erin gevangen
- Eeuwig, vrij

Adem in: *"Ik ben eeuwig."*

Adem uit: *"Tijd bindt mij niet."*

Stilte (2 minuten)

DEEL 5: Vrij Van Wereldse Wetten (7–10 minuten)

Herhaal in stilte:

"Ik ben niet gebonden door wetten waardoor de wereld van ziekelijke illusies wordt beheerst."

Breng in gedachten een **wet van de wereld** die je lijkt te binden:

- Wet van ziekte (angst om ziek te worden)
- Wet van schaarste (angst dat er niet genoeg is)
- Wet van dood (angst voor het einde)
- Wet van scheiding (angst voor eenzaamheid)

Herken: *"Deze wet geldt voor het lichaam, voor de wereld — maar niet voor mijn ware Zelf."*

Herhaal:

"Ik draag Gods Naam. Ik ben vrij in God. Deze wet heeft geen macht over mij."

Visualiseer de wereldse wet als een **kooi**:

- Je lichaam zit in de kooi
- Maar jij — je ware Zelf — bent **buiten** de kooi
- Je observeert de kooi, maar je bent er niet door beperkt

Of: visualiseer de wet als **schaduw**:

- Schaduwen lijken echt in de droom
- Maar wanneer je ontwaakt (herinnert wie je bent), verdwijnen ze

Adem in: *"Ik ben vrij in God."*

Adem uit: *"Geen wet bindt mij."*

Herhaal dit voor verschillende wetten.

Stilte (3 minuten)

DEEL 6: Voor Eeuwig Één Met God (5–7 minuten)

Herhaal in stilte:

"Voor eeuwig en eeuwig één met God."

Voel de **eeuwigheid** van je eenheid:

Verleden:

"Ik was altijd één met God — de scheiding was een droom."

Heden:

"Ik ben nu één met God — hier, in dit moment."

Toekomst:

"Ik zal altijd één met God zijn — niets kan deze eenheid breken."

Visualiseer jezelf **samengesmolten met God:**

- Geen grens tussen jou en Hem
- Zoals een druppel in de oceaan — apart en toch één
- Of zoals een zonnestraal — deel van de zon, en toch haar eigen straal

Voel de eenheid:

- Geen scheiding
- Geen afstand
- Alleen Liefde, vrede, thuiskomen

Adem in: *"Ik ben één met God."*

Adem uit: *"Voor eeuwig."*

Stilte (3 minuten)

Afsluiting (2 minuten)

Adem drie keer diep in en uit.

Herhaal één keer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.

De Naam van God is mijn erfgoed.

Gods Naam brengt mij in herinnering dat ik Zijn Zoon ben, geen slaaf van tijd, niet gebonden door wetten waardoor de wereld van ziekelijke illusies wordt beheerst, vrij in God, voor eeuwig en eeuwig één met Hem."

Open langzaam je ogen.

Neem de herinnering aan je erfgoed mee in je dag.

Gebed

Vader,

*De Naam van God is mijn erfgoed —
niet iets dat ik moet verdienen,
maar wat U mij gaf bij mijn schepping.*

*Uw Naam brengt mij in herinnering
dat ik Uw Zoon ben —
geen slaaf, maar vrij,
geen gevangene, maar erfgenaam.*

*Ik ben geen slaaf van tijd —
ik ben eeuwig, zoals U.*

*Ik ben niet gebonden door wetten
waardoor de wereld
van ziekelijke illusies wordt beheerst —
ik ben vrij in U.*

*Leer mij te leven vanuit dit erfgoed,
te herinneren dat ik Uw Zoon ben,
te vertrouwen dat niets dit erfgoed
kan wegnemen.*

*Voor eeuwig en eeuwig
ben ik één met U.*

Dank U voor dit onherroepelijke geschenk.

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1. OCHTENDRITUEEL: Herinner Je Erfgoed (10–15 minuten)

Tijd: Direct na het wakker worden

Praktijk:

Ga rechtop zitten. Sluit je ogen.

Deel 1: Centraal thema (3x)

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Deel 2: Les van de dag (3x)

"De Naam van God is mijn erfgoed."

Deel 3: De uitbreiding (1x)

"Gods Naam brengt mij in herinnering dat ik Zijn Zoon ben, geen slaaf van tijd, niet gebonden door wetten waardoor de wereld van ziekelijke illusies wordt beheerst, vrij in God, voor eeuwig en eeuwig één met Hem."

Deel 4: Visualisatie

Visualiseer een **schatkist** met je naam erop:

- Dit is je erfgoed van God
- Open de kist — binnen zie je: Gods Naam (als licht, als gevoel van vrede)
- Neem het erfgoed aan: *"Dit is van mij. Altijd geweest, altijd zal zijn."*

Deel 5: Intentie

"Vandaag leef ik vanuit mijn erfgoed. Ik ben Gods Zoon — vrij, eeuwig, één met Hem."

2. Het Uurlijkse Herinneren

Wanneer: Elk uur

Praktijk:

Stop wat je aan het doen bent. Sluit je ogen (indien mogelijk).

Herhaal (1x):

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

De Naam van God is mijn erfgoed."

Adem drie keer diep in en uit.

Herinner jezelf:

"Dit erfgoed is nu van mij — niet in de toekomst, niet als ik genoeg heb gedaan, maar NU."

3. Vervang "Verdienen" Door "Erfgoed"

Wanneer: Telkens wanneer je denkt dat je iets moet "verdienen"

Praktijk:

Herken de gedachte:

"Ik moet Gods liefde/acceptatie/zegen verdienen door [goed gedrag, prestatie, offers]."

Weerleg:

"Deze gedachte wil ik niet. Gods Naam is mijn erfgoed — ik hoef het niet te verdienen."

Vervang:

"Ik ontvang Gods liefde niet door prestatie, maar door geboorte. Het is al van mij."

Voel het verschil:

Voor	Na
Stress, angst, "ben ik goed genoeg?"	Rust, vrede, "het is al van mij"

4. Gebruik Bij Angst Voor Veroudering/Tijd

Wanneer: Bij angst over tijd, veroudering, "tijd raakt op"

Praktijk:

Herken de angst:

"Ik ben bang dat mijn tijd opraakt, dat ik oud word, dat ik te laat kom."

Herhaal:

"Ik ben geen slaaf van tijd. Gods Naam — mijn erfgoed — is eeuwig."

Visualiseer:

Je lichaam verandert in tijd — maar jij (je ware Zelf) bent **buiten** tijd, onveranderd, eeuwig.

Adem:

Adem in: *"Ik ben eeuwig."*

Adem uit: *"Tijd bindt mij niet."*

5. Gebruik Bij Ziekte

Wanneer: Wanneer je ziek bent of angst hebt voor ziekte

Praktijk:

Herken:

"Mijn lichaam is ziek. Het ego zegt: 'Dit bewijst dat je kwetsbaar bent, sterfelijk.'"

Herhaal:

"Ik ben niet gebonden door de wet van ziekte. Mijn ware Zelf — drager van Gods Naam — is ongeneeslijk gezond."

Visualiseer:

Je lichaam is ziek (accepteer dit) — maar jij, het licht in het lichaam, bent **ongeraakt**.

Handelingen:

Zorg voor je lichaam (dokter, medicijnen) — maar behoud innerlijke vrede door te herinneren: ik ben niet dit lichaam.

6. Herken Wereldse Wetten Die Je Lijken Te Binden

Wanneer: Eenmaal per dag (reflectie)

Praktijk:

Vraag jezelf:

"Welke 'wet' van de wereld lijkt mij vandaag te binden?"

Voorbeelden:

- Wet van schaarste ("Er is niet genoeg")
- Wet van competitie ("Ik moet beter zijn dan anderen")
- Wet van verval ("Alles gaat kapot")

Voor elke wet, zeg:

*"Deze wet geldt voor de wereld van illusies — maar ik ben vrij in God.
Deze wet bindt mijn ware Zelf niet."*

7. Het Erfgoed Delen

Wanneer: Wanneer je iemand ontmoet die lijdt

Praktijk:

Herken: *"Deze persoon heeft vergeten zijn erfgoed. Ik kan hem helpen herinneren."*

Niet door te zeggen (dat kan ongevoelig lijken):
"Je moet gewoon herinneren dat je Gods Zoon bent!"

Maar door te ZIJN:

- Behandel hem als Gods Zoon (met respect, liefde, waardigheid)
- Laat je vrede (die komt van het herinneren van je erfgoed) uitstralen
- Zie voorbij zijn gedrag naar zijn ware Zelf

In gedachten zeg je:

"Ook jij draagt Gods Naam als erfgoed. Ik herinner dit voor ons beiden."

8. Dankbaarheid Voor Het Erfgoed

Wanneer: Eenmaal per dag (bij voorkeur 's avonds)

Praktijk:

Reflecteer op je erfgoed:

"Wat heb ik vandaag ontvangen door het herinneren van mijn erfgoed?"

Voorbeelden:

- Vrede in een stressvolle situatie
- Vrijheid van schuldgevoel
- Geen angst bij ziekte
- Gevoel van verbondenheid met God

Voor elk geschenk, zeg:

"Dank U dat dit mijn erfgoed is — niet verdiend, maar gegeven."

9. Herinner: Het Is Onherroepelijk

Wanneer: Bij angst dat je Gods liefde hebt "verloren"

Praktijk:

Herken de angst:

"Ik heb iets gedaan dat zo erg is — misschien heeft God mij onterfd."

Weerleg:

"Gods Naam is mijn erfgoed — onherroepelijk. Geen enkele daad kan mij onterven."

Het verschil:

Voorwaardelijke gift	Onherroepelijk erfgoed
Kan worden teruggenomen	Kan nooit worden teruggenomen
Afhankelijk van gedrag	Onafhankelijk van gedrag
Angst voor verlies	Zekerheid van bezit

Herhaal:

"Gods Naam is mijn erfgoed — voor altijd, onvoorwaardelijk, onherroepelijk."

10. AVONDRITUEEL: Rusten In Het Erfgoed (10–15 minuten)

Tijd: Voor het slapen gaan

Praktijk: Ga comfortabel liggen. Sluit je ogen.

Deel 1: Herhaal het centrale thema (3x)

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

Deel 2: Reflecteer

Herinner momenten vandaag waarop je:

- Je erfgoed herinnerde
- Vrij was van angst of schuld
- Leefde als Gods Zoon

Deel 3: Vergeving

Voor momenten waarop je je erfgoed vergat:

"Ik vergeef mezelf. Mijn erfgoed bleef onveranderd, zelfs toen ik het was vergeten."

Deel 4: Dankbaarheid

"Dank U, Vader, dat Uw Naam mijn erfgoed is.

Dank U dat het onherroepelijk is — niets kan het wegnemen.

Dank U dat ik Uw Zoon ben — geliefd, gewenst, vrij."

Deel 5: Voor de nacht

"Terwijl ik slaap, draag ik nog steeds mijn erfgoed. Het verlaat mij nooit."

Deel 6: Sluit af (1x)

"De Naam van God is mijn erfgoed. Gods Naam brengt mij in herinnering dat ik Zijn Zoon ben, geen slaaf van tijd, niet gebonden door wetten waardoor de wereld van ziekelijke illusies wordt beheerst, vrij in God, voor eeuwig en eeuwig één met Hem."

Slaap in met de vrede van je erfgoed.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven: LES 204

Voorbeeld 1: Angst Voor Veroudering

Situatie:

Je ziet jezelf in de spiegel. Rimpels, grijze haren. Je voelt angst — "Mijn tijd raakt op. Ik word oud."

Oude reactie:

"Ik ben mijn lichaam. Veroudering betekent dat ik naar het einde ga. Ik moet vechten tegen tijd."

Nieuwe reactie (Les 204):

1. Herken de identificatie:

"Ik ben bang omdat ik denk dat ik dit lichaam ben, dat verandert in tijd."

2. Herhaal:

"Ik ben niet een lichaam. Gods Naam — mijn erfgoed — is eeuwig."

3. Herken:

"Ik ben geen slaaf van tijd. Mijn lichaam veroudert, maar ik — drager van Gods Naam — ben eeuwig."

4. Vrede:

Je zorgt nog steeds voor je lichaam — maar je bent niet **geïdentificeerd** met zijn verandering. Innerlijke vrede blijft.

Resultaat:

Angst voor veroudering vermindert. Je accepteert het lichaam zoals het is — zonder angst voor tijd.

Voorbeeld 2: "Ik Moet Het Verdienen"

Situatie:

Je werkt hard om Gods liefde te “verdienen” — door goed te zijn, offers te brengen, perfectie na te streven. Je bent uitgeput.

Oude reactie:

"Als ik hard genoeg werk, misschien zal God mij dan accepteren."

Nieuwe reactie (Les 204):

1. Herken het patroon:

"Ik probeer te verdienen wat al van mij is."

2. Herhaal:

"De Naam van God is mijn erfgoed — niet iets dat ik moet verdienen."

3. Herken:

"God gaf mij Zijn Naam bij mijn schepping — vóór alle daden. Ik hoef niets te bewijzen."

4. Laat los:

Je stopt met het ego's project van "verdienen". Je rust in het weten: het is al van mij.

Resultaat:

Uitputting verdwijnt. Je handelt nog steeds vanuit liefde — maar niet uit angst of prestatiegerichtheid.

Voorbeeld 3: Ziekte

Situatie:

Je wordt gediagnosticeerd met een ernstige ziekte. Angst, paniek — "Ik ga dood. Dit lichaam faalt."

Oude reactie:

"Ik ben dit lichaam. Als het faalt, faal ik. De dood is het einde."

Nieuwe reactie (Les 204):

1. Herken:

"Mijn lichaam is ziek. Maar ik ben niet mijn lichaam."

2. Herhaal:

"Ik ben niet gebonden door de wet van ziekte of dood. Gods Naam — mijn erfgoed — is eeuwig."

3. Herken:

"Ziekte en dood gelden voor het lichaam, niet voor mijn ware Zelf. Ik ben vrij in God, voor eeuwig één met Hem."

4. Handel:

Je zoekt medische hulp, zorgt voor het lichaam — maar behoudt innerlijke vrede. Je bent niet **geïdentificeerd** met de ziekte.

Resultaat:

Angst vermindert. Je handelt praktisch — maar innerlijk vrij, vredig, niet in paniek.

LES 205

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Ik verlang de vrede van God.”

Het Enige Verlangen

*Ik verlang de vrede van God —
niet de vrede van de wereld,
niet de stilte na de storm,
niet de rust tussen twee gevechten.*

*Ik verlang de vrede die alles is,
die niets uitsluit,
die geen tegengestelde kent,
die mijn enige doel is.*

*Dit verlangen is niet nieuw —
het heeft me altijd geroepen,
door alle illusies heen,
door alle angsten heen.*

*Ik heb gezocht in duizend vormen,
maar vond slechts schimmen.
Nu herinner ik me:
de vrede van God is al wat ik verlang.*

*Het is mijn functie, mijn leven,
mijn bestemming en mijn thuis,
zolang ik verblijf waar ik niet thuishoor —
totdat ik herinner: ik ben al thuis.*

*Ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.
Want ik blijf wat ik ben,
zo schiep God mij.*

Uitgebreide commentaar

A. DE CENTRALE UITSPRAAK: "IK VERLANG DE VREDE VAN GOD"

Les 205 keert terug naar **Les 185**, een krachtige les over verlangen. Maar nu, na de diepgaande lessen over thuiskomen (201), rust (202), Gods Naam (203) en erfgoed (204), krijgt dit verlangen een nieuwe lading.

Verlangen is een van de meest fundamentele menselijke ervaringen. We verlangen constant: naar liefde, naar veiligheid, naar betekenis, naar vervulling. Maar Les 205 zegt iets radicaals: **al dit verlangen is in essentie één verlangen: het verlangen naar de vrede van God.**

Waarom is dit zo belangrijk?

Omdat het ego ons heeft geleerd dat we **verschillende dingen** verlangen: succes, gezondheid, relaties, plezier, erkenning. Het ego houdt ons bezig met een eindeloze lijst van verlangens, zodat we nooit het **onderliggende verlangen** herkennen: de diepe honger naar God, naar thuiskomen, naar het einde van de scheiding.

Les 205 doorbreekt deze illusie. Het zegt: **"De vrede van God is al wat ik verlang."** Niet één van de dingen, maar het enige ding. Alle andere verlangens zijn vervormingen, substituties, pogingen om de leegte te vullen die alleen Gods vrede kan vullen.

B. "DE VREDE VAN GOD IS AL WAT IK VERLANG"

Deze zin is zowel een herkenning als een keuze.

Als herkenning:

Het is het inzicht dat alle zoektocht in de wereld - naar liefde, naar succes, naar plezier - uiteindelijk een zoektocht naar vrede is. Mensen zeggen: "Ik wil rijk zijn", maar wat ze eigenlijk willen is de vrede die ze denken dat rijkdom brengt. "Ik wil geliefd worden",

maar wat ze willen is de vrede van acceptatie. "Ik wil gezond zijn", maar wat ze willen is de vrede van veiligheid.

Les 205 nodigt ons uit om **direct** naar vrede te gaan, in plaats van via de omweg van wereldse dingen.

Als keuze:

Het is ook een actieve keuze: "Ik kies ervoor om Gods vrede als mijn enige doel te zien." Dit is geen ontkenning van andere verlangens, maar een **hiërarchie**: Gods vrede is primair. Alles andere is secundair en wordt gezien in het licht van die vrede.

Praktisch voorbeeld:

Stel je verliest je baan. Het ego zegt: "Dit is een ramp! Hoe overleef ik? Wat denken mensen van me?" Maar Les 205 leert: "Mijn verlangen is de vrede van God. Die vrede hangt niet af van mijn baan. Laat me eerst vrede vinden, en dan zal ik duidelijk zien wat te doen."

Dit is geen passiviteit, maar **prioriteit**: vrede eerst, actie vanuit vrede.

C. "DE VREDE VAN GOD IS MIJN ENIG DOEL"

Les 205 gaat verder dan erkenning en keuze; het maakt vrede tot **het enige doel**. Dit is een radicale claim in een cultuur die ons leert om vele doelen te hebben: carrièredoelen, relatiedoelen, gezondheidsdoelen, financiële doelen.

Waarom "enig doel"?

Omdat meerdere doelen leiden tot **conflict en fragmentatie**. Als ik tegelijkertijd streef naar succes, naar intimiteit, naar gezondheid, naar plezier, ontstaan er momenten waarop deze doelen botsen. Moet ik overwerken voor mijn carrière of tijd doorbrengen met mijn gezin? Moet ik genieten van lekker eten of gezond blijven?

Het ego houdt ons gevangen in deze conflicten. Het biedt geen oplossing, alleen compromissen en schuldgevoelens.

Les 205 biedt een elegant alternatief: maak Gods vrede je enige doel. Dan worden alle andere “doelen” **middelen** of **uitdrukkingen** van dat ene doel.

Hoe werkt dit praktisch?

- **Carrière:** Ik werk niet om rijk of beroemd te worden, maar om vrede uit te drukken. Mijn werk wordt een vorm van geven, niet van krijgen.
- **Relaties:** Ik zoek geen relatie om mijn leegte te vullen, maar om vrede te delen. De ander is geen object van behoefte, maar broeder in Christus.
- **Gezondheid:** Ik zorg voor mijn lichaam niet uit angst voor ziekte, maar vanuit vrede. Ik eer het lichaam als instrument, zonder het te aanbidden.
- **Plezier:** Ik geniet van schoonheid, natuur, kunst, niet als ontsnapping of afleiding, maar als vieringen van Gods vrede.

Alles wordt getransformeerd wanneer het enige doel vrede is.

D. "HET STREVEN VAN HEEL MIJN LEVEN HIER"

Les 205 erkent dat we “**hier**” zijn - in de wereld van lichamen, tijd, scheiding. De Cursus ontkent deze ervaring niet, maar plaatst haar in perspectief.

"Het streven van heel mijn leven hier" betekent:

1. Een focus voor het leven: In plaats van doelloos te dolen of ons te verliezen in eindeloze afleiding, hebben we een duidelijk, enkel streven: vrede.

2. Een maatstaf voor beslissingen: Elke keuze kan worden getoetst: draagt dit bij aan vrede of niet? Dit maakt beslissen eenvoudiger.

3. Een remedie voor zinloosheid: Een van de diepste angsten van het moderne leven is zinloosheid: "Waarom ben ik hier? Wat is het punt?" Les 205 antwoordt: **het punt is vrede leren herkennen, ervaren en uitdragen.**

4. Een verbinding met anderen: Wanneer vrede mijn streven is, word ik een bron van vrede voor anderen. Mijn leven krijgt betekenis door wat ik deel, niet door wat ik bezit.

E. "DE BESTEMMING DIE IK ZOEK"

Bestemming suggereert een reis, een doel waarnaar je onderweg bent. Dit past bij de metafoor van Les 201 (thuiskomen). Maar er is een paradox: **de bestemming is hier en nu, en toch "zoeken" we haar.**

Hoe kan dit?

De bestemming (Gods vrede) is niet in ruimte of tijd. Het is geen plaats waar je naartoe reist. Het is een **staat van bewustzijn** die je herkent. De "reis" is niet door de wereld, maar door je eigen denken - van ego-denken naar Heilige Geest-denken, van angst naar liefde, van scheiding naar eenheid.

Praktisch:

- **Morgen:** Ik begin de dag met de herinnering: "Mijn bestemming vandaag is vrede."
- **Gedurende de dag:** Wanneer ik afdwaal in angst, oordeel, conflict, herinner ik: "Dit is niet mijn bestemming. Laat me terugkeren naar vrede."

- **Avond:** Ik reflecteer: "Hoe dicht was ik vandaag bij mijn bestemming? Wanneer ervoer ik vrede? Wanneer verloor ik haar?"

De reis naar de bestemming is niet lineair. Het is niet zo dat je elke dag dichterbij vrede komt en op een dag "aankomt". Het is meer als een golf: soms voel je vrede intens, dan verdwijnt ze weer. Maar met oefening worden de momenten van vrede langer en dieper, totdat vrede je constante achtergrond wordt.

F. "MIJN DOELSTELLING, MIJN FUNCTIE EN MIJN LEVEN"

Les 205 stapelt drie woorden op elkaar: **doelstelling, functie, leven**. Dit is geen redundantie, maar een verdieping:

1. Doelstelling (doel): Waar ik naartoe werk, wat ik wil bereiken. Dit is de **intentie**: ik richt mijn leven op vrede.

2. Functie (rol): Wat ik hier doe, mijn bijdrage. Dit is de **uitdrukking**: ik ben hier om vrede te ontvangen en te delen. Mijn functie is vergeving, genezing, liefde.

3. Leven (zijn): Niet wat ik doe, maar wat ik ben. Dit is de **identiteit**: mijn leven zelf IS vrede. Ik ben niet iemand die soms vrede ervaart; ik ben vrede die zich uitdrukt in een tijdelijke vorm.

De progressie:

- **Beginnend niveau:** Vrede is mijn doel (iets wat ik zoek).
- **Gevorderd niveau:** Vrede is mijn functie (iets wat ik deel).
- **Gemeesterd niveau:** Vrede is mijn leven (wie ik ben).

G. "ZOLANG IK VERBLIJF WAAR IK NIET THUISHOOR"

Deze zin erkent de tijdelijkheid van ons verblijf in de wereld. **"Waar ik niet thuishoor"** is niet een veroordeling van de wereld, maar een herkenning dat de wereld van lichamen en scheiding niet onze uiteindelijke realiteit is.

Waarom is het belangrijk om te herkennen dat we hier niet thuishoren?

1. Het voorkomt gehechtheid: Als ik herken dat dit een tijdelijk verblijf is, klamp ik me minder vast aan dingen. Ik gebruik de wereld, maar aanbid haar niet.

2. Het verklaart het verlangen: Het diepe heimwee dat veel mensen voelen - het gevoel van "is dit alles?" - wordt verklaard. Het is de herinnering aan onze ware thuis.

3. Het geeft perspectief: Problemen worden kleiner wanneer je weet dat ze tijdelijk zijn. "Dit lichaam heeft pijn, maar ik ben niet dit lichaam. Deze situatie is moeilijk, maar ik ben hier maar even."

4. Het bevrijdt van angst: Als dit niet mijn echte thuis is, hoef ik niet te vrezen dat ik het verlies. Mijn echte thuis is bij God, en dat kan nooit verloren gaan.

Belangrijk misverstand om te vermijden:

"Waar ik niet thuishoor" betekent NIET dat we de wereld moeten verachten of ontvluchten. Het betekent dat we de wereld gebruiken voor haar bedoelde doel: een **leerplaats voor liefde**, niet een eindbestemming.

Een mooie analogie:

De wereld is als een school. Je hoort niet permanent in een klaslokaal; je bent daar om te leren. Wanneer je je diploma hebt, ga je naar huis. Maar zolang je op school bent, doe je je best, maak je vrienden, geniet je van het leren. Je veracht de school niet, maar je vergeet ook niet dat het niet je echte thuis is.

H. DE RELATIE MET LES 185: TERUGKEER MET DIEPER BEGRIP

Les 205 herhaalt Les 185, maar nu met het bewustzijn van alles wat ertussen is geleerd. Les 185 werd gegeven in het midden van de vierde herhaling (Lessen 121-140), toen studenten nog diep bezig waren met het onderscheiden van ego en Heilige Geest.

Wat is er sinds Les 185 gebeurd?

- **Les 151-170 (Herhaling V):** "God is louter Liefde, en dus ben ik dat ook." De identiteitsverschuiving begon.
- **Les 181-200 (Herhaling VI):** "Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij." De identiteitsverschuiving werd voltooid.
- **Les 201-204:** Thuiskomen, rust, Gods Naam, erfgoed - de fundamenteën van vrijheid.

Nu, in Les 205, herken je:

Je verlangen naar de vrede van God is niet langer een abstract concept. Het is de **echo van thuis**, de herinnering aan je erfgoed, de roep van de Naam die je deelt met God.

I. HET VERLANGEN ZUIVEREN

Een van de belangrijkste leringen van Les 205 is dat **verlangen niet slecht is**. Het ego heeft ons geleerd dat spiritualiteit verlangen moet doden: "Wees niet gehecht, verlang niets, word passief."

Les 205 leert het tegenovergestelde: Verlangen is natuurlijk en heilig, maar het moet worden **gezuiverd**. We verlangen van nature naar God, naar vrede, naar liefde. Maar het ego heeft dit verlangen vervormd en gericht op substituties: geld, macht, plezier, erkenning.

Het zuiveren van verlangen betekent:

1. Herkennen wat je werkelijk verlangt: Niet de dingen zelf, maar de vrede die je denkt dat ze brengen.

2. Direct naar de bron gaan: In plaats van te zoeken naar vrede via geld, ga direct naar Gods vrede.

3. Alle verlangens zien als één verlangen: Elke honger, elke dorst, elk verlangen is uiteindelijk het verlangen naar God.

4. Het verlangen eerlijk voelen: Niet ontkennen of onderdrukken, maar erkennen: "Ja, ik verlang. Ik verlang diep. En ik herken nu: ik verlang de vrede van God."

J. DE PRAKTIJK VAN LES 205: VERLANGEN ALS GEBED

Les 205 transformeert verlangen in **gebed**. In plaats van verlangen als probleem te zien (gehechtheid, verslaving, zwakte), wordt het een **brug naar God**.

Hoe werkt dit?

Stap 1: Herken je verlangen

Wanneer je iets verlangt (een relatie, een baan, gezondheid, erkenning), pauzeer en herken: "Ik verlang."

Stap 2: Vraag wat je werkelijk verlangt

"Wat hoop ik dat dit me geeft? Vrede? Liefde? Veiligheid? Vreugde?" Ga dieper dan het object.

Stap 3: Herken het ene verlangen

"Dit specifieke verlangen is een vorm van mijn diepe verlangen naar Gods vrede."

Stap 4: Richt het verlangen direct naar God

"Lieve God, wat ik werkelijk verlang is Uw vrede. Ik dacht dat [dit ding] het me zou geven, maar nu weet ik: alleen Uw vrede kan mijn verlangen vervullen."

Stap 5: Open je voor ontvangen

"Ik open mijn hart om Uw vrede te ontvangen, op welke manier U ook geeft."

Dit is geen ontkenning van het oorspronkelijke verlangen (bijvoorbeeld: je wilt nog steeds die baan), maar een **heroriëntering**: vrede is primair, de baan is secundair. Als de baan komt op een manier die vrede dient, gezegend. Als niet, dan is er nog steeds vrede.

Geleide Meditatie (30-35 MINUTEN):

IK VERLANG DE VREDE VAN GOD

Vorbereiding (2-3 minuten)

Vind een rustige plek waar je ongestoord kunt zijn. Ga comfortabel zitten, met je rug recht maar niet stijf. Sluit je ogen of laat je blik zacht rusten op een punt voor je.

Neem drie diepe ademhalingen:

- **Inademen:** Voel de lucht je longen vullen.
- **Uitademen:** Laat alle spanning los.

Stel je intentie: *"Voor de komende dertig minuten open ik me voor de herinnering aan mijn diepste verlangen: de vrede van God."*

DEEL 1: IK BEN NIET EEN LICHAAM. IK BEN VRIJ (7-10 minuten)

Begin met de centrale affirmatie. Herhaal innerlijk, langzaam, met aandacht bij elk woord:

"Ik ben niet een lichaam."

Voel hoe deze woorden een ruimte creëren. Je identificeert je niet met het lichaam dat hier zit. Het lichaam is een instrument, een tijdelijk voertuig, maar niet jij.

Merk op welke gedachten of gevoelens opkomen:

- Misschien protest: "Maar ik voel wel dit lichaam, de pijn, de vermoeidheid."
- Erken deze gedachten zonder erin mee te gaan: "Ja, het lichaam voelt dit. Maar ik - mijn ware Zelf - ben meer."

Herhaal: *"Ik ben vrij."*

Vrij van wat? Vrij van de beperkingen van het lichaam, vrij van de angsten van het ego, vrij van de wetten van tijd en dood. Voel die vrijheid als een opening, een ruimte, een licht.

Herhaal: *"Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

Wat ben je? Niet wat de wereld je vertelde, niet wat je fouten suggereerden. Je bent zoals God je schiep: zuiver, heilig, vrij, eeuwig, geliefd.

Stilte-moment (2 minuten): Rust in deze waarheid. Geen woorden nodig. Gewoon zijn.

DEEL 2: HET HERKENNEN VAN VERLANGEN (7-10 minuten)

Breng je aandacht nu naar je verlangens. Niet om ze te veroordelen, maar om ze te onderzoeken.

Vraag jezelf: *"Wat verlang ik in mijn leven op dit moment?"*

Laat de antwoorden komen zonder te censureren:

- Misschien verlang je gezondheid, een relatie, financiële zekerheid, erkenning, vrede, rust, betekenis.

Kies één verlangen dat sterk voelt. Neem het in je aandacht. Voel waar het zich bevindt in je lichaam - misschien een spanning in je borst, een leegte in je buik, een druk in je hoofd.

Vraag: *"Wat hoop ik dat dit verlangen me geeft?"*

Ga dieper. Als je verlangen geld is, wat hoop je dat geld brengt? Veiligheid? Vrijheid? Respect? Ga verder: wat zou veiligheid/vrijheid/respect je geven? Waarschijnlijk: **vrede**.

Erken: *"Wat ik werkelijk verlang is vrede."*

Voel het verschil. Het object (geld, relatie, gezondheid) was een omweg. Je werkelijke verlangen is vrede.

Stilte-moment (2 minuten): Rust in deze herkenning.

DEEL 3: DE VREDE VAN GOD IS AL WAT IK VERLANG (7-10 minuten)

Herhaal nu de kernzin van Les 205:

"De vrede van God is al wat ik verlang."

Voel de waarheid hiervan. Niet "ook wat ik verlang" of "één van de dingen die ik verlang", maar **al wat** ik verlang.

Elk verlangen dat je hebt gevoeld - naar liefde, naar veiligheid, naar betekenis, naar vreugde - is uiteindelijk dit ene verlangen: de vrede van God.

Visualisatie:

Stel je voor dat al je verlangens - al die verschillende richtingen die je aandacht trekken - zijn als stromen die allemaal naar één oceaan stromen. Die oceaan is Gods vrede.

Je hoeft niet langer alle stromen apart te volgen, heen en weer rennend. Je kunt direct naar de oceaan gaan.

Herhaal: *"De vrede van God is mijn enig doel, het streven van heel mijn leven hier, de bestemming die ik zoek, mijn doelstelling, mijn functie en mijn leven, zolang ik verblijf waar ik niet thuishoor."*

Voel elke laag:

- **Enig doel:** Geen verdeelde agenda's meer, geen innerlijk conflict. Eén doel maakt alles eenvoudig.
- **Het streven van mijn leven:** Niet doelloos dolen, maar een duidelijke richting.
- **De bestemming:** Niet verdwalen in zijpaden; weten waar je naartoe gaat.
- **Mijn functie:** Wat ik hier doe: vrede ontvangen en delen.
- **Mijn leven:** Niet iets wat ik doe, maar wie ik ben.

Stilte-moment (3 minuten): Rust in de eenvoud van één doel.

DEEL 4: ZUIVERING VAN VERLANGEN (5-7 minuten)

Breng nu specifieke verlangens voor Gods vrede.

Denk aan iets wat je deze week hebt verlangd - misschien iets wat je niet kreeg, wat leidde tot teleurstelling of frustratie.

Heroriëntatie:

"Ik dacht dat ik [dit ding] verlangde. Nu herken ik: ik verlangde de vrede waarvan ik dacht dat het me die zou geven. Maar Gods vrede hangt niet af van dit ding. Gods vrede is onvoorwaardelijk."

Voel de bevrijding. Je hoeft niet langer afhankelijk te zijn van externe omstandigheden voor vrede. Vrede is je erfgoed, altijd beschikbaar.

Gebod:

"Heilige Geest, ik heb gezocht naar vrede in duizend vormen. Ik dacht dat deze relatie, deze baan, dit bezit, deze gezondheid me vrede zou geven. Maar nu herinner ik me: alleen de vrede van God kan mijn verlangen vervullen. Leer me om direct naar U te komen, in plaats van via omwegen. Zuiver mijn verlangen. Maak het eenvoudig, helder, gericht op U alleen."

Stilte-moment (2 minuten): Voel hoe verlangen wordt gezuiverd en helder wordt.

DEEL 5: WAAR IK NIET THUISHOOR (5-7 minuten)

Herhaal: *"Zolang ik verblijf waar ik niet thuishoor."*

Deze wereld van lichamen, van tijd, van scheiding - het is niet je echte thuis. Dit is geen veroordeling, maar een herkenning.

Reflectie:

Denk aan momenten waarop je je "niet thuis" voelde - momenten van eenzaamheid, van vervreemding, van "is dit alles?"

Herken nu: dat gevoel is de herinnering. Het is je Zelf dat zegt: "Dit is niet waar ik hoor. Ik hoor bij God."

Maar erken ook: **zolang je hier bent, heb je een functie.** Je bent hier niet per ongeluk. Je bent hier om vrede te leren, te ontvangen en te delen. Je bent hier als leraar van God.

Visualisatie:

Stel je voor dat je een reiziger bent in een vreemd land. Je weet dat het niet je permanente thuis is, maar je bent hier voor een doel. Je leert de taal, ontmoet de mensen, deelt wat je hebt. En terwijl je dit doet, draag je een klein stukje van je echte thuis met je mee: Gods vrede.

Uiteindelijk zal je reis eindigen en keer je terug naar je ware thuis. Maar tot die tijd, geniet je van de reis, niet met gehechtheid, maar met vreugde.

Stilte-moment (2 minuten): Rust in het besef: ik ben veilig, mijn thuis wacht, en intussen heb ik een betekenisvolle functie.

DEEL 6: HET VERLANGEN ALS GEBED (7-10 minuten)

Tenslotte, transformeer je verlangen in gebed.

Breng alle verlangens die je voelt - groot en klein, spiritueel en materieel - voor Gods vrede.

Gebod:

"God, ik verlang zo veel. Ik verlang liefde, veiligheid, gezondheid, betekenis, vreugde. Ik heb gezocht in de wereld, en soms vond ik schaduwen van wat ik zocht. Maar nu herken ik: al deze verlangens zijn één verlangen. Ik verlang U. Ik verlang Uw vrede.

De vrede van God is al wat ik verlang. Niet als toevoeging aan mijn andere wensen, maar als het enige. Want wanneer ik Uw vrede heb, heb ik alles. Wanneer ik Uw vrede mis, heb ik niets, zelfs niet als ik de hele wereld bezit.

Leer me om direct naar U te komen. Leer me om te herkennen dat elk verlangen een vorm is van mijn verlangen naar U. Leer me om niet langer om te zwerven, maar thuis te komen in Uw vrede.

Ik open mijn hart. Ik ontvang Uw vrede nu. Niet later, niet na bepaalde voorwaarden vervuld zijn, maar nu. Want Uw vrede is mijn erfgoed, altijd beschikbaar, altijd wachtend.

Dank U, God, voor de herinnering dat wat ik zoek al in mij is. Dank U voor de vrede die alle begrip te boven gaat. Ik rust in U.

Amen."

Diepe stilte (3-5 minuten):

Laat alle woorden los. Rust in de stilte. Voel Gods vrede niet als een concept, maar als een aanwezigheid. Het is hier, nu, in deze stilte.

Als gedachten opkomen, laat ze voorbijgaan als wolken. Keer telkens terug naar de stilte, naar de vrede.

AFSLUITING (2 minuten)

Neem drie diepe ademhalingen om terug te keren naar je bewustzijn van het lichaam en de ruimte.

Herhaal een laatste keer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij. De vrede van God is al wat ik verlang."

Open je ogen langzaam. Voel hoe de vrede die je in meditatie hebt ervaren met je meegaat de dag in.

Herinner jezelf: **deze vrede is altijd beschikbaar. Elke keer dat je verlangt, kun je herinneren: ik verlang Gods vrede. En die vrede is er, wachtend op mijn herkenning.**

Gebed

*God,
de vrede van U is al wat ik verlang.*

*Ik heb gezocht in duizend vormen,
maar vond slechts schaduwen.
Nu herinner ik me:
U bent waarnaar ik altijd heb gezocht.*

*De vrede van U is mijn enig doel,
het streven van mijn leven,
mijn bestemming en mijn functie.*

*Zolang ik verblijf waar ik niet thuishoor,
laat Uw vrede mijn gids zijn,
mijn remedie, mijn licht.*

*Ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.
Want ik blijf wat ik ben,
zo schiep U mij.*

*In Uw vrede rust ik.
In Uw vrede leef ik.
In Uw vrede ben ik thuis.
Amen.*

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1) OCHTENDRITUEEL: HET ENIGE VERLANGEN STELLEN (10-15 minuten)

Hoe:

- Zit of sta voor een rustmoment voordat je dag begint.
- Herhaal de centrale affirmatie: *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*
- Voeg de les toe: *"Ik verlang de vrede van God. De vrede van God is al wat ik verlang."*
- Vraag jezelf: *"Wat verlang ik vandaag?"* Breng alle verlangens (zakelijk, relationeel, persoonlijk) naar de oppervlakte.
- Heroriënteer elk verlangen: *"Wat ik werkelijk verlang is vrede. Ik stel Gods vrede als mijn enige doel voor vandaag."*
- Visualiseer je dag gevuld met vrede, ongeacht wat er gebeurt.
- Intentie: *"Vandaag laat ik alle gebeurtenissen dienen aan mijn enige doel: de vrede van God te herkennen en delen."*

Waarom: Je begint de dag met een duidelijk, enkel doel. Dit voorkomt fragmentatie en conflict.

2) UURLIJKSE HERINNERING: DE VREDE VAN GOD IS AL WAT IK VERLANG *(elk uur, 30 seconden)*

Hoe:

- Stel een alarm of gebruik natuurlijke overgangen (koffie, toiletpauze, tussen meetings).
- Pauzeer wat je doet. Adem driemaal diep.
- Herhaal: "*De vrede van God is al wat ik verlang.*"
- Voel even: ben je in vrede op dit moment? Zo niet, wat trekt je weg? Heroriënteer naar vrede.

Waarom: Uurlijkse herinneringen trekken je terug uit de automatische piloot van het ego. Ze houden het enige doel levend.

3) GEBRUIK BIJ VERLANGEN/VERSLAVING: HET ZUIVEREN VAN VERLANGEN (wanneer verlangen opkomt)

Situatie: Je verlangt iets intens: een sigaret, een drankje, online shoppen, sociale media scrollen, snoep, controle, erkenning.

Ego-reactie:

- Toegeven (en dan schuldgevoel).
- Of onderdrukken (en dan spanning).

Les 205 reactie:

1. **Pauzeer.** Erken het verlangen zonder oordeel: *"Ik voel een verlangen."*
2. **Vraag:** *"Wat hoop ik dat dit me geeft? Vrede? Ontspanning? Voldoening?"*
3. **Herken:** *"Dit verlangen is een vervormde vorm van mijn verlangen naar Gods vrede."*
4. **Heroriënteer:** *"De vrede van God is al wat ik verlang. Laat me direct naar die vrede gaan."*
5. **Gebod:** *"Heilige Geest, vul mijn verlangen met Uw vrede. Ik hoef niet deze substitutie; ik kies de werkelijkheid."*
6. **Adem en voel Gods vrede** (zelfs als het subtiel is). Laat het verlangen oplossen in die vrede.

Resultaat: Soms lost het verlangen op. Soms blijft het, maar verliest het zijn urgentie. Je bent niet langer slaaf van het verlangen.

4) GEBRUIK BIJ GEFRAGMENTEERDE DOELEN: VEREENVOUDIGING (wanneer overweldigd)

Situatie: Je voelt je overweldigd door alles wat je "moet" doen of bereiken. Te veel doelen, te veel verplichtingen.

Ego-reactie: Paniek, uitstellen, of krampachtig harder werken.

Les 205 reactie:

1. **Stop.** Zit neer. Adem.
2. **Lijst:** Schrijf alle dingen op die je denkt te moeten doen/ bereiken.
3. **Heroriënteer:** Schrijf bovenaan de lijst: *"MIJN ENIGE DOEL: DE VREDE VAN GOD."*
4. **Vraag per item:** *"Dient dit mijn enige doel? Zo ja, hoe? Zo neen, waarom doe ik dit?"*
5. **Elimineer of delegeer** wat niet dient aan vrede.
6. **Herframe wat overblijft:** Niet "Ik moet dit doen", maar "Dit is een manier om vrede uit te drukken."

Voorbeeld:

- Werk: "Ik werk niet om te overleven (angst), maar om vrede te delen via mijn bijdrage."
- Relaties: "Ik investeer in deze relatie niet om eenzaamheid te vermijden (angst), maar om liefde en vrede te delen."
- Gezondheid: "Ik zorg voor mijn lichaam niet uit angst voor ziekte, maar vanuit vrede."

Resultaat: Je agenda wordt kleiner en betekenisvoller.

5) GEBRUIK BIJ TELEURSTELLING: HERINNERING AAN ONVOORWAARDELIJKE VREDE (wanneer iets niet lukt)

Situatie: Je wilde iets bereiken en het is mislukt: een sollicitatie afgewezen, een relatie beëindigd, een project mislukt.

Ego-reactie: "Dit is vreselijk! Ik heb gefaald! Mijn geluk is voorbij!"

Les 205 reactie:

- 1. Erken de pijn.** Het is oké om teleurgesteld te zijn.
- 2. Herken:** *"Ik dacht dat dit ding me vrede zou geven. Daarom doet het verlies pijn."*
- 3. Herinnering:** *"Maar de vrede van God hangt niet af van dit ding. Gods vrede is mijn erfgoed, ongeacht deze situatie."*
- 4. Gebed:** *"God, ik verlangde dit omdat ik dacht dat het me vrede zou geven. Maar nu herinner ik me: Uw vrede is onvoorwaardelijk. Niets in de wereld kan het geven of wegnemen. Leer me om mijn vrede in U te vinden, niet in omstandigheden."*
- 5. Loslaten:** Adem uit, laat de teleurstelling los. Niet ontkennen, maar niet vasthouden.
- 6. Ontvang vrede nu:** Niet wachten tot iets anders komt, maar vrede herkennen nu, in deze onvolmaakte situatie.

Resultaat: Vrede wordt onafhankelijk van omstandigheden. Je wordt veerkrachtiger.

6) GEBRUIK BIJ VERDEELDE AANDACHT: TERUGKEER NAAR HET ENIGE DOEL (meerdere keren per dag)

Situatie: Je bent bezig met iets, maar je geest is verdeeld. Een deel van je is aan het werk, een ander deel piekert over een conflict, een derde deel plant de avond.

Ego-reactie: Stress, inefficiëntie, vermoeidheid.

Les 205 reactie:

- 1. Herken verdeeldheid:** *"Mijn geest is gefragmenteerd."*
- 2. Herinner het enige doel:** *"De vrede van God is mijn enig doel."*
- 3. Vraag:** *"Wat dient vrede op dit moment?"*
 - Misschien: volledig aanwezig zijn bij wat je doet.
 - Misschien: stoppen en eerst het conflict oplossen (via vergeving).
 - Misschien: de avond laten voor wat het is tot de tijd komt.
- 4. Kies:** Doe één ding, vanuit vrede.
- 5. Laat de rest los:** Vertrouw dat wat belangrijk is op het juiste moment komt.

Resultaat: Meer focus, minder stress, diepere aanwezigheid.

7) GEBRUIK BIJ OORDEEL OVER ANDEREN: HUN VERLANGEN HERKENNEN (wanneer geïrriteerd)

Situatie: Iemand doet iets irritants, egoïstisch, onverstandigs.

Ego-reactie: "Wat een idioot! Waarom doet hij dat?"

Les 205 reactie:

1. Pauzeer het oordeel.
2. **Herken:** *"Deze persoon verlangt ook vrede. Maar hij zoekt het op de verkeerde plek, net zoals ik soms doe."*
3. **Compassie:** *"Hij denkt dat dit gedrag (controle, verdediging, aanval) hem vrede geeft. Hij is verward, niet slecht."*
4. **Gebod:** *"Heilige Geest, help hem te herkennen wat hij werkelijk verlangt. En help mij om vrede uit te stralen, zodat hij een herinnering ziet."*
5. **Vergeving:** *"Ik vergeef hem zijn verwarring, zoals ik mijn eigen verwarring vergeef. Wij delen hetzelfde verlangen: de vrede van God."*

Resultaat: Irritatie verdwijnt. De relatie wordt lichter.

8) AVONDREFLECTIE: WAAR VOND IK VREDE? (elke avond, 10 minuten)

Hoe:

- Zit rustig voor het slapengaan.
- Reflecteer op de dag: *"Wanneer voelde ik vrede vandaag?"*
- Herinner specifieke momenten: een gesprek, een moment in de natuur, een stilte tussen activiteiten.
- Dank God voor die momenten: *"Dank U dat U me deze glimpen van vrede toonde."*
- Reflecteer ook: *"Wanneer verloor ik vrede? Wat trok me weg?"*
- Vergeef jezelf: *"Ik vergat even mijn enige doel. Maar nu herinner ik me. Morgen begin ik opnieuw."*
- Sluit af: *"De vrede van God is al wat ik verlang. Ik rust in die vrede nu. Goede nacht."*

Waarom: Dagelijkse reflectie verdiept leren. Je begint patronen te zien: wat vrede brengt, wat vrede verstoort.

9) VISUALISATIE: VREDE ALS OCEAAN (dagelijks, 5 minuten)

Hoe:

- Zit comfortabel. Sluit je ogen.
- Visualiseer al je verlangens als rivieren: werk, relaties, gezondheid, plezier, betekenis.
- Zie hoe al deze rivieren stromen naar één oceaan: de oceaan van Gods vrede.
- Stel je voor dat je jezelf laat drijven in die oceaan. Het water is warm, helder, rustig.
- Voel hoe al je verlangens worden vervuld in deze oceaan. Je hoeft nergens anders naartoe.
- Herhaal: *"De vrede van God is al wat ik verlang. Ik ben thuis in deze vrede."*
- Blijf 5 minuten in deze visualisatie. Voel de vervulling.

Waarom: Visualisatie maakt abstracte concepten concreet. Het helpt je ervaren wat Les 205 leert.

10) WAAR IK NIET THUISBEHOOR: PERSPECTIEF BIJ PROBLEMEN (bij grote zorgen)

Situatie: Een groot probleem: ziekte, financiële crisis, relatiebreuk, verlies.

Ego-reactie: "Dit is een catastrofe! Mijn leven is voorbij!"

Les 205 reactie:

- 1. Erken de pijn.** Ga niet in ontkenning.
- 2. Perspectief:** *"Ik verblijf hier waar ik niet thuishoor. Dit probleem is echt op het niveau van de wereld, maar het raakt mijn ware Zelf niet."*
- 3. Herinnering:** *"Mijn lichaam kan ziek zijn, maar ik ben niet het lichaam. Mijn rekening kan leeg zijn, maar mijn erfgoed is Gods vrede. Deze relatie kan eindigen, maar mijn verbondenheid met God blijft."*
- 4. Functie:** *"Wat is mijn functie in deze situatie? Kan ik vrede vinden, zelfs hier? Kan ik vergeving, liefde, leren brengen in deze crisis?"*
- 5. Gebed:** *"God, ik begrijp dit niet. Het doet pijn. Maar ik vertrouw: dit is tijdelijk. Mijn echte thuis is bij U, en daar is vrede. Leer me om zelfs hier Uw vrede te vinden."*
- 6. Praktische stappen:** Doe wat praktisch nodig is (medische zorg, financiële planning, etc.), maar vanuit vrede, niet vanuit paniek.

Resultaat: Je raakt niet minder betrokken bij het probleem, maar je wordt niet verpletterd door het. Er is ruimte om adem te halen.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven

Voorbeeld 1: Sarah en de Baan

Situatie: Sarah solliciteert al maanden naar haar droombaan. Ze krijgt een gesprek, het gaat goed, en ze is er zeker van dat ze de baan krijgt. Een week later: afwijzing.

Ego-reactie: "Dit is niet eerlijk! Ik had die baan nodig! Hoe moet ik nu gelukkig worden? Misschien ben ik niet goed genoeg..."

Les 205 reactie:

Sarah zit neer en huilt. Ze laat de teleurstelling toe.

Dan herinnert ze zich Les 205: *"Wacht. Waarom wilde ik die baan zo graag? Wat dacht ik dat het me zou geven?"*

Ze reflecteert: "Ik dacht dat het me veiligheid zou geven (financieel), erkenning (eindelijk succesvol!), en voldoening (een doel hebben). Maar wat ik eigenlijk zocht was... vrede."

Ze herhaalt: *"De vrede van God is al wat ik verlang. Ik dacht dat deze baan me vrede zou geven, maar Gods vrede hangt niet af van een baan. Gods vrede is mijn erfgoed, nu, in deze teleurstellende situatie."*

Sarah bidt: *"God, ik begrijp het niet. Maar ik vertrouw: als deze baan niet kwam, dan was het niet de juiste weg naar vrede. Leer me om vrede te vinden zonder deze baan. En als er een betere weg is, leid me daar naartoe."*

Ze laat de baan los. Niet in bitterheid, maar in overgave.

Twee weken later: Een oude bekende belt met een onverwachte kans - een baan die beter past bij Sarahs waarden en vaardigheden. Ze neemt het aan, niet als redding, maar als een geschenk. En ze weet nu: haar vrede hing niet af van deze baan. Ze had vrede al gevonden in de overgave.

Voorbeeld 2: David en de Verslaving

Situatie: David worstelt met een alcoholverslaving. Hij heeft goede periodes, maar in stressvolle tijden grijpt hij terug naar de fles.

Ego-reactie: "Ik heb het weer verpest! Ik ben waardeloos! Ik zal nooit vrij zijn!" Of: "Ik heb het verdiend om te drinken; het leven is te zwaar."

Les 205 reactie:

David begint Les 205 te oefenen. Wanneer het verlangen naar alcohol opkomt, pauzeert hij.

Hij vraagt: *"Wat hoop ik dat alcohol me geeft?"*

Antwoord: *"Ontspanning. Vergeten. Vrede na de spanning."*

Hij herkent: *"Ik verlang vrede. Dat is waarom ik drink. Ik zoek vrede via alcohol."*

Maar hij herinnert zich ook: *"Alcohol geeft geen echte vrede. Het is een substitutie, een schaduw. Het verdooft de pijn tijdelijk, maar maakt het uiteindelijk erger."*

Hij herhaalt: *"De vrede van God is al wat ik verlang. Laat me direct naar die vrede gaan, niet via alcohol."*

Hij bidt: *"Heilige Geest, vul mijn verlangen met Uw vrede. Ik hoef alcohol niet; ik kies de werkelijkheid."*

Hij zit in stilte. Adem. Voel Gods vrede, zelfs als het subtiel is.

Niet altijd werkt dit perfect. Soms drinkt David toch. Maar dan vergeeft hij zichzelf: *"Ik vergat mijn enige doel even. Maar Gods vrede is nog steeds beschikbaar. Ik probeer opnieuw."*

Langzaam wordt de greep van verslaving minder. Niet omdat David "sterk" is, maar omdat hij een dieper verlangen heeft gevonden: Gods vrede. En die is betrouwbaarder dan alcohol.

Voorbeeld 3: Maria en de Drukke

Situatie: Maria is moeder van drie kinderen, werkt parttime, zorgt voor haar zieke moeder. Ze voelt zich constant overweldigd. Te veel te doen, te veel mensen die van haar afhangen.

Ego-reactie: "Ik kan dit niet aan! Ik faal als moeder, als dochter, als werknemer! Niemand waardeert me!"

Les 205 reactie:

Maria leest Les 205 en wordt geraakt door: *"De vrede van God is mijn enig doel."*

Ze denkt: "Maar ik heb geen tijd voor vrede! Ik moet honderd dingen doen!"

Maar ze besluit het te proberen. Ze begint haar dag met 10 minuten stilte (terwijl de kinderen nog slapen): *"God, de vrede van U is al wat ik verlang. Vandaag stel ik vrede als mijn enige doel. Laat al mijn activiteiten dienen aan dat doel."*

Gedurende de dag, wanneer ze zich overweldigd voelt, pauzeert ze voor 30 seconden: *"De vrede van God is al wat ik verlang. Wat dient vrede op dit moment?"*

Soms is het antwoord: "Even zitten en ademen." Soms: "Dit gesprek met mijn kind is belangrijker dan de afwas." Soms: "Ik moet nee zeggen tegen deze extra taak."

Langzaam verandert Maria's ervaring:

- Ze doet misschien minder, maar ze is meer aanwezig bij wat ze doet.
- Ze voelt minder schuldgevoel, want ze herinnert zich: haar enige doel is vrede, niet perfectie.
- Ze begint vreugde te vinden in eenvoudige momenten: haar kind dat lacht, een kopje thee, een zonsondergang.

Ze is nog steeds druk. Maar de drukte voelt anders: niet als vijand van vrede, maar als context waarin vrede kan worden gevonden.

Kernzin uit de les:

"De vrede van God is al wat ik verlang. De vrede van God is mijn enig doel, het streven van heel mijn leven hier, de bestemming die ik zoek, mijn doelstelling, mijn functie en mijn leven, zolang ik verblijf waar ik niet thuis hoor."

SAMENVATTING VAN LES 205

Les 205 leert ons dat **alle menselijke verlangens uiteindelijk één verlangen zijn: het verlangen naar de vrede van God**. Alle zoektocht in de wereld - naar liefde, succes, gezondheid, plezier - is een vervormde zoektocht naar vrede.

De bevrijdende waarheid: We kunnen direct naar vrede gaan, in plaats van via omwegen. Door Gods vrede als ons **enige doel** te stellen, wordt ons leven eenvoudig, helder, betekenisvol.

Zolang we verblijven waar we niet thuishoren (de wereld van scheiding en lichamen), is onze functie om vrede te leren herkennen, ontvangen en delen. Niet later, niet na bepaalde voorwaarden zijn vervuld, maar **nu**.

De vrede van God is niet afhankelijk van omstandigheden. Het is ons erfgoed, onze natuurlijke staat, altijd beschikbaar. Het vraagt alleen dat we herinneren: **dit is al wat ik verlang**.

LES 206

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“De verlossing van de wereld hangt af van mij.”

De Gaven Delen

*De verlossing van de wereld hangt af van mij —
niet van mijn prestaties,
niet van mijn offers,
maar van mijn bereidheid te herinneren.*

*De gaven van God zijn aan mij toevertrouwd.
Niet omdat ik speciaal ben,
niet omdat ik meer verdien,
maar omdat ik Zijn Zoon ben.*

*Ik ben niet de bewaarder die gaven opsluit.
Ik ben de kanaal die ze door laat stromen.
Ik wil ze schenken waar Hij ze heeft bestemd:
overal, aan iedereen, zonder uitzonderingen.*

*Want in het geven ontvang ik.
In het delen wordt ik heel.
In het schenken herinner ik wie ik ben:
niet een lichaam, maar vrij.*

*De wereld wacht niet op een perfecte heilige.
Ze wacht op mij — nu, zoals ik ben,
bereid om licht te laten schijnen,
vergeving te bieden,
liefde uit te stralen.*

*Dit is geen last, maar vreugde.
Dit is geen taak, maar geschenk.
Want wat ik geef, is wat ik ben.
En wat ik ben, is wat God mij schiep.*

Uitgebreide commentaar

A. DE CENTRALE UITSPRAAK: "DE VERLOSSING VAN DE WERELD HANGT AF VAN MIJ"

Les 206 keert terug naar **Les 186**, een van de meest uitdagende en krachtige lessen in het Werkboek. Deze uitspraak kan bij eerste lezing overweldigend, zelfs arrogant klinken. Hoe kan **ik** - met al mijn beperkingen, fouten, onzekerheden - verantwoordelijk zijn voor de verlossing van de wereld?

Maar Les 206 leert iets radicaals:

Dit is geen ego-arrogantie, maar **Christus-herkenning**. Het is niet het kleine zelf (het ego) dat deze claim maakt, maar het ware Zelf - het Christus-Zelf dat wij allen delen.

Waarom is dit zo belangrijk?

Omdat het ego ons heeft geleerd om **afhankelijk** te zijn: afhankelijk van anderen, van omstandigheden, van autoriteiten. "Ik ben maar een klein radertje", zegt het ego, "ik kan niets veranderen." Dit klinkt nederig, maar het is eigenlijk een vorm van **ontwijking van verantwoordelijkheid**.

Les 206 doorbreekt deze illusie. Het zegt: jij bent niet machteloos. Integendeel, de verlossing van de wereld hangt af van jouw keuzes, van jouw vergeving, van jouw bereidheid om de gaven van God te delen.

B. "DE GAVEN VAN GOD ZIJN AAN MIJ TOEVERTROUWD"

Deze zin introduceert het concept van **rentmeesterschap** of **beheer**. De gaven van God zijn niet jouw bezit, maar ze zijn wel aan jou toevertrouwd. Dit is een subtiel maar cruciaal onderscheid.

Wat zijn deze "gaven van God"?

- **Vergeving:** De gave om illusies los te laten en waarheid te zien.
- **Vrede:** De gave van innerlijke rust, onafhankelijk van omstandigheden.
- **Liefde:** De gave van onvoorwaardelijke liefde voor alle wezens.
- **Genezing:** De gave om ziekte (scheiding) te vervangen door heelheid (eenheid).
- **Vreugde:** De gave van diepe, onwrikbare blijdschap.
- **Licht:** De gave van begrip, helderheid, inzicht.

Deze gaven zijn "toevertrouwd" aan je, wat betekent:

1. Je hebt ze ontvangen: Ze zijn al in je, niet als potentie, maar als werkelijkheid. Je hoeft ze niet te verdienen of te ontwikkelen; ze zijn er.

2. Je bent verantwoordelijk voor hen: Niet als eigenaar, maar als kanaal. Je taak is om ze te laten stromen, niet om ze vast te houden.

3. Ze zijn niet alleen voor jou: Deze gaven zijn bedoeld om gedeeld te worden. Ze vermeerderen door delen, niet door oppotten.

4. Er is vertrouwen: God vertrouwt je. Ondanks je vergissingen, je twijfels, je angsten - Hij vertrouwt dat je uiteindelijk zult kiezen om de gaven te delen.

C. "WANT IK BEN ZIJN ZOON"

Dit is de reden waarom de gaven aan jou zijn toevertrouwd: **niet omdat je iets speciaals hebt gedaan, maar omdat je Gods Zoon bent.** Dit is je identiteit, je essentie, je geboorterecht.

Het belang van "Zoon"-zijn:

In de cultuur waarin de Bijbel ontstond, was een zoon niet slechts een kind, maar een **erfgenaam** - iemand die het werk van de vader voortzet, die de verantwoordelijkheden draagt, die de naam van de familie uitdraagt.

Als Zoon van God betekent dit:

1. Identiteitsdeling: Je deelt Gods natuur. Wat God is (Liefde, Licht, Vrede), ben jij ook in essentie.

2. Erfgenaamschap: Alles wat van God is, is ook van jou. Niet een deel, maar alles.

3. Vertegenwoordiging: Je vertegenwoordigt God in de wereld. Niet als afgezant op afstand, maar als uitdrukking van Zijn Liefde.

4. Verantwoordelijkheid: Als Zoon heb je de taak om de gaven te delen, het licht te laten schijnen, de functie van vergeving te vervullen.

Dit is geen ego-inflatie, maar Zelf-herkenning. Het ego claimt specialiteit: "Ik ben beter dan anderen." De Cursus leert eenheid: "Ik ben Zoon van God, en zo is elke broeder. We delen dezelfde identiteit."

D. "EN IK WIL ZIJN GAVEN SCHENKEN WAAR HIJ ZE HEEFT BESTEMD"

Deze zin is een **wilsbesluit**, een keuze. Let op het woord "**wil**" - dit is niet een verplichting opgelegd van buitenaf, maar een vrije keuze van binnen uit.

"Waar Hij ze heeft bestemd" betekent:

1. Overall: Er is geen plaats waar Gods gaven niet horen. Elke situatie, elke ontmoeting is een kans om te delen.

2. Aan iedereen: Er zijn geen uitzonderingen. Niet alleen aan mensen die je aardig vindt, niet alleen aan "goede" mensen, maar aan iedereen zonder onderscheid.

3. Op Gods manier: Je deelt niet volgens ego's agenda (om indruk te maken, om controle te hebben), maar volgens Gods begeleiding. De Heilige Geest toont je waar en hoe.

4. Zonder oordeel: Je beoordeelt niet wie "waardig" is om de gaven te ontvangen. Iedereen is waardig, omdat iedereen Zoon van God is.

Het proces van schenken:

Stap 1: Herkenning - "Ik heb gaven ontvangen: vergeving, vrede, liefde."

Stap 2: Bereidheid - "Ik wil deze gaven delen, niet vasthouden."

Stap 3: Begeleiding - "Heilige Geest, leid me. Waar zijn deze gaven vandaag nodig?"

Stap 4: Actie - Je spreekt een vriendelijk woord, je biedt vergeving, je straalt vrede uit, je luistert met liefde.

Stap 5: Ontvangst - Je merkt dat in het geven, je ontvangt. De gaven vermeerderen.

E. WAAROM "DE VERLOSSING VAN DE WERELD HANGT AF VAN MIJ"?

Dit is misschien de meest uitdagende claim van Les 206. Laten we dit ontleden:

Misverstand 1: "Als de verlossing van mij afhangt, dan is het mijn schuld als de wereld niet verlost is."

Correctie: Verlossing is niet een toekomstige gebeurtenis die je moet bewerkstelligen. Verlossing is **al gebeurd** op het niveau van waarheid. De "wereld" die verlossing nodig heeft, is de wereld van illusies in je eigen denken. Door je eigen denken te verlossen (via vergeving), verlost je de wereld.

Misverstand 2: "Dit betekent dat ik de hele wereld moet redden."

Correctie: Je kunt niemand redden. Alleen de Heilige Geest redt. Maar jij bent het **instrument** waardoor redding zichtbaar wordt. Door jouw vergeving, jouw vrede, jouw liefde, wordt Gods Liefde tastbaar voor anderen.

Misverstand 3: "Als verlossing van mij afhangt, wat doen anderen dan?"

Correctie: Verlossing hangt ook van hen af! Er is maar één Zoon van God - het Christus-Zelf dat wij allen delen. Wanneer één deel kiest voor vergeving, beïnvloedt dat het geheel. Jouw keuze inspireert anderen. Hun keuze inspireert jou. We verlossen elkaar door onze gezamenlijke keuze voor liefde.

De diepere waarheid:

"De wereld" is niet buiten je, maar binnen je. De wereld is de projectie van je innerlijke staat. Wanneer je angst kiest, zie je een angstaanjagende wereld. Wanneer je liefde kiest, zie je een wereld vol mogelijkheden voor genezing.

Dus "de verlossing van de wereld hangt af van mij" betekent:

- De wereld die ik ervaar, wordt bepaald door mijn perceptie.
- Mijn perceptie wordt bepaald door mijn keuze: ego of Heilige Geest.

- Door mijn keuze voor vergeving, verander ik mijn wereld.
- En omdat we allemaal één zijn, beïnvloedt mijn veranderde perceptie het collectieve bewustzijn.

F. DE RELATIE TUSSEN ONTVANGEN EN GEVEN

Les 206 werkt met een fundamenteel principe van de Cursus: **geven en ontvangen zijn één.**

Het ego-systeem:

- Ik heb (bezit).
- Als ik geef, verlies ik.
- Dus moet ik vasthouden, beschermen, sparen.
- Geven is offer.

Het Gods-systeem (Les 206):

- Gaven zijn aan mij toevertrouwd (niet bezit, maar kanaal).
- Als ik geef, vermeerder ik.
- Dus is delen vreugde, geen verlies.
- Geven is ontvangen.

Praktisch voorbeeld:

Stel je voor dat je vergeving hebt ontvangen als gave. Het ego zegt: "Bewaar het! Misschien heb je het later nodig. Vergeef niet te snel; ze verdienen het niet."

Maar Les 206 leert: "Vergeef overvloedig! Hoe meer je vergeeft, hoe meer vergeving je ervaart. De gave vermenigvuldigt door delen."

Dit geldt voor alle gaven:

- **Vrede:** Hoe meer je vrede uitstraalt, hoe meer vrede je voelt.
- **Liefde:** Hoe meer je liefhebt, hoe meer geliefd je je voelt.
- **Vreugde:** Hoe meer vreugde je deelt, hoe vreugdevoller je leven.
- **Licht:** Hoe meer begrip je deelt, hoe helderder je eigen begrip.

G. "DE VERLOSSING VAN DE WERELD" - WAT IS VERLOSSING?

Het woord "**verlossing**" (of "redding", in sommige vertalingen) is geladen met religieuze connotaties. In de Cursus betekent het:

1. Bevrijding van illusies:

Verlossing is niet redding van zonde (want zonde is niet echt in de Cursus), maar **bevrijding van de overtuiging in scheiding**. Het is het ontwaken uit de droom.

2. Herkenning van eenheid:

De wereld die "verlossing" nodig heeft, is de wereld van scheiding, conflict, angst. Verlossing is de herkenning dat deze wereld niet werkelijk is - dat in waarheid alleen eenheid en liefde bestaan.

3. Vergeving als middel:

Verlossing gebeurt door vergeving. Elke keer dat je vergeeft, los je een stukje van de illusie op. Elke keer dat je liefde kiest boven angst, breng je verlossing.

4. Geen toekomstige gebeurtenis:

Verlossing is niet iets wat ooit zal gebeuren (einde der tijden, apocalyps). Het gebeurt **nu**, elke keer dat iemand kiest voor waarheid boven illusie.

Dus "de verlossing van de wereld hangt af van mij" betekent:

Mijn keuze, nu, in dit moment, in deze situatie - om te vergeven of te oordelen, om lief te hebben of te haten - bepaalt of ik verlossing ervaar en uitstraal.

H. DE PARADOX: NEDERIGHEID EN VERANTWOORDELIJKHEID

Les 206 houdt een interessante paradox in stand:

Enerzijds: De gaven zijn niet van mij. Ik ben niet de bron. Ik ben alleen kanaal. Dit is nederigheid.

Anderzijds: De verlossing hangt van mij af. Mijn keuzes zijn van belang. Dit stimuleert verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid.

Hoe kan dit beide waar zijn?

Omdat ware nederigheid niet betekent: "Ik ben niets" (ego-nederigheid die eigenlijk trots verbergt), maar: "**Ik ben niets uit mezelf, maar alles in God.**"

Ik ben niet de bron van licht, maar ik kan kiezen om het licht door te laten of te blokkeren.

Analogie:

Denk aan een glazen raam. Het raam creëert geen zonlicht, maar het kan het licht doorlaten of blokkeren (als het vuil is). Het raam is niet de bron, maar het is wel verantwoordelijk voor wat er doorheen schijnt.

Zo ook met jou: je creëert Gods gaven niet, maar je kunt kiezen om ze door te laten stromen of te blokkeren. In die zin hangt verlossing van je af.

I. VEELVOORKOMENDE OBSTAKELS VOOR HET DELEN VAN GAVEN

Obstakel 1: "Ik heb niets om te geven"

Ego's leer: Je bent arm, leeg, gebroken. Wat heb jij te geven?

Les 206's antwoord: De gaven van God zijn aan jou toevertrouwd. Ze zijn er al. Je hoeft ze niet te verdienen of te ontwikkelen. Begin met wat je hebt: een glimlach, een vriendelijk woord, een moment van aandacht.

Obstakel 2: "Ik moet eerst perfect zijn voordat ik kan geven"

Ego's leer: Je moet jezelf genezen, verlichten, zuiveren. Dan kun je anderen helpen.

Les 206's antwoord: Je geneest door te geven, niet voor je geeft. Het is in het delen van de gaven dat je herkent dat je ze hebt. Wacht niet op perfectie; begin nu.

Obstakel 3: "Sommige mensen verdienen de gaven niet"

Ego's leer: Die persoon is slecht, gemeen, schuldig. Waarom zou ik hem liefde of vergeving geven?

Les 206's antwoord: Gaven gaan niet waar jij wilt, maar waar God ze bestemd heeft - en dat is overal, zonder uitzonderingen. Vergeving is niet een beloning voor goed gedrag, maar een herkenning van waarheid.

Obstakel 4: "Als ik te veel geef, blijft er niets voor mij over"

Ego's leer: Bescherm jezelf. Beperk je geven. Zorg eerst voor jezelf.

Les 206's antwoord: Geven is ontvangen. Hoe meer je geeft, hoe meer je hebt. Dit is niet ego-logica, maar Gods economie.

Obstakel 5: "Ik ben bang om afgewezen te worden"

Ego's leer: Als ik liefde geef en het wordt afgewezen, ben ik een mislukkeling.

Les 206's antwoord: Jouw taak is om te geven, niet om het resultaat te controleren. Sommigen zijn nog niet klaar om te ontvangen. Dat is oké. Je gave was niet verloren; ze plantte een zaad.

J. DE PRAKTIJK VAN LES 206: BEWUST RENTMEESTERSCHAP

Les 206 vraagt om een fundamentele verschuiving in hoe je je leven ziet:

Oud paradigma (ego):

- Mijn leven is van mij.
- Ik doe wat ik wil.
- Ik bescherm mijn belangen.
- Anderen zijn concurrenten of middelen.

Nieuw paradigma (Les 206):

- Mijn leven is toevertrouwd aan mij.
- Ik ben rentmeester van Gods gaven.
- Mijn functie is om te delen waar Hij het bestemd heeft.
- Anderen zijn broeders met wie ik de gaven deel.

Dagelijkse praktijk:

Ochtendritueel: Begin de dag met: *"De gaven van God zijn aan mij toevertrouwd. Vandaag wil ik ze schenken waar Hij ze heeft bestemd. Heilige Geest, leid me."*

Gedurende de dag: Bij elke ontmoeting, elke situatie, vraag: *"Welke gave kan ik hier delen? Vergeving? Vrede? Liefde? Geduld?"*

Avondritueel: Reflecteer: *"Heb ik vandaag de gaven gedeeld? Waar hield ik vast? Waar gaf ik vrijelijk?"*

De vreugde van rentmeesterschap:

Wanneer je jezelf ziet als rentmeester (kanaal) in plaats van eigenaar, verdwijnt de angst voor verlies. Je kunt vrijgevig geven, want je weet: de bron is onuitputtelijk. God vult je constant bij.

Geleide Meditatie (30-35 MINUTEN): DE GAVEN DELEN

Vorbereiding (2-3 minuten)

Vind een rustige plek. Ga comfortabel zitten, rug recht. Sluit je ogen of laat je blik zacht rusten.

Neem drie diepe ademhalingen:

- **Inademen:** Trek alle spanning uit je lichaam naar binnen.
- **Uitademen:** Laat alle spanning los.

Stel je intentie: *"Voor de komende dertig minuten open ik me voor de herkenning van mijn verantwoordelijkheid en mijn macht. Ik ben Gods Zoon, en aan mij zijn Zijn gaven toevertrouwd."*

DEEL 1: IK BEN NIET EEN LICHAAM. IK BEN VRIJ (7-10 minuten)

Begin met de centrale affirmatie. Herhaal langzaam, innerlijk:

"Ik ben niet een lichaam."

Voel hoe je je losmaakt van de identificatie met dit fysieke vorm. Het lichaam is hier, maar het ben jij niet.

Merk gedachten op: "Maar ik voel pijn, vermoeidheid, beperking." Erken zonder mee te gaan: "Het lichaam voelt dit, maar ik - mijn ware Zelf - ben meer."

Herhaal: *"Ik ben vrij."*

Vrij van angst, vrij van schuld, vrij van de beperkingen van tijd en ruimte. Voel die vrijheid als ruimte, als licht.

Herhaal: *"Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

Wat ben je? Niet je geschiedenis, niet je fouten. Je bent zoals God je schiep: **zuiver, heilig, vrij, machtig**.

Ja, machtig. Niet ego-macht (controle over anderen), maar Geest-macht (vermogen om licht te laten schijnen, vergeving te bieden, liefde uit te stralen).

Stilte-moment (2 minuten): Rust in deze identiteit.

DEEL 2: DE GAVEN VAN GOD HERKENNEN (7-10 minuten)

Breng je aandacht nu naar de gaven die aan jou zijn toevertrouwd.

Visualisatie:

Stel je voor dat je in een heilige tempel staat. Voor je is een altaar, en op dat altaar liggen geschenken - verpakt in prachtig licht.

Deze geschenken zijn van God, en ze zijn voor jou. Niet omdat je ze hebt verdiend, maar omdat je Zijn Zoon bent.

Pak het eerste geschenk. Open het. Wat zie je?

- Misschien is het **vergeving** - een licht dat alle oordelen oplost.
- Misschien **vrede** - een diepe, stille oceaan van rust.
- Misschien **liefde** - een warm, alomvattend vuur.
- Misschien **genezing** - een helend balsem voor alle wonden.
- Misschien **vreugde** - een dansend, stralend licht.

Pak elk geschenk, één voor één. Herken: **deze gaven zijn van mij. Ze zijn aan mij toevertrouwd.**

Voel de gaven niet als last, maar als **voorrecht**. God vertrouwt je met Zijn meest kostbare schatten.

Stilte-moment (2 minuten): Voel dankbaarheid voor deze gaven.

DEEL 3: IK BEN GODS ZOON (5-7 minuten)

Herhaal: *"De gaven van God zijn aan mij toevertrouwd, want ik ben Zijn Zoon."*

Wat betekent het om Zoon van God te zijn?

Reflectie:

- Je bent niet een ongeluk, niet een vergissing, niet een zondig wezen dat boete moet doen.
- Je bent **gewild, geliefd, bedoeld.**
- Je bent Gods uitdrukking in de wereld.
- Je bent erfgenaam van alles wat van God is.

Voel de waardigheid van deze identiteit. Niet arrogantie, maar **heilige waardigheid**.

Stel je voor dat God naar je kijkt - niet met oordeel, maar met oneindige liefde en trots. Hij zegt:

"Dit is Mijn Zoon/Dochter, in wie Ik welbehagen heb. Aan hem/haar vertrouw Ik Mijn gaven toe. Ik weet dat hij/zij ze zal delen, want dat is zijn/haar natuur."

Ontvang deze woorden. Laat ze doordringen tot in je diepste kern.

Stilte-moment (2 minuten): Rust in je identiteit als Zoon van God.

DEEL 4: DE VERLOSSING VAN DE WERELD HANGT AF VAN MIJ (7-10 minuten)

Herhaal nu de krachtige zin: *"De verlossing van de wereld hangt af van mij."*

Herken de verantwoordelijkheid:

Dit is geen last, maar een **herkenning van macht**. Je bent niet machteloos. Je keuzes zijn van belang. Je vergeving verandert de wereld.

Visualisatie:

Stel je voor dat de wereld - al het lijden, alle conflict, alle angst - als een donkere wolk voor je hangt.

Het ego zegt: "Kijk hoe groot en overweldigend het is! Wat kun jij doen?"

Maar dan herinner je: **de gaven van God zijn aan mij toevertrouwd**.

Je strekt je hand uit. In je hand is licht - het licht van vergeving, van liefde, van vrede.

Je laat het licht schijnen in de donkere wolk. En waar het licht raakt, lost de duisternis op. Niet met geweld, niet met strijd, maar eenvoudig door aanwezigheid.

Je realiseert: **ik hoef niet de hele wolk weg te nemen. Ik hoef alleen mijn licht te laten schijnen. En terwijl ik dat doe, schijnen anderen ook hun licht. En samen verlossen we de wereld.**

Reflectie:

Denk aan een specifieke situatie in je leven waar genezing nodig is:

- Een gebroken relatie
- Een pijnlijke herinnering
- Een angst voor de toekomst
- Een oordeel over iemand

Vraag: *"Welke gave kan ik hier brengen?"*

Misschien vergeving voor de gebroken relatie. Misschien vrede voor de angst. Misschien liefde voor het oordeel.

Visualiseer dat je die gave brengt. Zie hoe de situatie transformeert - niet omdat jij het forceert, maar omdat licht duisternis oplost.

Stilte-moment (3 minuten): Voel de macht van je keuze.

DEEL 5: IK WIL ZIJN GAVEN SCHENKEN WAAR HIJ ZE HEEFT BESTEMD (7-10 minuten)

Herhaal: *"Ik wil Zijn gaven schenken waar Hij ze heeft bestemd."*

Let op het woord "**wil**". Dit is jouw vrije keuze.

Reflectie:

Breng mensen in gedachten die je vandaag of morgen zult ontmoeten:

- Familie, vrienden, collega's
- Misschien ook moeilijke mensen, mensen met wie je conflict hebt
- Vreemden die je zult tegenkomen

Voor elk van hen, vraag: *"Welke gave heeft deze persoon nodig? Wat heeft God mij gevraagd om te delen met hem/haar?"*

Visualisatie:

Zie elke persoon voor je staan. Zie hoe hij/zij worstelt, verdrietig is, angstig is - ook al laat hij/zij dat niet zien.

Herken: **deze persoon is ook Zoon van God. Hij/zij heeft de gaven vergeten. Ik ben hier om hem/haar te herinneren.**

Uit je hart stroomt licht naar deze persoon. Misschien is het vergeving, misschien vrede, misschien eenvoudig liefde.

Je geeft niet met ego (om te imponeren, om te controleren), maar met Heilige Geest: zuiver, vrij, zonder verwachtingen.

En terwijl je geeft, voel je hoe de gaven in jou groeien. **Geven is ontvangen.**

Gebed:

"Heilige Geest, leid me. Toon me waar deze gaven vandaag nodig zijn. Geef me de moed om te delen, ook als het ongemakkelijk is. Geef me de wijsheid om te geven op de juiste manier, op het juiste moment. En laat me herinneren: in het geven word ik gevuld."

Stilte-moment (3 minuten): Voel de vreugde van bereidheid om te delen.

DEEL 6: VERLOSSING DOOR DELEN (5-7 minuten)

Tenslotte, herken de waarheid: **door te delen, word ik verlost.**

Reflectie:

Het ego dacht dat verlossing kwam door te krijgen: succes, liefde, erkenning, bezit.

Maar Les 206 leert: **verlossing komt door te geven.**

Waarom? Omdat in het geven herken je wie je werkelijk bent: niet een arm, behoeftig ego, maar een rijk, overvloedig Zelf, een kanaal van Gods gaven.

Elke keer dat je vergeeft, herinner je: ik ben niet het ego dat beledigd werd.

Elke keer dat je liefde geeft, herinner je: ik ben niet het lichaam dat liefde nodig heeft, maar de Geest die liefde IS.

Elke keer dat je vrede uitstraalt, herinner je: ik ben niet de angst, maar de vrede zelf.

Visualisatie:

Zie jezelf aan het einde van een dag waarin je overvloedig hebt gedeeld:

- Je hebt vergeven waar oordeel normaal was
- Je hebt liefde gegeven waar angst normaal was
- Je hebt vrede uitgestraald waar conflict normaal was

Je bent misschien lichamelijk vermoeid, maar innerlijk voel je je **gevuld, compleet, vreugdevol.**

Dit is verlossing: niet ontsnappen uit de wereld, maar de wereld transformeren door je aanwezigheid.

Stilte-moment (2 minuten): Rust in de vrede van je functie.

Afsluiting (2 minuten)

Neem drie diepe ademhalingen om terug te keren naar je bewustzijn van lichaam en ruimte.

Herhaal een laatste keer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij. De verlossing van de wereld hangt af van mij. De gaven van God zijn aan mij toevertrouwd, want ik ben Zijn Zoon. En ik wil Zijn gaven schenken waar Hij ze heeft bestemd."

Open je ogen langzaam.

Herinner jezelf: **Vandaag ben ik een kanaal van Gods gaven. Elke ontmoeting is een kans om te delen. Elke situatie is een mogelijkheid voor verlossing.**

Ga de dag in met vreugde en vertrouwen.

Gebed

*God, Vader,
de verlossing van de wereld hangt af van mij.*

*Dit is geen last die mij overweldigt,
maar een herkenning van mijn macht.
Ik ben niet machteloos;
mijn keuzes zijn van belang.*

*De gaven van U zijn aan mij toevertrouwd:
vergeving, vrede, liefde, genezing, vreugde, licht.
Ik heb ze ontvangen, niet omdat ik ze verdiende,
maar omdat ik Uw Zoon ben.*

*Vandaag wil ik deze gaven schenken
waar U ze heeft bestemd:
overal, aan iedereen, zonder uitzonderingen.*

*Leid me, Heilige Geest.
Toon me waar licht nodig is.
Geef me de moed om te delen,
ook als het ego protesteert.*

*Want in het geven ontvang ik.
In het delen word ik heel.
In het schenken herinner ik wie ik ben.*

*Ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.
Ik ben Uw Zoon,
toevertrouwd met Uw gaven,
bereid om ze te delen.*

*In deze functie vind ik vreugde.
In deze verantwoordelijkheid vind ik vrede.*

Dank U, God.

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1) OCHTENDRITUEEL: BEWUST RENTMEESTERSCHAP

(10-15 minuten)

Hoe:

- Begin de dag in stilte, voordat je agenda begint.
- Herhaal de centrale affirmatie: *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*
- Voeg Les 206 toe: *"De verlossing van de wereld hangt af van mij. De gaven van God zijn aan mij toevertrouwd, want ik ben Zijn Zoon. Ik wil Zijn gaven schenken waar Hij ze heeft bestemd."*
- **Inventarisatie:** Vraag jezelf: "Welke gaven heb ik ontvangen?" Maak een korte lijst: vergeving, vrede, liefde, geduld, vreugde, begrip.
- **Intentie:** "Vandaag zie ik mezelf als kanaal van deze gaven. Ik geef vrijelijk waar de Heilige Geest me leidt."
- **Visualisatie:** Zie je dag voor je. Zie jezelf licht uitstralen in elke ontmoeting. Voel de vreugde van delen.

Waarom: Je begint de dag met een helder doel: niet overleven of succesvol zijn, maar **gaven delen**.

2) DE "GAVE VAN DE DAG" KIEZEN *(ochtendritueel, vervolg)*

Hoe:

- Kies één specifieke gave om vandaag bewust te delen.
- Voorbeelden:
 - **Maandag:** Vergeving - "Vandaag vergeef ik overvloedig."
 - **Dinsdag:** Vrede - "Vandaag straal ik vrede uit, ongeacht omstandigheden."
 - **Woensdag:** Geduld - "Vandaag oefen ik geduld met mezelf en anderen."
 - **Donderdag:** Vreugde - "Vandaag deel ik vreugde en lach."
 - **Vrijdag:** Luisteren - "Vandaag luister ik met volledige aandacht."
- Schrijf de gave op een kaartje of stel een herinnering in je telefoon.
- Gedurende de dag, herinner regelmatig: "Vandaag is mijn gave [naam gave]."

Waarom: Focus op één gave maakt het concreet en haalbaar. Je wordt bewust van kansen om te delen.

3) UURLIJKSE CHECK-IN: HEB IK GEDEELD? *(elk uur, 1 minuut)*

Hoe:

- Stel een uur-alarm of gebruik natuurlijke pauzes.
- Vraag jezelf: *"In het afgelopen uur, heb ik de gaven gedeeld? Of hield ik vast?"*
- **Als je deelde:** Dank God. Voel de vreugde van geven.
- **Als je vasthield:** Geen oordeel. Simpelweg herinneren: *"Het volgende uur is een nieuwe kans."*
- Herhaal: *"De gaven van God zijn aan mij toevertrouwd. Ik wil ze schenken."*

Waarom: Regelmatige check-ins houden je bewust en voorkomen dat je terugvalt in automatische ego-reacties.

4) GEBRUIK BIJ CONFLICT: WELKE GAVE HIER?

(wanneer spanning ontstaat)

Situatie: Je bent in een gesprek of situatie die gespannen wordt. Je voelt irritatie, defensiviteit, oordeel opkomen.

Ego-reactie: Aanvallen, verdedigen, of terugtrekken.

Les 206 reactie:

1. **Pauzeer.** Adem drie keer diep.
2. **Herinner:** *"De gaven van God zijn aan mij toevertrouwd. Welke gave is hier nodig?"*
3. **Vraag innerlijk:** "Heilige Geest, wat wilt U dat ik hier deel?"
4. **Mogelijke antwoorden:**
 - **Vergeving:** "Deze persoon is verward, niet slecht. Ik vergeef zijn/haar aanval."
 - **Vrede:** "Ik laat mijn vrede spreken, niet mijn woorden."
 - **Geduld:** "Ik geef tijd en ruimte, in plaats van te pushen."
 - **Luisteren:** "Misschien moet ik eerst echt horen wat hij/zij zegt."
5. **Deel de gave** - soms met woorden, vaker met aanwezigheid.

Resultaat: Conflicten de-escaleren. Zelfs als de ander niet verandert, blijf jij in vrede.

5) DE "MOEILIJKE PERSOON" OEFENING (dagelijks, 5 minuten)

Hoe:

- Denk aan één persoon met wie je moeite hebt: iemand die je irriteert, veroordeelt, of angst inboezemt.
- **Erkenning:** "Ik heb moeite met deze persoon. Ik oordeel hem/haar."
- **Herinnering:** "Deze persoon is ook Zoon van God. Hij/zij heeft de gaven vergeten. Ik ben hier om te herinneren."
- **Gebod:** *"Heilige Geest, welke gave heeft deze persoon nodig? Wat wilt U dat ik hem/haar geef?"*
- **Visualisatie:** Zie licht uit je hart stromen naar deze persoon. Geen woorden nodig, alleen licht.
- **Actie (optioneel):** Als je geleid wordt, doe iets concreets: een vriendelijk woord, een klein gebaar, of simpelweg innerlijke vergeving.

Waarom: "Moeilijke mensen" zijn onze grootste leraren. Door hen gaven te geven, groeien we het meest.

6) HET "VERLOSSINGS-DAGBOEK" (avond, 10 minuten)

Hoe:

- Houd een dagboek bij met de titel: "Hoe ik vandaag de wereld verlost."
- Schrijf elke avond:
 - **Momenten van geven:** "Ik vergaf mijn collega. Ik straalde vrede uit in de file. Ik luisterde geduldig naar mijn kind."
 - **Momenten van vasthouden:** "Ik oordeelde iemand. Ik was ongeduldig. Ik koos angst."
 - **Lessen:** "Wat leerde ik vandaag over geven?"
 - **Dankbaarheid:** "Dank U, God, voor de kansen om te delen."
- Geen oordeel over "faalsessies". Het dagboek is voor leren, niet voor zelfkritiek.

Waarom: Schrijven verdiept bewustzijn. Je begint patronen te zien en groei te vieren.

7) DE "GEHEIME GAVE" PRAKTIJK *(willekeurig, meerdere keren per dag)*

Hoe:

- Geef een gave zonder dat de ontvanger het weet.
- Voorbeelden:
 - **Innerlijke vergeving:** Vergeef iemand zonder het hem/haar te vertellen.
 - **Stille zegening:** Zegen een vreemde op straat innerlijk: "Moge je vrede vinden."
 - **Anonieme vriendelijkheid:** Betaal iemands koffie, laat een vriendelijke notitie achter, help zonder credit te eisen.
- Het punt is niet erkenning, maar zuiver geven.

Waarom: Geheime gaven zuiveren het geven van ego-motivatie. Je geeft puur, zonder verwachting van terugkeer.

8) GEBRUIK BIJ ANGST: VERVANG DOOR GEVEN

(wanneer je bang bent)

Situatie: Je voelt angst: voor de toekomst, voor verlies, voor mislukking, voor afwijzing.

Ego-reactie: Inkrimpen, vermijden, controleren, piekeren.

Les 206 reactie:

1. Erken de angst: "Ik voel angst."
2. **Herken de bron:** "Het ego denkt dat ik iets nodig heb (veiligheid, liefde, succes) en dat ik het kan verliezen."
3. **Heroriënteer:** "Maar de gaven van God zijn aan mij toevertrouwd. Ik heb al wat ik nodig heb. Mijn functie is niet ontvangen, maar geven."
4. **Actie:** In plaats van te focussen op je angst, **geef een gave aan iemand anders.**
 - Bang voor financiën? Geef iets weg (tijd, geld, aandacht).
 - Bang voor eenzaamheid? Bied gezelschap aan iemand anders.
 - Bang voor mislukking? Deel je kennis met iemand die het nodig heeft.
5. **Paradox:** Door te geven, voel je volheid. De angst verdwijnt.

Waarom: Angst komt van de perceptie van gebrek. Geven bewijst overvloed en lost angst op.

9) DE "LICHAAM-GEEST" HERINNERING *(bij lichamelijke pijn of ziekte)*

Situatie: Je lichaam voelt pijn, ziekte, vermoeidheid.

Ego-reactie: "Ik ben ziek. Ik ben zwak. Ik kan niets."

Les 206 reactie:

- 1. Zorg praktisch voor het lichaam:** Medicijnen, rust, medische hulp - dit is verstandig.
- 2. Herinner je identiteit:** *"Ik ben niet een lichaam. Dit lichaam is ziek, maar IK ben niet ziek."*
- 3. Herken je functie:** *"Zelfs terwijl dit lichaam herstelt, kan ik de gaven delen. Mijn functie hangt niet af van lichamelijke conditie."*

4. Voorbeelden:

- **In bed:** Bid voor anderen, zend innerlijk licht naar mensen die lijden.
- **Pijn:** Oefen geduld en vrede te midden van discomfort - dat is een gave aan jezelf en een voorbeeld voor anderen.
- **Beperkingen:** Deel wijsheid, luister, geef aandacht - gaven die geen fysieke kracht vereisen.

5. Bevestiging: *"Mijn waarde ligt niet in wat mijn lichaam kan doen, maar in de gaven die ik deel."*

Waarom: Dit voorkomt dat ziekte je gevoel van doel en waarde wegneemt.

10) AVONDRITUEEL: DANKBAARHEID VOOR GEVEN

(elke avond, 5-10 minuten)

Hoe:

- Zit rustig voor het slapengaan.
- **Reflectie:** "Welke gaven heb ik vandaag gedeeld?"
- Herinner specifieke momenten, klein of groot:
 - Een glimlach naar een vreemde
 - Geduld met een irritante situatie
 - Vergeving van een oordeel
 - Tijd gegeven aan iemand
 - Liefde uitgestraald
- **Dankbaarheid:** Dank God niet voor wat je ontving, maar voor wat je **mocht geven**. *"Dank U dat U mij vandaag toevertrouwde om Uw gaven te delen. Dank U voor de vreugde van geven."*
- **Vergeving:** Als je vasthield, vergeef jezelf: *"Ik vergat soms, maar morgen is een nieuwe kans."*
- **Slaap:** Sluit af: *"Ik rust in de wetenschap dat ik Uw Zoon ben, toevertrouwd met Uw gaven. Morgen deel ik opnieuw."*

Waarom: Avonddankbaarheid consolideert het leren en vult je met vrede voor de nacht.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven

Voorbeeld 1: Thomas en de Verantwoordelijkheid

Situatie: Thomas leest Les 206 en wordt getroffen door: "De verlossing van de wereld hangt af van mij." Maar hij voelt zich ontzettend inadequaar. Hij denkt: "Ik ben niemand speciaal. Ik heb geen speciale gaven. Hoe kan de verlossing van mij afhangen?"

Ego-reactie: "Deze les is voor heiligen, niet voor mij. Ik kan maar beter gewoon proberen een goed mens te zijn en de 'grote gaven' overlaten aan anderen."

Les 206 reactie:

Thomas mediteert op de les en hoort innerlijk: *"De gaven zijn al aan je toevertrouwd. Je hoeft ze niet te verdienen. Begin met wat je hebt."*

Hij vraagt: "Wat heb ik dan?" Hij reflecteert:

- Ik kan luisteren. Echt luisteren, zonder oordeel.
- Ik kan geduldig zijn.
- Ik kan vriendelijk zijn, zelfs naar vreemden.
- Ik kan vergeven, in plaats van wrok vasthouden.

Hij realiseert: **dit zijn gaven! Misschien geen spectaculaire wonderen, maar wel Gods gaven.**

Nieuwe keuze:

Thomas besluit: "Vandaag is mijn gave luisteren. Ik zal echt luisteren naar iedereen die ik ontmoet."

Op zijn werk heeft een collega het moeilijk. Normaal zou Thomas snel doorlopen ("Ik heb het druk"). Maar vandaag stopt hij. Hij luistert. Echt. Hij oordeelt niet, adviseert niet, maar is gewoon aanwezig.

De collega zegt later: "Dank je. Ik voelde me gehoord. Dat betekent veel."

Thomas voelt iets vreemds: **vreugde**. Niet omdat hij geprezen werd, maar omdat hij iets gaf dat helpt. Hij denkt: "Misschien is dit wat Les 206 bedoelt. De verlossing van de wereld hangt niet af van grote daden, maar van kleine keuzes om lief te hebben."

Voorbeeld 2: Elena en de "Onwaardige" Persoon

Situatie: Elena heeft een buurman die ze niet mag. Hij is luidruchtig, onbeleefd, en respectloos. Ze vermijdt hem en oordeelt hem: "Hij is een egoïst. Hij verdient geen vriendelijkheid."

Les 206 confronteert haar: "Ik wil Zijn gaven schenken **waar Hij ze heeft bestemd**." Elena realiseert: "Waar" betekent overal. "Zonder uitzonderingen" betekent ook deze buurman.

Ego-reactie: "Maar hij is zo irritant! Waarom zou ik hem liefde geven? Hij leert er toch niets van!"

Les 206 reactie:

Elena mediteert. Ze vraagt: "Heilige Geest, wat wilt U dat ik deze man geef?"

Antwoord (innerlijk): *"Vrede. Hij is verward en ongelukkig. Daarom is hij luid en onbeleefd. Geef hem vrede, niet door woorden, maar door je aanwezigheid."*

Elena is sceptisch, maar bereid. De volgende keer dat ze de buurman tegenkomt, in plaats van weg te kijken en te vluchten, maakt ze oogcontact en knikt vriendelijk. Geen grote woorden, gewoon een herkenning: "Ik zie je."

Iets vreemds gebeurt:

De buurman, verrast, knikt terug. De volgende dag, wanneer Elena afval buitenzet, helpt hij haar zonder gevraagd te zijn. Hij mompelt: "Sorry voor het lawaai."

Elena is verbaasd. Niet omdat hij veranderde (dat is zijn keuze), maar omdat **haar perceptie veranderde**. Ze ziet hem nu niet als monster, maar als iemand die ook worstelt.

Ze denkt: "Misschien is dit wat verlossing betekent. Niet hem veranderen, maar mijn oordeel loslaten. En toen ik losliet, veranderde de hele situatie."

Voorbeeld 3: Maya en de Angst Voor Gebrek

Situatie: Maya worstelt met financiële zorgen. Ze heeft weinig geld en is bang om iets weg te geven. Ze denkt: "Ik kan niet geven; ik heb zelf niet genoeg!"

Ego-reactie: Vasthouden aan elk cent. Nee zeggen tegen liefdadigheid, tegen vrienden die hulp vragen. Angstig en gespannen leven.

Les 206 reactie:

Maya leest: "De gaven van God zijn aan mij toevertrouwd." Ze denkt: "Welke gaven? Ik heb geen geld!"

Maar ze reflecteert dieper. Gaven zijn niet alleen materieel. Ze heeft:

- Tijd
- Vaardigheden (ze kan goed koken)
- Aandacht
- Vriendelijkheid

Ze besluit een experiment: **ik ga geven ondanks de angst**, en zien wat gebeurt.

Acties:

- Ze bakt koekjes en deelt ze met buren (kleine kosten, maar een gave van tijd en liefde).
- Ze biedt aan om een vriend te helpen met zijn CV (gave van vaardigheden).
- Ze geeft €5 aan een dakloze, ook al heeft ze het "eigenlijk niet".

Resultaat:

Iets merkwaardigs gebeurt. Niet magisch, maar subtiel:

- De buurvrouw bedankt haar en geeft haar later groenten uit haar tuin (onverwacht!).
- De vriend voor wie ze het CV hielp, verwijst haar naar een freelance klus (extra inkomsten).
- Ze voelt zich minder angstig. Niet omdat haar rekening groter is, maar omdat ze **ervaart dat geven mogelijk is**, zelfs met weinig.

Maya leert: **"De gaven van God zijn niet mijn geld. Het zijn vergeving, liefde, vriendelijkheid. En die zijn onuitputtelijk. Hoe meer ik geef, hoe rijker ik me voel."**

Kernzinnen uit de les:

- *"De verlossing van de wereld hangt af van mij."*
- *"De gaven van God zijn aan mij toevertrouwd, want ik ben Zijn Zoon."*
- *"En ik wil Zijn gaven schenken waar Hij ze heeft bestemd."*

SAMENVATTING VAN LES 206

Les 206 leert ons een krachtige maar soms uitdagende waarheid: **de verlossing van de wereld hangt af van mij**. Dit is geen ego-arrogantie, maar een herkenning van verantwoordelijkheid en macht.

Kernpunten:

- 1. De gaven zijn toevertrouwd:** God heeft je gaven gegeven (vergeving, vrede, liefde, genezing) niet om vast te houden, maar om te delen.
- 2. Je bent Zijn Zoon:** Niet omdat je perfect bent, maar omdat dit je identiteit is. Als Zoon ben je erfgenaam en rentmeester.
- 3. Bereidheid om te delen:** Je wordt niet gedwongen, maar uitgenodigd. "Ik wil" - dit is een vrije keuze.
- 4. Geen uitzonderingen:** Waar God de gaven bestemd heeft = overal, voor iedereen. Geen oordeel over wie "waardig" is.
- 5. Geven is ontvangen:** Door te delen herken je dat je de gaven hebt. In het geven wordt je gevuld.
- 6. Verlossing door delen:** De wereld verandert niet door grote daden van "speciale" mensen, maar door duizenden kleine keuzes van gewone mensen om lief te hebben in plaats van te oordelen.

De oproep van Les 206:

Stop met wachten op anderen om de wereld te redden. Stop met jezelf zien als te klein, te gebroken, te onbelangrijk. **Jij bent Gods Zoon/Dochter, toevertrouwd met Zijn gaven. Begin vandaag met delen waar je bent, met wat je hebt.**

Dit is geen last, maar vreugde. Dit is geen taak, maar voorrecht.

LES 207

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf.”

De Zegen Stroomt

*Ik zegen de wereld,
want ik zegen mijzelf.*

*Niet twee handelingen,
maar één beweging —
als een rivier die naar de oceaan stroomt
en de oceaan die de rivier vult.*

*Gods zegen straalt mij toe
vanuit mijn hart waar Hij verblijft.
Niet van boven, niet van buiten,
maar van binnen —
de bron die nooit opdroogt.*

*Ik hoef me maar tot Hem te wenden.
Geen lange reis, geen zware taak,
alleen een kleine verschuiving —
van het ego naar het Hart,
van angst naar Liefde.*

*En elk verdriet smelt weg,
als sneeuw in de lentezon,
wanneer ik Zijn grenzeloze Liefde
voor mij aanvaard.*

*Niet verdienen, geen strijd,
alleen aanvaarden
wat altijd al van mij was.*

*Ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.
Ik ben gezegend,
en in dat besef
zegen ik de wereld.*

Uitgebreide commentaar

A. DE CENTRALE UITSPRAAK: "IK ZEGEN DE WERELD, WANT IK ZEGEN MIJZELF"

Les 207 keert terug naar **Les 187**, een les over de fundamentele eenheid van geven en ontvangen. Deze uitspraak klinkt paradoxaal voor het ego-denken: hoe kan ik de wereld zegenen door mijzelf te zegenen? Is dat niet egoïstisch?

Maar Les 207 leert iets revolutionairs:

Er is **geen scheiding** tussen jou en de wereld. Wat je aan de wereld geeft, geef je aan jezelf. Wat je voor jezelf ontvangt, straalt je uit naar de wereld. Zegenen is niet een eenrichtingsverkeer, maar een **circulaire beweging** waarin geven en ontvangen samenvloeien.

Waarom is dit zo belangrijk?

Omdat het ego ons heeft geleerd in **tegenstellingen** te denken:

- "Als ik voor mezelf zorg, verwaarloos ik anderen."
- "Als ik anderen zegen, offer ik mezelf op."
- "Er is een keuze tussen zelfliefde en naastenliefde."

Les 207 doorbreekt deze valse dichotomie. Het zegt: **wanneer je jezelf werkelijk zegent (vanuit God, niet vanuit ego), zegen je automatisch de wereld. En wanneer je de wereld zegent, zegen je jezelf.**

B. WAT IS EEN ZEGEN?

Het woord "**zegenen**" heeft diepere betekenis dan een oppervlakkige goede wens. In de Cursus betekent zegenen:

1. Herkenning van heiligheid:

Zegenen is het herkennen van de goddelijke natuur in iemand of iets. Het is zeggen: "Ik zie voorbij de illusie van scheiding en herken het licht in jou."

2. Uitstraling van liefde:

Een zegen is geen formule of ritueel, maar een **uitstraling van liefde** vanuit je hart. Het is de bereidheid om liefde te laten stromen, zonder oordeel of voorwaarden.

3. Het tegenovergestelde van veroordelen:

Waar oordeel scheiding creëert en pijn veroorzaakt, herstelt een zegen eenheid en brengt vrede. Zegenen is de praktijk van het loslaten van grieven.

4. Een gave van vrede:

Wanneer je iemand zegent, geef je hem/haar vrede - niet door iets te doen, maar door **iets te zijn**: een aanwezigheid van liefde in plaats van angst.

5. Een herinnering:

Een zegen herinnert de ander (en jezelf) aan zijn/haar ware identiteit: niet een zondig, beperkt lichaam, maar een heilig, vrij Kind van God.

C. "WANT IK ZEGEN MIJZELF" - ZELFZEGENING ALS BASIS

De Cursus legt hier een cruciale volgorde vast: **je zegent de wereld OMDAT je jezelf zegent**. Niet andersom. Dit is niet egoïsme, maar wijsheid.

Waarom moet je eerst jezelf zegenen?

1. Je kunt niet geven wat je niet hebt:

Als je jezelf veroordeelt, vol schuldgevoelens en zelfhaat zit, kun je geen echte zegen uitstralen. Je zult misschien proberen "goed" te zijn, maar het komt vanuit ego (om te compenseren voor schuldgevoel), niet vanuit liefde.

2. Zelfveroordeling straalt uit:

Het ego denkt dat het zijn zelfhaat kan verbergen. Maar in werkelijkheid straalt het uit. Wanneer je jezelf veroordeelt, projecteer je dat oordeel op anderen. Je ziet hun "zonden" als bewijs van je eigen rechtschapenheid.

3. Zelfzegening is geen narcisme:

Er is een cruciaal verschil tussen **ego-zelfliefde** en **Geest-zelfzegening**:

- **Ego-zelfliefde:** "Ik ben beter dan anderen. Ik verdien meer. Ik ben speciaal." Dit is gebaseerd op vergelijking en scheiding.
- **Geest-zelfzegening:** "Ik ben zoals God mij schiep: heilig, waardig, geliefd - en zo is iedereen." Dit is gebaseerd op herkenning van gedeelde identiteit.

4. Je kunt alleen delen wat je hebt aanvaard:

Gods zegen is altijd aanwezig. Maar zolang je weigert deze zegen voor jezelf te aanvaarden, kun je hem niet delen. Het is als een lamp die bedekt is met een doek: het licht is er, maar het schijnt niet.

D. "GODS ZEGEN STRAALT MIJ TOE VANUIT MIJN HART WAAR HIJ VERBLIJFT"

Deze zin is theologische rijkdom. Laten we elk element ontleden:

"Gods zegen straalt mij toe":

Niet "zou kunnen stralen als ik goed ben", maar **straalt** - tegenwoordige tijd, altijd gebeurend. Gods zegen is niet voorwaardelijk. Het is een constante, als zonlicht.

"Vanuit mijn hart":

Niet van een externe God in de hemel, maar vanuit je eigen hart. Dit is de niet-dualistische leer van de Cursus: God is niet gescheiden van je, maar woont in je diepste centrum.

Dit betekent NIET dat jij God bent (in de zin van de Schepper), maar dat God **in je** woont, en je ware Zelf één is met Hem. Je hart is de zetel van het Christus-Zelf.

"Waar Hij verblijft":

God woont permanent in je hart. Hij heeft je nooit verlaten. De scheiding is een illusie. Op het diepste niveau van je wezen ben je nooit gescheiden geweest van God.

De implicatie:

Je hoeft Gods zegen niet te verdienen, niet te zoeken in externe bronnen, niet te verkrijgen door rituelen of prestaties. **Je hoeft alleen maar naar binnen te keren** en te herkennen wat er altijd al is.

E. "IK HOEF ME MAAR TOT HEM TE WENDEN"

Deze zin benadrukt de **eenvoud** van verlossing. Het ego maakt alles gecompliceerd: lange paden, strenge disciplines, zware offers. Maar de Cursus zegt: **wenden**. Dat is alles.

Wat betekent "wenden"?

1. Een keuze:

Wenden is een daad van wil. Op elk moment heb je de keuze: keer ik me naar het ego (angst, oordeel, scheiding) of naar God (liefde, vergeving, eenheid)?

2. Een innerlijke beweging:

Dit is geen fysieke handeling, geen geografie. Het is een **verschuiving van aandacht**: van de buitenwereld van problemen naar de binnenwereld van vrede, van de stem van het ego naar de Stem van de Heilige Geest.

3. Geen afstand te overbruggen:

Wenden suggereert dat je al dicht bij God bent. Je hoeft geen lange reis te maken. Het is als iemand die naar het oosten kijkt en de zonsopgang mist - hij hoeft alleen maar om te draaien naar het westen om de zonsondergang te zien. Geen kilometers te lopen, alleen een draai.

4. Altijd mogelijk:

Je kunt je te allen tijde tot God wenden. In het midden van een crisis, in het midden van een gesprek, in het midden van een gedachte. Het vraagt slechts een seconde: *"God, ik wend me tot U. Laat me Uw Liefde zien."*

F "EN ELK VERDRIET SMELT WEG"

Deze belofte klinkt misschien te mooi om waar te zijn. Smelt **elk** verdriet weg? Echt?

De Cursus belooft niet dat problemen verdwijnen, maar dat de perceptie ervan transformeert:

1. Verdriet ontstaat uit verkeerde perceptie:

Verdriet komt niet van gebeurtenissen, maar van hoe je ze interpreteert. Je bent verdrietig omdat je denkt dat je iets hebt

verloren wat essentieel was voor je geluk - en dat je nu zonder dat ding ongelukkig moet zijn.

2. Gods Liefde herinterpreteert:

Wanneer je je tot God wendt en Zijn Liefde aanvaardt, zie je de situatie anders. Je herkent: "Ik dacht dat ik dit lichaam/deze relatie/dit bezit nodig had om gelukkig te zijn. Maar mijn ware vreugde komt van God, die ik nooit kan verliezen."

3. Het verdriet "smelt weg":

Het verdwijnt niet met geweld, maar lost op - als ijs in de zon. Niet omdat je de pijn ontkent, maar omdat je de oorzaak ervan (de overtuiging in scheiding) herkent als vals.

4. Dit is een proces:

Voor sommige verdrieten smelt het direct. Voor anderen is het een geleidelijk proces - elke keer dat je je tot God wendt, wordt het verdriet iets lichter, tot het uiteindelijk verdwenen is.

Praktisch voorbeeld:

Je rouwt om iemand die gestorven is. Het ego zegt: "Hij/zij is weg. Ik ben alleen. Het geluk is voorbij."

Maar wanneer je je tot God wendt, hoor je: "Het lichaam is weg, maar de Geest is eeuwig. Jullie verbinding in liefde bestaat voort. En ik - God - ben altijd bij je."

Het verdriet om het lichaam blijft misschien, maar het existentiële verdriet (de overtuiging dat je alleen en verlaten bent) smelt weg.

G. "WANNEER IK ZIJN GRENZELOZE LIEFDE VOOR MIJ AANVAARD"

Het sleutelwoord hier is "**aanvaarden**". Gods Liefde is er altijd, maar we moeten hem **aanvaarden**.

Waarom moeten we aanvaarden?

Omdat God ons vrije wil heeft gegeven. Hij dwingt Zijn Liefde niet op. Hij biedt haar constant aan, maar wij moeten de keuze maken om haar te ontvangen.

Wat blokkeert aanvaarding?

1. Schuldgevoel:

"Ik verdien Gods Liefde niet. Ik heb te veel fouten gemaakt." Het ego gebruikt schuld als een blokkade tegen liefde.

2. Onwaardigheid:

"Ik ben te klein, te gebroken, te onbelangrijk voor Gods aandacht." Dit is valse nederigheid - eigenlijk een vorm van trots: "Mijn zonden zijn zo groot dat zelfs God me niet kan liefhebben."

3. Angst:

"Als ik Gods Liefde echt aanvaard, moet ik mijn ego opgeven. Ik moet mijn identity veranderen. Dat is eng." En ja, het is eng voor het ego - maar bevrijdend voor de Geest.

4. Ongeloof:

"Gods Liefde klinkt te mooi om waar te zijn. Het is wishful thinking." Het ego is cynisch en wantrouwt geschenken.

Hoe aanvaarden?

Stap 1: Herken de blokkade. "Ik voel schuldgevoel/onwaardigheid/angst. Dat blokkeert me."

Stap 2: Vraag hulp. "Heilige Geest, help me om Gods Liefde te aanvaarden."

Stap 3: Open je. Een simpel gebed: "God, ik ontvang Uw Liefde nu. Ik laat alle weerstand los."

Stap 4: Voel, ook al is het subtiel. Gods Liefde is niet altijd een overweldigende ervaring. Soms is het een zachte vrede, een subtiele warmte, een moment van diepe rust.

H. DE RELATIE TUSSEN ZEGENEN EN GRENZELOZE LIEFDE

Les 207 maakt een prachtige cirkel:

1. Gods Liefde straalt mij toe vanuit mijn hart.
2. Ik aanvaard deze Liefde.
3. Verdriet smelt weg; ik ervaar vrede.
4. Vanuit die vrede zegen ik mezelf.
5. Vanuit die zelfzegening zegen ik de wereld.
6. In het zegenen van de wereld, ervaar ik Gods Liefde nog dieper.

Het is een **opwaartse spiraal**: hoe meer je Gods Liefde aanvaardt, hoe meer je zegent; hoe meer je zegent, hoe meer je Gods Liefde ervaart.

I. ZEGENEN VERSUS OORDELEN

Om Les 207 volledig te begrijpen, moeten we het contrast zien met het tegenovergestelde: **oordelen**.

Oordelen:

- Creëert scheiding: "Ik ben anders dan jij."
- Gebaseerd op angst: "Als ik jou niet veroordeel, ben ik niet veilig."
- Bevestigt ego: "Mijn oordeel bewijst dat ik beter ben."

- Resultaat: schuldgevoel (bewust of onbewust) en verdriet.

Zegenen:

- Herstelt eenheid: "Jij en ik delen dezelfde essentie."
- Gebaseerd op liefde: "Ik zie voorbij je fouten naar je heiligheid."
- Bevestigt Christus-Zelf: "Mijn zegen herinnert ons beiden wie we zijn."
- Resultaat: vrede en vreugde.

De keuze:

Elk moment biedt een keuze: oordeel ik of zegen ik? Veroordeel ik deze persoon/situatie/mezelf, of geef ik een zegen?

J. DE PRAKTIJK VAN LES 207: BEWUST ZEGENEN

Les 207 vraagt om een actieve praktijk van zegenen:

Ochtendritueel:

Begin de dag met jezelf te zegenen: *"Ik aanvaard Gods Liefde voor mij. Ik zegen mezelf. Ik ben heilig, waardig, geliefd. En vanuit deze zelfzegening, zegen ik de wereld vandaag."*

Gedurende de dag:

- **Bij elke ontmoeting:** Zegen de persoon die je ontmoet, innerlijk: *"Ik zegen jou. Ik zie het licht in jou. Ik herken je heiligheid."*
- **Bij moeilijke momenten:** Wend je tot God: *"Ik wend me tot U. Laat Uw Liefde mijn verdriet smelten."*
- **Bij oordeel:** Vervang oordeel door zegen: *"Ik oordeelde, maar nu kies ik te zegenen."*

Avondritueel:

Reflecteer: *"Hoe vaak heb ik vandaag gezegend? Hoe vaak heb ik veroordeeld? Wanneer voelde ik Gods Liefde? Wanneer blokkeerde ik haar?"*

Geleide Meditatie (30-35 MINUTEN): IK ZEGEN DE WERELD

Vorbereiding (2-3 minuten)

Vind een stille plek. Ga comfortabel zitten, rug recht maar ontspannen. Sluit je ogen.

Neem drie diepe ademhalingen:

- **Inademen:** Voel hoe je hele lichaam vult met lucht.
- **Uitademen:** Laat alle spanning, alle zorgen, alle gedachten los.

Stel je intentie: *"Voor de komende dertig minuten open ik mijn hart voor Gods Liefde. Ik leer om te zegenen - mezelf en de wereld."*

DEEL 1: IK BEN NIET EEN LICHAAM. IK BEN VRIJ (7-10 minuten)

Herhaal de centrale affirmatie, langzaam en met aandacht:

"Ik ben niet een lichaam."

Voel hoe je je losmaakt van identificatie met het fysieke. Het lichaam is hier, zittend, ademend, maar het definieert niet wie je bent.

Gedachten komen: "Maar ik voel mijn lichaam, de pijn, de vermoeidheid, de spanning." Erken ze: "Het lichaam voelt dit. Maar ik - mijn ware Zelf - ben meer dan dit lichaam."

Herhaal: *"Ik ben vrij."*

Vrij van de beperkingen van het lichaam, vrij van de angsten van het ego, vrij van schuld en oordeel. Voel die vrijheid als een open ruimte, als licht.

Herhaal: *"Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

Wat ben je? Niet je geschiedenis, niet je fouten, niet je lichaam. Je bent zoals God je schiep: **heilig, zuiver, geliefd, vrij.**

Stilte-moment (2 minuten): Rust in deze waarheid. Geen woorden, alleen zijn.

DEEL 2: GODS ZEGEN IN MIJN HART HERKENNEN (7-10 minuten)

Breng nu je aandacht naar je hart - niet het fysieke orgaan, maar je **geestelijke centrum**, de zetel van je ware Zelf.

Visualisatie:

Stel je voor dat diep in je hart een licht brandt. Dit is niet een licht dat jij hebt aangestoken, maar een licht dat er altijd al was: **Gods Liefde, Gods zegen, wonend in je.**

Misschien is het licht klein, als een kaars, omdat je het jarenlang hebt genegeerd of bedekt met angsten en oordelen. Dat is oké. Het is er nog steeds.

Herhaal: *"Gods zegen straalt mij toe vanuit mijn hart waar Hij verblijft."*

Voel hoe dit licht, hoe klein het ook lijkt, constant straalt. Het kan niet uitdoven. Het vraagt geen onderhoud, geen prestaties. Het is er, altijd.

Reflectie:

Wat blokkeert het licht? Misschien schuldgevoelens, als zware gordijnen voor een raam. Misschien oordelen, als muren rondom het licht. Misschien angsten, als wolken die de zon verbergen.

Maar het licht zelf is onaangetast. De blokkades zijn illusies - ze lijken echt, maar hebben geen substantie.

Intentie:

"Ik wil de blokkades weghalen. Ik wil Gods zegen zien en voelen."

Stel je voor dat elke uitademing een blokkade wegblaast - een schuldgevoel, een oordeel, een angst. Langzaam wordt het licht helderder, zichtbaarder.

Stilte-moment (3 minuten): Rust in de herkenning van het licht in je hart. Voel Gods Liefde, ook al is het subtiel.

DEEL 3: IK WEND ME TOT GOD (5-7 minuten)

Herhaal: *"Ik hoef me maar tot Hem te wenden."*

Wat betekent wenden?

Het is een keuze, een innerlijke beweging. Op dit moment, in deze meditatie, kies je om je aandacht te verplaatsen:

- Van de buitenwereld (problemen, taken, zorgen) naar de binnenwereld (vrede, licht, liefde).
- Van de stem van het ego (angst, oordeel, schuld) naar de Stem van God (liefde, vergeving, vrede).

Gebod:

"God, ik wend me tot U. Ik stop met wegstaren, met afgeleid zijn, met vluchten. Ik kijk naar U nu. Ik open mijn hart voor Uw aanwezigheid."

Wacht in stilte.

Je hoeft niets te forceren, niets te produceren. Gewoon wachten, luisteren, ontvangen. Als gedachten komen ("Dit werkt niet", "Ik voel niets", "Ik doe het verkeerd"), laat ze voorbijgaan. Blijf gewoon gewend, geopend.

Misschien voel je:

- Een zachte warmte in je hart
- Een subtiele vrede
- Een lichte blijdschap
- Of simpelweg... niets dramatisch, maar een stille aanwezigheid

Wat je ook voelt (of niet voelt), vertrouw: **God is hier. Zijn Liefde straalt toe.**

Stilte-moment (3 minuten): Wees gewend tot God, luisterend, ontvangend.

DEEL 4: ELK VERDRIET SMELT WEG (7-10 minuten)

Herhaal: *"Elk verdriet smelt weg wanneer ik Zijn grenzeloze Liefde voor mij aanvaard."*

Breng een verdriet naar boven:

Denk aan iets wat je momenteel verdrietig, angstig, of gefrustreerd maakt. Misschien een verlies, een conflict, een teleurstelling, een angst voor de toekomst.

Voel het verdriet. Niet ontkennen, niet wegduwen, maar **erkennen**: "Ja, dit doet pijn."

Vraag:

"Waarom doet dit pijn? Wat denk ik dat ik heb verloren?"

Misschien denk je: "Ik heb liefde verloren", "Ik heb veiligheid verloren", "Ik heb betekenis verloren", "Ik heb controle verloren."

Herken de onderliggende overtuiging:

Je denkt dat je geluk afhankelijk was van dit externe ding (persoon, situatie, bezit). En nu het weg is, ben je leeg.

Nu, wend je tot God:

"God, ik dacht dat ik dit nodig had om gelukkig te zijn. Maar nu herinner ik me: mijn vreugde komt niet van buiten, maar van U. Uw Liefde is grenzeloos, onvoorwaardelijk, onherroepelijk. Niets in de wereld kan Uw Liefde voor mij wegnemen."

Visualisatie:

Stel je voor dat het verdriet een ijsblok is in je hart. Het voelt zwaar, koud, hard.

Nu straalt Gods Liefde - dat warme licht in je hart - op het ijsblok. Langzaam begint het ijs te smelten. Eerst druppels, dan stromen. Het verdriet wordt lichter, zachter, tot het uiteindelijk water wordt dat wegstroomt.

Wat overblijft is vrede - misschien niet euforie, maar een diepe, stille rust.

Herinner:

"Het verdriet was gebaseerd op een misverstand. Ik dacht dat mijn geluk extern was. Maar mijn ware geluk komt van Gods Liefde, die ik nooit kan verliezen."

Stilte-moment (3 minuten): Voel het smelten van verdriet, de komst van vrede.

DEEL 5: IK ZEGEN MIJZELF (7-10 minuten)

Herhaal: *"Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf."*

Zelfzegening:

Dit is geen narcisme, geen ego-inflatie. Het is de herkenning van je ware waarde in God.

Gebod:

"Ik zegen mezelf. Ik ben zoals God mij schiep: heilig, zuiver, waardig, geliefd. Ik vergeef mezelf voor alle vermeende fouten. Ik laat alle schuldgevoelens los. Ik aanvaard Gods Liefde voor mij, nu."

Visualisatie:

Stel je voor dat het licht in je hart nu uitbreidt. Het vult je hele lichaam - hoofd, armen, benen, elk deel. Je bent gevuld met licht, met Gods zegen.

Voel hoe deze zegen elke cel van je lichaam doordringt, elk stukje van je geest. Alle duisternis, alle angst, alle schuld lost op in dit licht.

Affirmaties:

Herhaal langzaam, voelend wat je zegt:

- *"Ik ben gezegend."*
- *"Ik ben geliefd."*
- *"Ik ben heilig."*
- *"Ik ben vrij."*
- *"Ik ben waardig."*

Niet als dingen die je moet worden, maar als **feiten die al waar zijn**.

Stilte-moment (3 minuten): Rust in zelfzegening, in het besef van je eigen heiligheid.

DEEL 6: IK ZEGEN DE WERELD (5-7 minuten)

Nu, vanuit de vrede en zelfzegening die je hebt ervaren, breid je de zegen uit naar de wereld.

Visualisatie:

Het licht dat je vervult, stroomt nu uit je hart naar buiten, als stralen van een zon. Het bereikt iedereen en alles.

Zegen specifieke mensen:

Breng mensen in gedachten - één voor één:

- **Geliefden:** Familie, vrienden. Zegen hen: *"Ik zie het licht in jou. Ik herken je heiligheid."*
- **Neutrale mensen:** Collega's, burens, vreemden. Zegen hen: *"Jij bent ook Kind van God. Ik zegen je."*
- **Moeilijke mensen:** Iemand met wie je conflict hebt, iemand die je irriteert. Zegen hem/haar: *"Voorbij je gedrag zie ik je ware Zelf. Ik zegen de heiligheid in jou."*

Zegen situaties:

Breng situaties in gedachten die genezing nodig hebben - in je eigen leven, in de wereld:

- Conflicten, oorlogen, lijden
- Ziekte, armoede, onrecht

Zegen hen niet met een toverstokje ("Ik maak het beter"), maar met **herkenning van waarheid**: *"Voorbij deze illusies is Gods Liefde. Voorbij deze duisternis is licht. Ik zegen de herinnering aan waarheid."*

Herhaal:

"Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf. In het zegenen van de wereld, ervaar ik Gods Liefde. In het ervaren van Gods Liefde, zegen ik nog meer. Het is één beweging, één cirkel van liefde."

Stilte-moment (2 minuten): Voel de vreugde van zegenen, de vervulling van delen.

Afsluiting (2 minuten)

Neem drie diepe ademhalingen om terug te keren naar gewoon bewustzijn.

Herhaal een laatste keer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij. Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf. Gods zegen straalt mij toe vanuit mijn hart waar Hij verblijft."

Open je ogen langzaam.

Herinner jezelf: **Vandaag ben ik een bron van zegen. Waar ik ook ga, wat ik ook doe, ik draag Gods Liefde met me mee en deel haar vrijelijk.**

Gebed

*God,
Uw zegen straalt mij toe
vanuit mijn hart waar U verblijft.*

*Ik heb zo lang naar buiten gezocht —
naar liefde in relaties,
naar vrede in omstandigheden,
naar vreugde in prestaties.*

*Maar nu herinner ik me:
alles wat ik zoek, woont in mij,
want U woont in mij.*

*Ik wend me tot U nu.
Ik aanvaard Uw grenzeloze Liefde voor mij.
Ik laat alle blokkades los —
het schuldgevoel, de onwaardigheid, de angst.*

*En wanneer ik Uw Liefde ontvang,
smelt elk verdriet weg.
Niet omdat de omstandigheden veranderen,
maar omdat mijn perceptie heelt.*

*Ik zegen mezelf,
want ik ben zoals U mij schiep:
heilig, zuiver, vrij.*

*En vanuit deze zelfzegening,
zegen ik de wereld.
Ik zie voorbij illusies
naar het licht in elke broeder.*

*Ik zegen de wereld,
want ik zegen mijzelf.
Het zijn niet twee handelingen,
maar één beweging van Uw Liefde.*

*Dank U, God,
voor de herinnering dat ik gezegend ben.
Dank U dat ik Uw zegen mag delen.*

*In dit delen vind ik vreugde.
In deze vreugde vind ik U.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1) OCHTENDRITUEEL: ZELFZEGENING VOOR DE DAG BEGINT (10-15 minuten)

Hoe:

- Begin je dag in stilte, voor je aan taken begint.
- Herhaal de centrale affirmatie: *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*
- **Zelfzegening:** Leg je handen op je hart. Zeg hardop of innerlijk: *"Ik zegen mezelf. Ik aanvaard Gods Liefde voor mij. Ik ben heilig, waardig, geliefd. Vandaag leef ik vanuit deze waarheid."*
- **Visualisatie:** Zie licht in je hart dat zich uitbreidt en je hele dag vult.
- **Intentie:** *"Vandaag zegen ik iedereen die ik ontmoet. Ik ben een bron van Gods Liefde."*

Waarom: Je begint de dag geworteld in je ware identiteit, niet in ego-angsten of eisen.

2) DE "WENDEN" PRAKTIJK: TELKENS WANNEER VERDRIET OPKOMT *(meerdere keren per dag)*

Situatie: Je voelt verdriet, angst, frustratie, of pijn opkomen.

Ego-reactie: Wegdrukken, ontkennen, of erin verdrinken.

Les 207 reactie:

- 1. Erken het gevoel:** "Ik voel verdriet/angst."
- 2. Pauzeer:** Stop wat je doet, adem diep.
- 3. Wend je tot God:** *"God, ik wend me tot U. Ik hoef alleen maar naar U te kijken."*
- 4. Gebed:** *"Laat Uw Liefde mijn verdriet smelten. Ik aanvaard Uw grenzeloze Liefde voor mij."*
- 5. Wacht:** Blijf even in stilte, ontvangend.
- 6. Voel de verschuiving:** Misschien subtiel, maar het verdriet wordt lichter.

Hoe vaak: Elke keer dat verdriet opkomt. Dit wordt een gewoonte: verdriet → wenden → vrede.

3) DE "ZEGEN IN PLAATS VAN OORDEEL" OEFENING

(gedurende de dag)

Situatie: Je merkt dat je iemand oordeelt - innerlijk kritiseert, veroordeelt, of irriteert.

Ego-reactie: Doorgaan met oordelen, misschien zelfs rechtvaardigen: "Maar hij is echt irritant!"

Les 207 reactie:

- 1. Herken het oordeel:** "Ik oordeel deze persoon."
- 2. Pauzeer:** Stop de gedachtestroom.
- 3. Kies opnieuw:** *"Ik kies om te zegenen in plaats van te oordelen."*
- 4. Zegen:** Kijk naar de persoon (of breng hem/haar in gedachten) en zeg innerlijk: *"Ik zegen jou. Ik zie voorbij je gedrag naar je heiligheid. Jij bent Kind van God, zoals ik."*
- 5. Voel het verschil:** Oordeel voelt zwaar, gespannen. Zegenen voelt licht, bevrijdend.

Waarom: Elk oordeel dat je vervangt door een zegen, is een stap naar vrede.

4) HET "HART-LICHT" VISUALISATIE *(meerdere keren per dag, 1 minuut)*

Hoe:

- Stel een uur-alarm of gebruik natuurlijke pauzes.
- Leg je hand op je hart.
- Herhaal: *"Gods zegen straalt mij toe vanuit mijn hart waar Hij verblijft."*
- Visualiseer het licht in je hart, stralend, warm.
- Voel hoe dit licht je vult en uitstraalt naar de wereld.
- Duur: 30-60 seconden.

Waarom: Regelmatige herinneringen aan het licht in je hart houden je geworteld in Gods Liefde.

5) DE "MOEILIJKE PERSOON" ZEGEN (dagelijks, 5 minuten)

Hoe:

- Kies één persoon met wie je moeite hebt.
- Zit in stilte. Breng die persoon in gedachten.
- **Erken je gevoel:** "Ik vind hem/haar moeilijk. Ik oordeel hem/haar."
- **Herinner:** *"Deze persoon is ook Kind van God. Hij/zij heeft Gods Liefde vergeten. Ik ben hier om te herinneren."*
- **Zegen:** *"Ik zegen jou, [naam]. Ik zie het licht in jou. Ik vergeef je gedrag en herken je heiligheid."*
- **Visualisatie:** Zie licht uit je hart stromen naar deze persoon, hem/haar omhullend.
- **Herhaal dagelijks** tot je vrede voelt bij het denken aan deze persoon.

Waarom: Moeilijke mensen zijn onze grootste leraren in vergeving en zegen.

6) DE "SPIEGEL" OEFENING: ZELFZEGENING VOOR DE SPIEGEL *(dagelijks, 2 minuten)*

Hoe:

- Sta voor een spiegel (bijvoorbeeld 's ochtends tijdens tandenpoetsen).
- Kijk jezelf in de ogen.
- Zeg hardop: *"Ik zegen jou, [je naam]. Jij bent Kind van God. Jij bent heilig, waardig, geliefd."*
- Dit kan ongemakkelijk voelen - dat is oké. Blijf doen.
- Voel hoe de zegen langzaam doorbreekt door lagen van zelfkritiek.

Waarom: Direct oogcontact met jezelf maakt zelfzegening concreet en krachtig.

7) DE "ANONIEME ZEGEN" PRAKTIJK *(willekeurig, meerdere keren per dag)*

Hoe:

- Zegen mensen zonder dat ze het weten.
- **Voorbeelden:**
 - **Op straat:** Zie een voorbijganger en zegen hem/haar innerlijk.
 - **In de auto:** Zegen andere chauffeurs in de file.
 - **Online:** Zegen iemand wiens post je leest, zelfs als je het er niet mee eens bent.
 - **Thuis:** Zegen je huisgenoten innerlijk voor je ze groet.
- **Formule:** Simpelweg: *"Ik zegen jou" of "Moge je vrede vinden" of "Ik zie het licht in jou."*

Waarom: Anonieme zegeningen zuiveren het zegenen van ego-motivatie (om gewaardeerd te worden).

8) HET "VERDRIETEN-DAGBOEK" (avond, 10 minuten)

Hoe:

- Houd een dagboek bij: "Hoe verdriet vandaag smolt."
- Schrijf elke avond:
 - **Verdrieten die opkwamen:** "Ik voelde angst voor...", "Ik was verdrietig over..."
 - **Momenten van wenden:** "Ik wendde me tot God toen..."
 - **Ervaring van smelten:** "Het verdriet werd lichter doordat..."
 - **Lessen:** "Ik leerde dat verdriet komt van... en oplost door..."
- Geen oordeel over jezelf als verdriet niet smolt - het is een proces.

Waarom: Schrijven verdiept bewustzijn van hoe wenden naar God verdriet transformeert.

9) DE "GRENZELOZE LIEFDE" MEDITATIE *(wekelijks, 20 minuten)*

Hoe:

- Zit in stilte, ogen gesloten.
- Herhaal: *"God's Liefde voor mij is grenzeloos."*
- **Vraag:** Wat betekent "grenzeloos"?
 - Geen einde: Het stopt nooit, vervaagt niet.
 - Geen voorwaarden: Het hangt niet af van mijn gedrag.
 - Geen beperkingen: Het is geen klein beetje, maar oneindig.
- **Visualisatie:** Stel je voor dat Gods Liefde een oneindige oceaan is. Je bent erin, volledig ondergedompeld. Waar je ook zwemt, er is meer. Het eindeloze.
- **Voel de overvloed:** Niet een beetje liefde, niet tijdelijk, maar overstromend, eeuwig.
- **Affirmatie:** *"Ik aanvaard deze grenzeloze Liefde. Ik ben gevuld tot overvloeiend."*

Waarom: Diep mediteren op "grenzeloos" doorbreekt ego's overtuiging in schaarste.

10) AVONDRITUEEL: DANKBAARHEID VOOR ZEGENINGEN *(elke avond, 5 minuten)*

Hoe:

- Zit rustig voor het slapengaan.
- **Reflectie:** "Hoe heb ik vandaag gezegend?"
- Herinner specifieke momenten:
 - "Ik zegende mezelf toen ik schuldgevoel losliet."
 - "Ik zegende mijn collega die irritant was."
 - "Ik zegende een vreemde op straat."
- **Dankbaarheid:** Dank God niet alleen voor wat je ontving, maar voor **wat je mocht geven:** *"Dank U dat ik vandaag Uw Liefde mocht delen door zegeningen."*
- **Vergeving:** Als je vaak oordeelde, vergeef jezelf: *"Ik vergat soms te zegenen, maar morgen probeer ik opnieuw."*
- **Slaap:** Sluit af: *"Ik rust in de wetenschap dat ik gezegend ben en dat ik zegen ben. Goede nacht."*

Waarom: Avonddankbaarheid verankert de praktijk van zegenen en vult je met vrede voor de nacht.

Voorbeelden Uit HetDagelijks Leven

Voorbeeld 1: Rachel en de Zelfhaat

Situatie: Rachel worstelt met chronische zelfkritiek. Ze voelt zich niet goed genoeg - niet mooi genoeg, niet slim genoeg, niet succesvol genoeg. Deze zelfhaat kleurt haar hele leven.

Ego-reactie: "Ik moet harder werken, beter worden, dan zal ik mezelf kunnen accepteren."

Les 207 reactie:

Rachel leest: *"Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf."* Ze realiseert: "Ik kan de wereld niet echt zegenen zolang ik mezelf veroordeeld. Mijn oordeel over mezelf straalt uit."

Ze besluit de **"Spiegel-oefening"** te proberen. Elke ochtend staat ze voor de spiegel en zegt: *"Ik zegen jou, Rachel. Jij bent Kind van God."*

De eerste dagen: Het voelt vals, ongemakkelijk. Ze wil huilen. De zelfkritiek schreeuwt: "Dit is onzin! Je bent niet goed genoeg!"

Maar ze blijft doen. Dag na dag, week na week.

Langzaam: Iets verschuift. De woorden worden zachter, waarachtiger. Ze begint te voelen wat ze zegt. Niet voelt alsof ze het verdient, maar **herkent het als waarheid:** "Ik ben Kind van God. God houdt niet van me omdat ik perfect ben, maar omdat ik Zijn schepping ben."

Effect op anderen:

Terwijl Rachel zichzelf begint te zegenen, merkt ze dat ze ook anderen minder oordeelt. Haar kritische blik - eerst naar zichzelf, dan naar anderen - wordt zachter. Mensen zeggen: "Je bent veranderd. Je bent vriendelijker, rustiger."

Rachel lacht: "Ik zegen mezelf gewoon elke ochtend. En
blijkbaar verandert dat alles."

Voorbeeld 2: David en het Verlies

Situatie: David's vader is overleden. Hij rouwt diep - niet alleen om het verlies, maar om alle dingen die onopgelost bleven, alle woorden die nooit gezegd werden.

Ego-reactie: "Het is te laat. Ik kan het nooit meer goedmaken. Hij is weg en ik ben alleen met schuldgevoel en verdriet."

Les 207 reactie:

David leest: *"Elk verdriet smelt weg wanneer ik Zijn grenzeloze Liefde voor mij aanvaard."* Hij denkt: "Kan dit verdriet echt smelten? Het voelt zo groot, zo definitief."

Maar hij probeert de "**Wenden**" **praktijk**. Telkens wanneer het verdriet overweldigt, pauzeert hij en zegt: *"God, ik wend me tot U. Ik kan dit niet alleen dragen. Laat Uw Liefde mijn verdriet smelten."*

Wat gebeurt:

Niet direct, niet dramatisch, maar geleidelijk voelt David verschuivingen:

1. Herkenning van eenheid: Hij realiseert: "Mijn vader's lichaam is weg, maar zijn Geest is eeuwig. Onze verbinding in liefde bestaat voort, voorbij de fysieke."

2. Vergeving: Hij vergeeft zichzelf voor de onuitgesproken woorden. Hij zegt innerlijk tegen zijn vader: *"Ik vergeef mezelf voor mijn tekortkomingen. En ik zegen jou. Ik zie nu: we waren beiden mensen die worstelden om lief te hebben. Maar de liefde was er altijd, zelfs onuitgesproken."*

3. Vrede: Het verdriet blijft (het lichaam mist hij), maar de wanhoop verdwijnt. Er is ruimte om te ademen, om te herinneren zonder verpletterd te worden.

David zegt: "Les 207 beloofde niet dat het verdriet verdwijnt. Maar het smolt van een ijskoude pijn naar een zachte, warme herinnering. Ik kan nu aan mijn vader denken met een glimlach, niet alleen met tranen."

Voorbeeld 3: Amira en de "Onmogelijke" Collega

Situatie: Amira werkt met een collega, Hassan, die ze ondraaglijk vindt. Hij is arrogant, onderbreekt constant, neemt credit voor andermans werk. Ze voelt woede en frustratie telkens ze met hem moet samenwerken.

Ego-reactie: "Hij is onmogelijk! Ik kan niet met hem werken. Ik zal hem vermijden of confronteren."

Les 207 reactie:

Amira leest: "*Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf.*" Ze denkt: "Hoe kan ik Hassan zegenen? Hij verdient geen zegen!"

Maar dan herinnert ze zich: "Zegenen betekent niet dat ik zijn gedrag goedkeur. Het betekent dat ik **voorbij zijn gedrag kijk naar zijn essentie.**"

Ze probeert de "**Moeilijke Persoon**" zegen. Elke avond, 5 minuten, visualiseert ze Hassan en zegt: "Ik zegen jou, Hassan. Ik zie voorbij je arrogantie naar je onzekerheid. Ik zie voorbij je gedrag naar je heiligheid."

De eerste dagen: Ze voelt weerstand. De woorden voelen vals.

Maar ze blijft doen.

Na een week: Iets gebeurt. Ze realiseert: "Hassan is arrogant omdat hij angstig is - bang om niet gezien te worden, bang om te falen. Zijn gedrag is niet aanval, maar verdediging."

Effect:

De volgende keer dat Hassan onderbreekt in een meeting, in plaats van boos te worden, voelt Amira compassie. Ze denkt: "Hij worstelt."

Ze zegt kalm maar stevig: "Hassan, laat me mijn punt afmaken, dan wil ik graag horen wat jij te zeggen hebt."

Tot haar verbazing, reageert Hassan anders - hij knikt, verontschuldigt zich zelfs licht.

Later: Een collega zegt: "Hoe deed je dat? Hassan luistert nooit."

Amira glimlacht: "Ik zegende hem. En blijkbaar voelde hij het."

Kernzinnen uit de les:

- *"Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf."*
- *"Gods zegen straalt mij toe vanuit mijn hart waar Hij verblijft."*
- *"Ik hoef me maar tot Hem te wenden en elk verdriet smelt weg, wanneer ik Zijn grenzeloze Liefde voor mij aanvaard."*

SAMENVATTING VAN LES 207

Les 207 leert ons de krachtige eenheid tussen **zelfzegening** en **wereldzegening**. Dit zijn geen twee aparte handelingen, maar één beweging van Gods Liefde.

Kernpunten:

- 1. Zegen jezelf eerst:** Je kunt de wereld niet werkelijk zegenen vanuit zelfhaat. Zelfzegening is geen egoïsme, maar noodzakelijke basis.
- 2. Gods Liefde woont in je:** Je hoeft niet naar buiten te zoeken. God verblijft in je hart, constant stralend, wachtend op herkenning.
- 3. Wenden is eenvoudig:** Verlossing vraagt geen complexe praktijken. Alleen een keuze: keer je naar God, aanvaard Zijn Liefde.
- 4. Verdriet smelt door Liefde:** Niet door omstandigheden te veranderen, maar door perceptie te helen. Gods Liefde transformeert hoe je situaties ziet.
- 5. Zegenen transformeert:** Elke keer dat je zegent (jezelf of anderen), kies je voor waarheid boven illusie, voor liefde boven angst.
- 6. Geven is ontvangen:** In het zegenen van de wereld, ervaar je Gods Liefde dieper. Het is een opwaartse spiraal van vreugde.

De oproep van Les 207:

Begin met jezelf te zegenen. Aanvaard Gods grenzeloze Liefde voor jou. En vanuit die vervulling, zegen de wereld - niet als taak, maar als natuurlijke uitstraling van wie je bent.

Vandaag:

- Wend je tot God telkens verdriet opkomt.
- Zegen jezelf en de wereld.
- Herinner: geven en ontvangen zijn één.

LES 208

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“De vrede van God straalt nu in mij.”

De Stilte Waar Vrede Woont

*De vrede van God straalt nu in mij —
niet morgen, niet later,
niet als voorwaarde vervuld is,
maar nu.*

*Ik zal stil zijn.
Niet geforceerd, niet gespannen,
maar als een boom die stopt met worstelen in de wind
en simpelweg staat.*

*En de aarde met mij stil laten zijn.
Niet alleen mijn gedachten,
maar de wereld die ik projecteer —
de chaos, het lawaai, het drama —
alles mag rusten.*

*En in die stilte vinden wij de vrede van God.
Niet door haar te creëren,
niet door haar te verdienen,
maar door haar te herkennen
die er altijd al was.*

*Ze verblijft in mijn hart
dat van God Zelf getuigt.*

*Mijn hart is niet leeg,
niet beschadigd,
niet zoekend.
Het is gevuld met God,
en in dat Goddelijke Hart
woont alle vrede die ik ooit zocht.*

*Ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.
Ik ben stil.
En in die stilte,
ben ik thuis.*

Uitgebreide commentaar

A. DE CENTRALE UITSPRAAK: "DE VREDE VAN GOD STRAALT NU IN MIJ"

Les 208 keert terug naar **Les 188**, een les over de tegenwoordigheid van vrede. Het sleutelwoord hier is "**nu**" - niet gisteren, niet morgen, maar in dit exacte moment.

Waarom is "nu" zo belangrijk?

Omdat het ego altijd vrede projecteert naar de toekomst of het verleden:

- "Ik zal vrede hebben als... (ik slaag, ik genees, ik vind liefde, ik word begrepen)"
- "Ik had vrede toen... (ik jonger was, toen die persoon nog leefde, voordat dit gebeurde)"

Het ego houdt vrede buiten bereik door het **altijd ergens anders** te plaatsen. Les 208 doorbreekt deze illusie met één woord: **nu**.

"Straalt" (niet "zou kunnen stralen" of "zal stralen"):

Vrede is niet een potentie, niet een belofte, maar een **actieve werkelijkheid**. Op dit moment, terwijl je dit leest, straalt Gods vrede in je. De vraag is niet of het er is, maar of je het **herkent**.

Waarom voelen we de vrede dan niet altijd?

Niet omdat ze afwezig is, maar omdat ons denken zo luidruchtig is dat we de zachte straling van vrede niet opmerken. Het is als een ster overdag - hij schijnt nog steeds, maar het zonlicht overstemt hem. Wanneer de nacht valt (wanneer we stil worden), wordt de ster zichtbaar.

B. "IK ZAL STIL ZIJN"

Deze zin is een **wilsbesluit**, een actieve keuze. Stilte is niet iets wat "overkomt", maar iets wat je **kiest**.

Wat betekent "stil zijn" in de Cursus?

1. Mentale stilte:

Niet de afwezigheid van gedachten (dat is bijna onmogelijk), maar de **afwezigheid van investering in gedachten**. Je laat gedachten voorbijkomen als wolken - je grijpt ze niet vast, je vecht ze niet, je volgt ze niet.

2. Emotionele stilte:

Het loslaten van de constante emotionele turbulentie van het ego: angst, woede, verlangen, frustratie. Niet door emoties te onderdrukken, maar door te herkennen dat ze gebaseerd zijn op illusies.

3. Willen stilleggen:

Het ego wil constant: "Ik wil dit, ik wil dat niet, ik wil dat dit verandert." Stilte is het loslaten van al dat willen en simpelweg **zijn** met wat is.

4. Oordeel stilleggen:

Oordeel is lawaai - een constante stroom van evaluaties: "Dit is goed, dat is slecht, hij hoort, zij niet." Stilte is het loslaten van oordeel en simpelweg **waarnemen** zonder te labelen.

5. De wil tot stilte:

Let op: "Ik **zal** stil zijn" - niet "Ik zou willen dat ik stil was" of "Misschien word ik stil." Het is een besluit, een commitment. Dit is geen passieve hoop, maar actieve keuze.

Waarom is deze keuze nodig?

Omdat het ego **niet wil dat je stil bent**. Stilte is gevaarlijk voor het ego, want in stilte verdwijnt het ego. Het ego overleeft op gedachten, emoties, drama, conflict. Stilte is zijn dood.

Dus wanneer je besluit: "Ik zal stil zijn", ben je eigenlijk het ego aan het confronteren en zeggen: "Ik kies voor vrede boven jouw chaos."

C. "EN DE AARDE MET MIJ STIL LATEN ZIJN"

Dit is een van de meest poëtische en diepzinnige zinnen in het Werkboek. Het suggereert dat **de wereld die we ervaren een projectie is van onze innerlijke staat**.

"De aarde" symboliseert:

Niet de fysieke planeet, maar **de wereld van percepties, gebeurtenissen, relaties** - alles wat we "buiten ons" ervaren.

"Met mij stil laten zijn" betekent:

Wanneer jij stil wordt, wordt de wereld die je ervaart ook stil. Dit is geen magie, maar perceptie:

Luidruchtige geest → Chaotische wereld:

Wanneer je geest vol is met angst, oordeel, conflict, projecteer je dat naar buiten. Je ziet een wereld vol problemen, bedreigingen, onrust. Zelfs in objectief vredige momenten vind je iets om over te piekeren.

Stille geest → Vredige wereld:

Wanneer je geest stil is, verandert wat je waarneemt. Dezelfde situaties worden anders ervaren. Een file is geen ramp, maar een moment om adem te halen. Een moeilijk gesprek is geen aanval, maar een kans voor begrip.

De "wereld" is niet objectief:

De Cursus leert dat we niet de wereld zien zoals ze is, maar zoals **wij zijn**. Twee mensen kunnen dezelfde situatie heel anders ervaren, afhankelijk van hun innerlijke staat.

Dus "de aarde met mij stil laten zijn" is:

- Niet controleren of veranderen van externe omstandigheden
- Maar loslaten van de projectie van chaos op die omstandigheden
- De wereld haar natuurlijke vrede laten tonen

Een prachtig beeld:

Stel je voor dat je in een kamer staat met een waterspiegel. Wanneer je de spiegel aanraakt (actief ingrijpt), rimpelt het water en zie je een vervormd beeld. Maar wanneer je stopt met aanraken (stil wordt), kalmeert het water en zie je een helder beeld.

Zo ook met de wereld: wanneer we stoppen met projecteren (stil worden), wordt de wereld helder.

D. "EN IN DIE STILTE VINDEN WIJ DE VREDE VAN GOD"

Let op: niet "creëren we vrede" of "verdienen we vrede", maar "**vinden we**". Vrede is niet iets nieuws dat moet worden gemaakt, maar iets dat **altijd aanwezig was en nu ontdekt wordt**.

"Wij" (niet "ik"):

Deze meervoudsvorm is significant. Het suggereert:

1. Gedeelde ontdekking:

Je bent niet alleen in deze zoektocht. Alle wezens zoeken vrede (ook al weten ze het niet). In stilte kom je in contact met deze collectieve zoektocht.

2. Eenheid:

"Wij" verwijst naar het ene Zelf dat we allen delen - het Christus-Zelf. In stilte verdwijnen de illusies van scheiding en herkennen we onze eenheid.

3. Universaliteit:

Vrede is niet "jouw vrede" of "mijn vrede", maar **Gods vrede** - die ons allen toebehoort, die ons allen vult.

"In die stilte":

Vrede wordt niet gevonden in activiteit, in analyse, in zoeken. Ze wordt gevonden in **stilte**. Waarom?

Omdat vrede niet luidruchtig is. Ze is als een zacht gemurmel onder het lawaai van het ego. Wanneer het lawaai stopt, wordt het gemurmel hoorbaar - en je realiseert dat het er altijd al was.

Analogie:

Stel je voor dat je in een rumoerige stad woont. Je bent gewend aan verkeer, sirenes, stemmen. Dan bezoek je een stille plek - een bos, een berg. In die stilte hoor je plotseling dingen die er altijd waren maar overstemd werden: vogelzang, wind, je eigen hartslag.

Zo ook met vrede: ze was er altijd, maar het lawaai van het ego overstemt haar. Stilte maakt haar hoorbaar.

E. "ZE VERBLIJFT IN MIJN HART DAT VAN GOD ZELF GETUIGT"

Dit is de climax van Les 208, de ultieme waarheid die alle voorafgaande zinnen onderbouwt.

"Ze verblijft" (niet "ze bezoekt" of "ze komt soms"):

Vrede **woont** permanent in je hart. Dit is haar vaste verblijfplaats. Ze is geen bezoeker, geen tijdelijke gast. Ze is **thuis** in je.

"In mijn hart":

Niet in je hoofd (het denken), niet in de wereld (omstandigheden), maar in je **hart** - het diepste centrum van je wezen, de zetel van je ware Zelf.

Het hart in de Cursus is:

- De verblijfplaats van God
- Het centrum van liefde
- De bron van waarheid
- De plaats waar Christus woont

Letterlijk: het hart is het innerlijke altaar waar God en mens ontmoeten.

"Dat van God Zelf getuigt":

Je hart is niet leeg, niet duister, niet zondig (zoals het ego claimt). Je hart is **vol van God**. Het getuigt - het spreekt, het verklaart, het toont - de aanwezigheid van God.

Wat betekent "getuigen"?

1. Levend bewijs:

Je hart is levend bewijs dat God bestaat, niet als abstract concept, maar als levende aanwezigheid. Je hoeft niet naar theologische argumenten te zoeken; je hoeft alleen maar naar binnen te keren.

2. Constante herinnering:

Je hart herinnert je constant aan wie je werkelijk bent: niet een gescheiden ego, maar één met God. Zelfs wanneer je het vergeet op mentaal niveau, weet je hart het.

3. Bron van waarheid:

Wanneer je twijfelt, verward bent, niet weet wat waar is, kun je naar je hart keren. Daar, in de stilte, spreekt Gods waarheid.

De cirkel is compleet:

- De vrede van God straalt in je.
- Je wordt stil.
- De wereld wordt stil.
- In die stilte vind je vrede.
- En je herkent: deze vrede was er altijd al, wonend in je hart, getuigend van God.

F. DE RELATIE TUSSEN VREDE EN STILTE

Les 208 maakt duidelijk dat vrede en stilte **onlosmakelijk verbonden** zijn, maar niet identiek:

Stilte is het middel; vrede is het doel.

Of beter: **stilte is de ruimte waarin vrede wordt herkend.**

Waarom kan vrede niet worden gevonden in lawaai?

Omdat lawaai (mentaal, emotioneel, fysiek) een symptoom is van het ego. Het ego creëert lawaai om vrede te overstemmen. Zolang er lawaai is, kijken we naar het ego; wanneer er stilte is, kijken we naar God.

Maar stilte is niet hetzelfde als vrede:

Je kunt stil zijn en nog steeds geen vrede voelen - bijvoorbeeld in een stilte vol spanning, vol onderdrukking. Dat is geen echte stilte, maar een **stilte van controle**.

Echte stilte is:

- **Overgave** (niet controle)
- **Openheid** (niet rigiditeit)
- **Ontvangend** (niet afwachtend)
- **Ruimte** (niet leegte)

En in die echte stilte, wordt vrede niet alleen mogelijk, maar **onvermijdelijk**.

G. HET HART ALS ALTAAR

Les 208 introduceert een diepgaand theologisch concept: **het hart als de plaats waar God verblijft**.

Dit is radicaal in contrast met traditionele religieuze ideeën van een externe God in de hemel. De Cursus leert niet-dualiteit: **God woont in je**, niet ver weg.

Dit betekent NIET dat jij God bent (in de zin van de Schepper), maar dat **God in jou woont** en dat je ware Zelf (Christus-Zelf) één is met God.

Het hart als altaar suggereert:

1. Heiligheid:

Je hart is niet profaan, niet minderwaardig, niet zondig. Het is **heilig** - een plaats waar het Goddelijke woont.

2. Bestemming:

Het hart is de bestemming van je spirituele zoektocht. Je hoeft niet naar externe plaatsen te reizen, niet naar goeroes of kerken

(hoewel die kunnen helpen). Uiteindelijk moet je naar binnen, naar je eigen hart.

3. Directe toegang:

Je hoeft geen tussenpersoon (priester, heilige, engel). Je hebt **directe toegang** tot God, simpelweg door je hart te openen.

4. Constante aanwezigheid:

Altaren zijn plaatsen waar het Goddelijke geëerd wordt, waar gebeden worden gezonden. Maar in de Cursus is je hart een altaar waar God **al aanwezig is**, wachtend op jouw herkenning.

H. DE PARADOX VAN ACTIEVE STILTE

Les 208 houdt een interessante paradox in stand: "Ik **zal** stil zijn" - dit is een **actieve** keuze voor **passieve** ontvangst.

Het ego denkt:

"Stilte is niets doen, is zwakte, is passiviteit."

Maar de Cursus leert:

Stilte kiezen is een van de moeilijkste, krachtigste dingen die je kunt doen. Het vraagt moed, discipline, vertrouwen.

Waarom is stilte moeilijk?

1. Angst voor leegte:

Het ego is bang dat als het lawaai stopt, er niets overblijft. Maar de waarheid is: wanneer het lawaai stopt, wordt de **volheid** zichtbaar.

2. Verslaving aan drama:

We zijn verslaafd aan het lawaai van het ego - de angsten, de opwinding, het conflict. Het voelt "levendig". Stilte voelt saai in

vergelijking. Maar dit is zoals een verslaafde die rust saai vindt en adrenaline nodig heeft.

3. Controleverlies:

Stilte betekent overgave van controle. Het ego wil alles controleren. Stilte zegt: "Ik laat los." Dat is eng voor het ego.

4. Confrontatie met waarheid:

In stilte kunnen we niet langer vluchten van onszelf. We komen face-to-face met wat we hebben verdrongen: angsten, grieven, schuldgevoelens. Maar ook met de waarheid: we zijn geliefd, vrij, één met God.

Dus stilte kiezen is:

Niet passief wegzinken, maar **actief confronteren van het ego en kiezen voor God.**

I. VREDE ALS STRALING

Het woord "**straalt**" is beeldend en belangrijk. Vrede wordt niet beschreven als iets statisch, maar als iets **dynamisch, stralend, bewegend.**

Wat betekent "stralen"?

1. Licht-metafoor:

Straling suggereert licht. Vrede is niet donker, zwaar, of saai - het is licht, helder, warm. Het verlicht van binnenuit.

2. Natuurlijk en moeiteloos:

De zon hoeft geen moeite te doen om te stralen; het is haar natuur. Zo ook met Gods vrede: ze straalt natuurlijk, zonder inspanning. Je hoeft haar niet te forceren.

3. Alomvattend:

Straling gaat in alle richtingen. Gods vrede straalt niet alleen naar één deel van je leven, maar door je hele wezen - gedachten, emoties, percepties, relaties.

4. Transformerend:

Wanneer licht straalt in duisternis, verdrijft het de duisternis niet met geweld - de duisternis lost simpelweg op. Zo ook met vrede: ze verdrijft angst niet door strijd, maar door aanwezigheid.

J. DE PRAKTIJK VAN LES 208: LEVEN VANUIT STILTE

Les 208 nodigt uit tot een fundamentele levensstijl: **leven vanuit stilte in plaats van vanuit lawaai.**

Dit betekent niet:

- Fysiek stil worden (hoewel dat kan helpen)
- De wereld verlaten of monnik worden
- Stoppen met werken of relaties

Dit betekent wel:

- Een innerlijk centrum van stilte cultiveren
- Vanuit dat centrum handelen
- Regelmatig terugkeren naar die stilte

Praktisch:

Ochtend: Begin de dag met stilte voor activiteit.

Gedurende de dag: Pauzeer regelmatig om terug te keren naar stilte.

Avond: Eindig de dag in stilte, niet in lawaai.

Het resultaat:

Je handelt nog steeds, je spreekt nog steeds, je leeft nog steeds - maar vanuit een ander centrum. Niet vanuit ego-lawaai, maar vanuit Geest-stilte.

En in dat leven vanuit stilte, **straalt Gods vrede door alles wat je doet.**

Geleide Meditatie (30-35 MINUTEN): DE VREDE DIE STRAALT

Vorbereiding (2-3 minuten)

Vind een stille plek waar je ongestoord kunt zijn. Schakel alle apparaten uit. Sluit deuren. Creëer een ruimte van fysieke stilte als voorbereiding op innerlijke stilte.

Ga comfortabel zitten, rug recht maar niet stijf. Sluit je ogen zachtjes.

Neem drie diepe, bewuste ademhalingen:

- **Inademen:** Vul je longen volledig.
- **Uitademen:** Laat alle spanning, alle gedachten, alle zorgen uitvloeien.

Stel je intentie: *"Voor de komende dertig minuten kies ik voor stilte. Ik open me voor de vrede van God die nu in mij straalt."*

DEEL 1: IK BEN NIET EEN LICHAAM. IK BEN VRIJ (7-10 minuten)

Begin met de vertrouwde affirmatie. Herhaal langzaam, met volledige aandacht bij elk woord:

"Ik ben niet een lichaam."

Voel hoe deze woorden je losmaken van fysieke identificatie. Het lichaam zit hier, maar jij - je ware Zelf - bent meer.

Gedachten komen misschien: "Maar ik voel mijn lichaam, de stijfheid, de vermoeidheid." Erken ze zonder erin mee te gaan: "Het lichaam voelt dit. Maar ik ben niet het lichaam."

Herhaal: *"Ik ben vrij."*

Wat betekent vrijheid? Vrij van angst, vrij van het verleden, vrij van schuld, vrij van de eisen van het ego. Voel die vrijheid als een open ruimte, als lucht, als licht.

Herhaal: *"Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

Ongeacht wat er gebeurd is, ongeacht wat je hebt gedaan of nagelaten, **je blijft zoals God je schiep**: zuiver, heilig, vrij, geliefd, één met Hem.

Stilte-moment (2 minuten):

Laat alle woorden los. Rust in deze waarheid. Geen analyse, geen interpretatie, gewoon **zijn**.

DEEL 2: IK ZAL STIL ZIJN (7-10 minuten)

Herhaal nu de centrale zin van Les 208:

"Ik zal stil zijn."

Dit is geen wens ("Ik zou graag stil willen zijn"), maar een **besluit**. Je kiest nu, actief, voor stilte.

Wat betekent dit?

Mentale stilte:

Gedachten komen - dat is natuurlijk. Maar je grijpt ze niet vast. Stel je voor dat gedachten wolken zijn die voorbijdrijven aan de hemel van je bewustzijn. Je bent de hemel, niet de wolken.

Wanneer je merkt dat je een gedachte volgt, herinner zachtjes: *"Ik kies voor stilte"* en laat de gedachte gaan.

Emotionele stilte:

Misschien voelen emoties - frustratie, ongeduld, zelfs vrede. Ook deze zijn golven op de oceaan van je wezen. Laat ze komen en gaan zonder erin vast te bijten.

Het willen stilleggen:

Het ego wil dat deze meditatie "goed" gaat, wil een ervaring, wil resultaat. Herken dat willen en laat het los. Geen verwachtingen, alleen aanwezigheid.

Gebod:

"God, ik kies nu voor stilte. Ik leg alle lawaai van het ego neer - de angsten, de oordelen, de verlangens. Ik rust in U."

Diepe stilte (4-5 minuten):

Geen woorden meer. Geen instructies. Alleen **zijn**. Als je afdwaalt, kom je zachtjes terug naar de stilte, naar je ademhaling, naar het nu.

DEEL 3: DE AARDE MET MIJ STIL LATEN ZIJN (5-7 minuten)

Herhaal: *"En de aarde met mij stil laten zijn."*

Herken je projecties:

De "aarde" is de wereld van je percepties - alle mensen, situaties, problemen die je "buiten" jezelf ervaart. Maar deze wereld is een projectie van je innerlijke staat.

Breng in gedachten iets wat je momenteel als "problematisch" ervaart:

- Een conflict met iemand

- Een zorgsituatie
- Een angst voor de toekomst
- Een frustratie met omstandigheden

Herken het lawaai:

Merk op hoe je geest lawaai creëert rondom deze situatie: analyses, oordelen, scenario's, angsten. Dit lawaai **is** het probleem, niet de situatie zelf.

Laat de aarde stil zijn:

Nu, in plaats van te blijven worstelen met de situatie, kies je: *"Ik laat dit stil zijn. Ik projecteer geen chaos meer op deze situatie."*

Stel je voor dat je stopt met het aanraken van de waterspiegel. De rimpels kalmen. Het water wordt helder. De situatie wordt gezien zonder de vervorming van ego-projectie.

Dit betekent niet:

Dat het probleem verdwijnt of dat je niets hoeft te doen. Het betekent dat je het probleem **helder ziet**, zonder ego-lawaai, en vanuit die helderheid kun je wijs handelen.

Visualisatie:

Zie de situatie voor je. Maar nu omgeven door stilte. Geen lawaai van angst, geen lawaai van oordeel. Gewoon de situatie, rustig, helder. En misschien zie je nu dingen die je niet zag in het lawaai - mogelijkheden, begrip, vrede.

Stilte-moment (2 minuten):

Laat de aarde stil zijn met jou. Voel hoe de wereld die je ervaart lichter wordt, helderder, vrediger.

DEEL 4: EN IN DIE STILTE VINDEN WIJ DE VREDE VAN GOD (7-10 minuten)

Herhaal: "*En in die stilte vinden wij de vrede van God.*"

"Vinden" suggereert zoeken, maar geen moeizaam zoeken:

Het is als zoeken naar je bril terwijl je hem op je hoofd hebt. De vrede is er al; je hoeft alleen maar te herkennen.

Waar vind je vrede?

Niet in de gedachten (die zijn stil geworden). Niet in emoties (die zijn gekalmeerd). Maar in de **ruimte** die overblijft wanneer lawaai stopt.

Deze ruimte is niet leeg:

Het ego vreest dat stilte leegte is. Maar de waarheid is: stilte is **volheid**. Wanneer het lawaai stopt, herken je wat er altijd onder lag: vrede.

Hoe "voelt" vrede?

Voor iedereen anders, maar gemeenschappelijke ervaringen:

- Een **zachte warmte** in je borst of hart
- Een **diepe rust**, alsof je eindelijk mag uitrusten
- Een **subtiële vreugde**, niet opgewonden, maar stil blij
- Een **gevoel van thuiskomen**, alsof je ergens bent waar je hoort
- Of misschien simpelweg... **niets dramatisch, maar een afwezigheid van onrust**

Wat vrede ook is voor jou, vertrouw: ze is hier.

Gebod:

"God, in deze stilte herken ik Uw vrede. Ze is niet luidruchtig, niet dramatisch, maar zij is hier - zacht, constant, waarachtig. Ik ontvang haar nu."

Diepe stilte met vrede (4-5 minuten):

Rust in de vrede. Geen inspanning om haar vast te houden of te versterken. Gewoon **zijn** met haar, zoals je zou zijn met een geliefd iemand - gewoon aanwezig, samen.

Als de geest begint te analyseren ("Is dit echte vrede?" "Doe ik het goed?"), herinner zachtjes: dit analyseren is lawaai. Terug naar stilte.

DEEL 5: ZE VERBLIJFT IN MIJN HART DAT VAN GOD ZELF GETUIGT (7-10 minuten)

Herhaal: *"De vrede van God verblijft in mijn hart dat van God Zelf getuigt."*

Breng nu je aandacht specifiek naar je hart - niet het fysieke orgaan, maar je **spirituele centrum**, het diepste punt van je wezen.

Visualisatie:

Stel je voor dat je innerlijk afdaalt, als het ware, naar je hart. Je passeert lagen:

- De oppervlakte: dagelijkse gedachten, zorgen, plannen
- Dieper: emoties, herinneringen, verlangens
- Nog dieper: angsten, oordelen, schuldgevoelens

Maar je blijft afdalen, voorbij al deze lagen, tot je het **centrum** bereikt: je hart.

Het Hart als Altaar:

Hier, in dit diepste centrum, is een heilige ruimte - een altaar. En op dit altaar brandt een licht, een vlam die nooit uitdooft: **de aanwezigheid van God.**

Dit licht is niet iets wat je hebt aangestoken. Het was er al toen je geboren werd. Het was er voor je lichaam bestond. Het zal er zijn wanneer je lichaam verdwijnt. Het is **eeuwig**, want het is God Zelf.

Het Hart getuigt:

Je hart spreekt. Niet met woorden, maar met **zijn**, met **aanwezigheid**. Het getuigt van Gods Liefde, Gods waarheid, Gods vrede.

Luister naar wat je hart getuigt. Misschien hoor je (niet met oren, maar met innerlijk weten):

- *"Je bent geliefd"*
- *"Je bent veilig"*
- *"Je bent thuis"*
- *"Je bent nooit alleen"*
- *"Ik ben hier"*

De vrede woont hier:

De vrede die je zocht in de wereld, in relaties, in prestaties - ze woonde altijd al in je hart. Je hoefde nergens heen; je hoefde alleen maar naar huis te komen, naar binnen.

Gebod:

"God, ik herken nu: U woont in mij. Mijn hart is Uw thuis. En in dat hart woont alle vrede die ik ooit zocht. Dank U dat U zo dicht bent - niet ver weg in de hemel, maar hier, in mijn eigen hart."

Diepe stilte met God in het hart (4-5 minuten):

Rust in deze herkenning. Voel (of vertrouw, als je het niet voelt) Gods aanwezigheid in je hart. Dit is geen fantasie, geen wishful thinking. Dit is **waarheid**, altijd waar geweest, wachtend op je herkenning.

DEEL 6: DE VREDE VAN GOD STRAALT NU IN MIJ (5-7 minuten)

Tenslotte, terwijl je rust in de stilte, in de aanwezigheid van God in je hart, herken:

"De vrede van God straalt nu in mij."

Straling:

Vrede is niet statisch, niet passief. Ze **straalt** - ze beweegt, ze vult, ze verlicht.

Visualisatie:

Zie het licht in je hart nu uitbreiden, als de zon die opkomt:

- Het vult je hart volledig
- Het stroomt naar je gedachten, verlichtend, zuiverend
- Het stroomt naar je emoties, kalmerend, genezend
- Het vult je hele lichaam - armen, benen, elk deel
- Het breekt door de grenzen van je lichaam en straalt naar buiten
- Het raakt iedereen die je kent, iedereen die je ontmoet
- Het vult de ruimte om je heen met vrede

Je bent gevuld en omgeven door Gods vrede.

Herken: NU:

Niet morgen, niet later. **Nu**. In dit exacte moment straalt Gods vrede in je. Misschien ervaar je het subtiel, misschien krachtig. Maar de waarheid blijft: het is **nu** waar.

Gebod:

"De vrede van God straalt nu in mij. Ik aanvaard deze waarheid. Ik draag deze vrede met me mee, vandaag en altijd. Dank U, God."

Stilte-moment (2-3 minuten):

Blijf rusten in de straling van vrede. Voel hoe je gevuld bent, hoe je zelf een bron van vrede wordt.

Afsluiting (2 minuten)

Langzaam, zonder haast, begin terug te keren naar gewoon bewustzijn.

Beweeg je vingers en tenen zachtjes. Haal je schouders op. Draai je hoofd voorzichtig.

Herhaal een laatste keer, zachtjes:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij. De vrede van God straalt nu in mij. Ik zal stil zijn en de aarde met mij stil laten zijn. En in die stilte vinden wij de vrede van God. Ze verblijft in mijn hart dat van God Zelf getuigt."

Open je ogen langzaam.

Neem een moment om te zitten in de nagloed van stilte. Haast je niet om direct terug te springen in activiteit.

Herinner jezelf: **Deze vrede gaat met je mee. Ze woont in je hart. Telkens vandaag, wanneer lawaai opkomt, kun je kiezen: ik zal stil zijn. En in die stilte, vind je opnieuw de vrede.**

Gebed

*God,
de vrede van U straalt nu in mij.*

*Niet morgen, niet wanneer ik beter ben,
niet wanneer omstandigheden veranderen,
maar nu.*

*Ik zal stil zijn.
Ik leg het lawaai van het ego neer —
de angsten die schreeuwen,
de oordelen die beschuldigen,
de verlangens die trekken.*

*Ik laat de aarde met mij stil zijn.
Ik projecteer geen chaos meer op de wereld.
Ik laat de situaties rusten,
de mensen zijn wie ze zijn,
de momenten ontvouwen zoals ze ontvouwen.*

*En in die stilte vinden wij —
U en ik, één —
de vrede die er altijd al was.*

*Niet gecreëerd, niet verdiend,
maar herkend.*

*Deze vrede verblijft in mijn hart.
Mijn hart is niet leeg,
niet beschadigd,
niet zoekend.*

*Het is gevuld met U,
en in dat Goddelijke Hart
getuigt U van waarheid:*

*Ik ben geliefd.
Ik ben veilig.
Ik ben thuis.
Ik ben vrij.*

*Dank U, God,
voor deze vrede die straalt,
voor dit hart dat getuigt,
voor deze stilte waar wij elkaar ontmoeten.*

*In deze stilte rust ik.
In deze vrede leef ik.
In U ben ik thuis.
Amen.*

Tien PraktischeDagelijkse Oefeningen

1) OCHTENDRITUEEL: STILTE VOOR ACTIVITEIT (15-20 minuten)

Hoe:

- **Cruciaal:** Begin de dag met stilte **voor** je telefoon checkt, nieuwsberichten leest, of plannen maakt.
- Zit in stilte, ogen gesloten.
- Herhaal: *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. De vrede van God straalt nu in mij."*
- **Stilte-praktijk:** 10-15 minuten pure stilte. Geen mantra, geen visualisatie, gewoon **zijn**.
- Wanneer gedachten komen (en ze komen), herinner zachtjes: *"Ik kies voor stilte"* en laat ze gaan.
- **Intentie:** Sluit af met: *"Vandaag leef ik vanuit deze stilte. Ik draag Gods vrede met me mee."*

Waarom: Je begint de dag **geworteld in vrede**, niet in ego-lawaai. Dit zet de toon voor de hele dag.

2) DE "STILTE-KEUZE": TELKENS WANNEER CHAOS OPKOMT *(meerdere keren per dag)*

Situatie: Je voelt chaos opkomen - in je gedachten (piekeren), emoties (paniek, woede), of omstandigheden (conflict, crisis).

Ego-reactie: Meegaan met de chaos, proberen te controleren, vechten, vluchten.

Les 208 reactie:

- 1. Herken de chaos:** "Ik voel chaos. Mijn geest is luidruchtig."
- 2. Pauzeer:** Stop wat je doet. Adem drie keer diep.
- 3. Kies stilte:** *"Ik zal stil zijn. Ik laat de aarde met mij stil zijn."*
- 4. Praktijk:** 60 seconden stilte. Sluit je ogen (als mogelijk) en rust gewoon.
- 5. Herken vrede:** Na de stilte, herinner: *"De vrede van God straalt nu in mij. Vanuit deze vrede, handel ik."*
- 6. Actie (als nodig):** Nu, vanuit stilte en vrede, onderneem je wat nodig is - maar niet vanuit paniek.

Hoe vaak: Elke keer dat chaos opkomt. Dit wordt een automatische respons: chaos → stilte-keuze → vrede.

3) DE "STILTEBEL" VISUALISATIE *(meerdere keren per dag, 2 minuten)*

Hoe:

- Stel een uur-alarm of gebruik natuurlijke pauzes.
- **Visualisatie:** Stel je voor dat je omgeven bent door een transparante bel van stilte.
- Binnen deze bel is vrede. Geluiden van buiten (auto's, stemmen, lawaai) bereiken je, maar kunnen de stilte niet verstoren.
- Herhaal: *"Ik verblijf in stilte. De vrede van God straalt in mij."*
- Voel hoe deze stiltebel je beschermt tegen ego-chaos, terwijl je volledig functioneel blijft in de wereld.
- Duur: 1-2 minuten.

Waarom: Dit helpt je om stilte te behouden te midden van externe lawaai. Je leert dat stilte niet afhankelijk is van omstandigheden.

4) HET "HART-ALTAAR" BEZOEK *(dagelijks, 10 minuten)*

Hoe:

- Zit comfortabel, hand op je hart.
- **Innerlijke afdaling:** Stel je voor dat je innerlijk afdaalt naar je hart, voorbij alle lagen van gedachten en emoties.
- **Het altaar:** Bereik het centrum - je hart-altaar waar God verblijft.
- **Aanwezigheid:** Rust in de aanwezigheid van God in je hart. Geen woorden nodig, gewoon **zijn** in Zijn aanwezigheid.
- **Getuigenis:** Luister naar wat je hart getuigt. Misschien woorden, misschien gewoon een gevoel van vrede, liefde, thuiskomen.
- **Dankbaarheid:** Dank God voor deze nabijheid, voor dit innerlijke altaar dat altijd toegankelijk is.

Waarom: Regelmatige bezoeken aan je hart-altaar verdiepen je herkenning van Gods aanwezigheid in je.

5) DE "STILLE WANDELING" *(wekelijks, 30-60 minuten)*

Hoe:

- Neem een wandeling in natuur (park, bos, strand) of rustige buurt.
- **Geen afleiding:** Geen telefoon, geen muziek, geen podcast. Alleen jij en stilte.
- **Bewuste ademhaling:** Adem bewust, synchroon met je stappen (bijvoorbeeld: 4 stappen inademen, 4 stappen uitademen).
- **Geen doel:** Wandel niet om ergens te komen, maar om te **zijn** in stilte.
- **Waarnemen zonder oordeel:** Zie, hoor, ruik - maar oordeel niet, label niet. Gewoon waarnemen.
- **Herhaal zachtjes:** *"De vrede van God straalt nu in mij"* terwijl je wandelt.

Waarom: Beweging in stilte combineert fysieke en mentale stilte. Natuur ondersteunt de ervaring van vrede.

6) DE "STILLE MAALTIJD" *(wekelijks, één maaltijd)*

Hoe:

- Kies één maaltijd per week om in volledige stilte te eten.
- **Alleen:** Eet alleen, zonder gezelschap.
- **Geen afleiding:** Geen TV, geen telefoon, geen lezen.
- **Bewust eten:** Voel de textuur, proef de smaken, ruik de geuren. Eet langzaam.
- **Dankbaarheid:** Voor elke hap, innerlijke dankbaarheid: voor het voedsel, voor je lichaam dat het kan verteren, voor de vrede waarin je eet.
- **Stilte als aanwezigheid:** Ervaar hoe stilte niet leeg is, maar vol - vol van smaak, textuur, leven, vrede.

Waarom: Stilte in dagelijkse activiteiten (zoals eten) integreert stilte in je leven, niet alleen in meditatie.

7) DE "PROJECTIE STOPPEN" OEFENING *(bij oordeel of angst)*

Situatie: Je merkt dat je chaos projecteert op een situatie of persoon - oordeel, angst, woede.

Ego-reactie: Blijven projecteren en geloven dat de chaos "daar buiten" is.

Les 208 reactie:

- 1. Herken projectie:** "Ik projecteer mijn innerlijke chaos op deze situatie."
- 2. Terugtrekken:** *"Ik laat de aarde met mij stil zijn. Ik trek mijn projectie terug."*
- 3. Stilte:** Keer naar binnen, word stil. Herken: de chaos was in mij, niet in de situatie.
- 4. Helder zien:** Nu, vanuit stilte, kijk opnieuw naar de situatie. Wat zie je zonder ego-projectie?
- 5. Actie vanuit vrede:** Als actie nodig is, handel nu vanuit vrede, niet vanuit chaos.

Voorbeelden:

- **Oordeel:** "Deze persoon is irritant" → stilte → "Deze persoon worstelt, net als ik."
- **Angst:** "Deze situatie is een ramp" → stilte → "Deze situatie is neutraal; mijn angst maakt het een ramp."

Waarom: Dit leert dat de wereld die je ervaart afhankelijk is van je innerlijke staat, niet van "objectieve" werkelijkheid.

8) HET "STILTE-DAGBOEK" (avond, 10 minuten)

Hoe:

- Houd een dagboek bij: "Momenten van stilte en vrede."
- Schrijf elke avond:
 - **Momenten van stilte:** "Wanneer was ik vandaag stil? Hoe voelde dat?"
 - **Momenten van lawaai:** "Wanneer koos ik voor ego-lawaai? Wat triggerde dat?"
 - **Ervaring van vrede:** "Wanneer ervoer ik Gods vrede? Waar was ik, wat deed ik?"
 - **Obstakels:** "Wat maakt stilte moeilijk voor mij? Angst voor leegte? Controlebehoefte?"
 - **Groei:** "Hoe groeit mijn vermogen om stil te zijn? Wat leer ik?"

Waarom: Schrijven verdiept bewustzijn van patronen. Je begint te zien wat stilte faciliteert en wat het blokkeert.

9) DE "STILTEVRIEND" PRAKTIJK *(wekelijks, met anderen)*

Hoe:

- Vind een vriend of geliefde die ook interesse heeft in stilte.
- **Samen stilte:** Kom samen (fysiek of online) en zit in gedeelde stilte voor 20-30 minuten.
- Geen praten voor of tijdens (misschien heel kort na: "Dank je" of delen van ervaring als gewenst).
- **Gedeelde intentie:** Voor de stilte, kort uitspreken: *"We komen samen om stil te zijn en Gods vrede te herkennen."*

Waarom: Gedeelde stilte kan dieper zijn dan solo-stilte. Er is iets krachtigs in de intentie van meerdere mensen die samen stil zijn.

10) AVONDRITUEEL: STILTE ALS AFSLUITING (10-15 minuten)

Hoe:

- **Cruciaal:** Sluit de dag af met stilte **na** alle activiteiten, maar **voor** slapen.
- Geen TV, geen telefoon in het laatste uur voor bed.
- Zit of lig in stilte.
- **Reflectie:** *"Hoe was mijn dag? Waar vond ik vrede? Waar verloor ik haar?"*
- **Vergeving:** Vergeef jezelf voor momenten van lawaai: *"Ik vergat soms stil te zijn, maar morgen probeer ik opnieuw."*
- **Dankbaarheid:** Dank God voor momenten van vrede, van stilte, van herkenning.
- **Overgave:** *"Ik leg de dag neer. Ik rust in Uw vrede. Goede nacht."*
- **Slaap vanuit stilte:** Val in slaap in stilte, niet in gedachten. Dit leidt tot diepere, vredigere slaap.

Waarom: Stilte voor slapen reinigt de geest, leidt tot betere rust, en bereidt je voor op een vredige ochtend.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven

Voorbeeld 1: Sophia en de Beslissingsangst

Situatie: Sophia moet een grote beslissing nemen: een nieuwe baan aannemen of blijven waar ze is. Ze is overweldigd door gedachten, pro-en-contra lijsten, angsten, adviezen van anderen. Haar geest is een chaos van lawaai.

Ego-reactie: Blijven analyseren, meer informatie zoeken, anderen om advies vragen, piekeren tot uitputting.

Les 208 reactie:

Sophia leest Les 208 en herkent: "Mijn probleem is niet de beslissing zelf, maar het lawaai rondom de beslissing."

Ze besluit de "**Stilte-keuze**" te maken. Voor drie dagen, telkens ze merkt dat ze aan de beslissing denkt, zegt ze: *"Ik zal stil zijn. Ik laat deze vraag stil zijn."*

Wat gebeurt:

De eerste dag voelt moeilijk. Het ego schreeuwt: "Je moet dit oplossen! Je moet weten! Je moet beslissen!" Maar Sophia blijft kiezen voor stilte.

De tweede dag wordt het makkelijker. Het lawaai vermindert. Ze merkt dat de angst niet over de baan zelf gaat, maar over controle - de angst dat ze de "verkeerde" keuze maakt.

De derde dag, in stilte tijdens haar ochtendmeditatie, komt er plotseling **helderheid** - niet als een stem, maar als een **weten**. Ze weet welke keuze klopt. Niet door analyse, maar door innerlijke vrede.

Sophia neemt de beslissing (blijven waar ze is, maar met nieuwe grenzen). Maanden later reflecteert ze: "Het was niet de 'juiste' beslissing die me vrede gaf. Het was vrede die me de juiste beslissing liet zien."

Voorbeeld 2: Marc en de Chronische Pijn

Situatie: Marcus lijdt aan chronische rugpijn. Medisch is alles geprobeerd; het helpt deels, maar de pijn blijft. Hij is gefrustreerd, angstig, gefocust op de pijn 24/7.

Ego-reactie: "Ik moet deze pijn stoppen! Waarom gebeurt dit mij? Ik kan niet leven met deze pijn!"

Les 208 reactie:

Marcus leest: *"Ik zal stil zijn en de aarde met mij stil laten zijn."* Hij realiseert: "Misschien kan ik de fysieke pijn niet stoppen, maar kan ik het mentale lawaai rondom de pijn stilleggen?"

Hij begint de "**Hart-Altair**" **bezoek** praktijk. Elke ochtend en avond, 10 minuten, daalt hij af naar zijn hart en rust in Gods aanwezigheid, voorbij de pijn.

Wat gebeurt:

De eerste weken: de pijn blijft, maar Marcus merkt dat zijn **relatie met de pijn** verandert. In plaats van constante strijd ("Ik haat deze pijn! Ze moet weg!"), komt er acceptatie ("De pijn is er. Maar ik ben niet de pijn. Dieper dan de pijn, in mijn hart, is vrede.")

Na maanden: de fysieke pijn is niet verdwenen, maar Marcus leeft anders. Hij zegt: "De pijn is nog steeds een 6 of 7 op een schaal van 10. Maar mijn lijden is veranderd van 10 naar 3. Omdat ik niet langer 24/7 vecht tegen de pijn. Ik heb geleerd om stil te zijn met de pijn, en in die stilte vind ik vrede die groter is dan de pijn."

Artsen zijn verbaasd: Marcus functioneert beter, is blijer, neemt minder medicijnen - niet omdat de pijn weg is, maar omdat hij vrede heeft gevonden **te midden van** de pijn.

Voorbeeld 3: Mieke en de Luidruchtige Wereld

Situatie: Mieke werkt in een drukke, luidruchtige omgeving - een open kantoor met constante gesprekken, telefoons, meetings. Ze komt thuis uitgeput, overgestimuleerd, kan niet ontspannen.

Ego-reactie: "Ik kan niet omgaan met al dit lawaai! Ik moet een andere baan vinden! Ik heb rust nodig!"

Les 208 reactie:

Mieke leest: *"In die stilte vinden wij de vrede van God. Ze verblijft in mijn hart."* Ze denkt: "Maar hoe kan ik stilte vinden in zo'n luidruchtige plek?"

Ze probeert de "**Stiltebel**" **visualisatie**. Tijdens werk, elk uur, neemt ze 2 minuten:

- Sluit haar ogen (of kijkt zacht naar haar bureau)
- Visualiseert een transparante bel van stilte rondom haar
- Herhaalt: *"De vrede van God straalt nu in mij. Ik verblijf in stilte, zelfs te midden van lawaai."*

Wat gebeurt:

De eerste dagen voelt het gek, moeilijk. Het externe lawaai is overweldigend.

Maar langzaam merkt Mieke: het is niet het externe lawaai dat haar uitput, maar haar **weerstand** ertegen. Telkens een telefoon rinkelt, denkt ze: "Irritant!" Telkens iemand praat, denkt ze: "Kan het niet stil zijn?!" Dit constante verzet is het echte lawaai.

Ze begint te oefenen: lawaai gebeurt, maar ze verzet zich niet. Ze laat het zijn. En in die acceptatie, vindt ze een **innerlijke stilte** die onafhankelijk is van externe omstandigheden.

Collega's merken het: "Mieke, je lijkt rustiger, minder gestrest." Yasmin glimlacht: "Ik heb geleerd dat stilte niet de afwezigheid van

geluid is, maar een innerlijke staat. En die staat draag ik altijd met me mee."

Kernzinnen uit de les:

- *"De vrede van God straalt nu in mij."*
- *"Ik zal stil zijn en de aarde met mij stil laten zijn."*
- *"En in die stilte vinden wij de vrede van God."*
- *"Ze verblijft in mijn hart dat van God Zelf getuigt."*

SAMENVATTING VAN LES 208

Les 208 leert ons de krachtige relatie tussen **stilte en vrede**. Vrede is niet iets dat we moeten creëren of verdienen, maar iets dat we **herkennen in stilte**.

Kernpunten:

- 1. Vrede straalt NU:** Niet in de toekomst, niet afhankelijk van omstandigheden. Gods vrede is een tegenwoordige realiteit.
- 2. Stilte is een keuze:** "Ik zal stil zijn" is een actief besluit, geen passieve hoop. Het vraagt moed om het lawaai van het ego te confronteren.
- 3. De wereld wordt stil met jou:** Je ervaring van de wereld is een projectie. Wanneer je innerlijk stil wordt, wordt de wereld die je ervaart ook vrediger.
- 4. Vrede woont in je hart:** Je hoeft niet naar buiten te zoeken. God verblijft in je hart, en daar woont alle vrede die je ooit zocht.

5. Het hart getuigt: Je hart is niet leeg of beschadigd. Het getuigt constant van Gods aanwezigheid, van waarheid, van liefde.

6. Stilte is volheid: Het ego vreest dat stilte leegte is. Maar echte stilte is volheid - de aanwezigheid van God die zichtbaar wordt wanneer lawaai stopt.

De oproep van Les 208:

Kies vandaag, en elke dag, voor stilte. Niet als ontsnapping, maar als **thuiskomen**. In die stilte, ontdek je de vrede die er altijd al was, stralend in je hart.

Praktijk voor vandaag:

- Begin en eindig de dag in stilte
- Telkens chaos opkomt, kies voor stilte
- Bezoek regelmatig je hart-altaar
- Leef vanuit de herkenning: de vrede van God straalt nu in mij

LES 209

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Ik voel de Liefde van God nu in mij.”

De Liefde Die Ik Ben

*Ik voel de Liefde van God nu in mij —
niet als iets vreemds dat komt en gaat,
maar als mijn eigen wezen,
mijn eigenlijke natuur.*

*De Liefde van God is wat mij schiep.
Ik ben niet geboren uit angst,
niet gevormd uit schuld,
niet gemaakt uit gebrek.
Ik ben geboren uit Liefde,
van Liefde,
in Liefde.*

*De Liefde van God is alles wat ik ben.
Niet een deel van mij,
niet iets wat ik heb,
maar wat ik ben —
mijn essentie, mijn kern, mijn waarheid.*

*De Liefde van God heeft me tot Zijn Zoon verklaard.
Geen contract, geen verdienste,
alleen Zijn woord, eeuwig gesproken:
"Dit is Mijn Kind, in wie Ik Mij verheug."*

*De Liefde van God in mij maakt me vrij.
Vrij van angst die bindt,
vrij van schuld die veroordeelt,
vrij van haat die scheidt.*

*Want hoe kan Liefde gebonden zijn?
Hoe kan Liefde schuldig zijn?
Hoe kan Liefde gescheiden zijn?*

*Ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.
Ik ben Liefde —
Gods Liefde,
levend, ademend, stralend
nu.*

Uitgebreide commentaar

A. DE CENTRALE UITSPRAAK: "IK VOEL DE LIEFDE VAN GOD NU IN MIJ"

Les 209 bouwt voort op Les 189 en biedt een van de meest directe uitspraken over onze ware identiteit in het hele Werkboek. Het gaat niet om theorie, maar om **ervaring**.

"Ik voel" - De nadruk op ervaring

De Cursus vraagt hier niet om geloof, niet om begrip, maar om **directe waarneming**. Gods Liefde is niet een dogma of doctrine, maar een **levende realiteit** die je kunt voelen, ervaren, herkennen in je eigen wezen.

Dit is revolutionair omdat veel spirituele tradities Gods Liefde als iets externs beschrijven - iets wat van buitenaf komt. Les 209 zegt: nee, Gods Liefde is **in je**, als jouw eigenlijke natuur.

"Nu" - De eeuwige tegenwoordigheid

Opnieuw dat cruciale woord: **nu**. Niet gisteren, niet morgen. Gods Liefde is geen historische gebeurtenis ("Hij beminde me bij de schepping") of toekomstige belofte ("Hij zal me liefhebben als ik goed ben"). Het is een **voortdurende werkelijkheid**, hier, in dit moment.

Het ego leeft in tijd - verleden (schuld, spijt) en toekomst (angst, hoop). Liefde leeft in het **eeuwige nu**.

"In mij" - De intimiteit van Gods Liefde

De Liefde van God is niet iets wat naar je **toe** komt van buitenaf, maar iets wat **in je** woont, als jouw diepste kern. Dit is de niet-dualistische leer van de Cursus: God is niet gescheiden van je; Hij woont in het centrum van je wezen.

B. "DE LIEFDE VAN GOD IS WAT MIJ SCHIEP"

Deze eerste van vier opbouwende uitspraken gaat over **oorsprong**. Wie ben je fundamenteel? Waar kom je vandaan?

Het ego's verhaal over oorsprong:

- Je bent geboren uit biologische processen (toeval)
- Je bent gevormd door omstandigheden (slachtoffer)
- Je bent het product van je verleden (gedetermineerd)
- Je bent gescheiden van je bron (alleen)

Les 209's waarheid over oorsprong:

Je bent **geboren uit Liefde**. Niet uit angst, niet uit schuld, niet uit gebrek, maar uit de pure, volkomen, grenzeloze Liefde van God.

Wat betekent dit?

1. Jouw essentie is Liefde

Omdat je uit Liefde geboren bent, is Liefde je natuurlijke staat. Angst, haat, schuld zijn niet jouw natuur - ze zijn **aangeleerde reacties**, lagen over je ware Zelf.

2. Je bent gewild

Je bent geen ongeluk, geen vergissing. God **wilde** je. Jouw bestaan is een daad van Liefde, bewust, opzettelijk, vreugdevol.

3. Je bent waardevol

Als je uit Gods Liefde geboren bent, is je waarde **inherent**, niet verdiend. Je hoeft niets te doen om waardevol te zijn; je bent waardevol omdat je bent.

4. Je bent verbonden

Je bent niet gescheiden van je Bron. De Liefde die je schiep, blijft in je, als je, door je.

C. "DE LIEFDE VAN GOD IS ALLES WAT IK BEN"

De tweede uitspraak gaat van oorsprong naar **identiteit**. Dit is misschien de meest radicale claim in Les 209.

Niet "Ik heb liefde" of "Ik doe liefdevolle dingen"

Maar: **"Ik ben Liefde."**

Dit is geen metafoor, geen poëtische overdrijving. De Cursus leert dat je ware identiteit - het Christus-Zelf, het Zelf dat God schiep - **letterlijk Liefde is**.

Wat betekent "alles wat ik ben"?

1. Totaliteit

Niet een deel van je (je hart, je ziel) is Liefde. **Alles** wat je werkelijk bent, is Liefde. Elk aspect van je ware Zelf is een uitdrukking van Gods Liefde.

2. Niets anders

Er is geen ruimte in je ware Zelf voor angst, voor haat, voor schuld. Die dingen lijken real in het ego, maar in je ware natuur bestaan ze niet.

3. Ondeelbaar

Je kunt niet gedeeltelijk Liefde zijn en gedeeltelijk iets anders. Liefde is wat je bent, volledig, onverdeeld, geheel.

De implicatie: je kunt jezelf niet verraden

Het ego gelooft dat je "zondig" kunt zijn, dat je je ware natuur kunt verraden. Maar als je **Liefde bent**, kun je hoogstens jezelf **vergeten**, niet verraden. Geen daad kan veranderen wat je bent; het kan alleen je **herkenning** van wat je bent vertroebelen.

D. "DE LIEFDE VAN GOD HEEFT ME TOT ZIJN ZOON VERKLAARD"

De derde uitspraak gaat over **relatie en status**. Je bent niet alleen uit Liefde geboren, je bent niet alleen Liefde - je bent ook **erkend, verklaard, benoemd** als Gods Zoon.

Wat betekent "verklaard"?

In juridische termen is een verklaring een **officiële, bindende uitspraak**. God heeft niet terloops gezegd "misschien is dit Mijn kind". Hij heeft je formeel, definitief, onherroepelijk **verklaard** als Zijn Zoon.

Dit is geen verdienste, maar erkenenis

Je bent niet Zoon geworden door prestaties. God verklaarde je tot Zijn Zoon bij je schepping, simpelweg omdat Hij je schiep. Het is een **feit**, geen beloning.

De betekenis van "Zoon":

1. Erfgenaamschap

Als Zoon erf je alles wat van God is: Zijn Liefde, Zijn vrede, Zijn vreugde, Zijn creativiteit, Zijn eeuwigheid.

2. Gelijkheid in essentie

Je bent niet minderwaardig aan God in natuur. Je deelt Zijn wezen (Liefde), hoewel niet Zijn functie (Schepper).

3. Onvoorwaardelijke liefde

Een vader's liefde voor zijn zoon is niet afhankelijk van gedrag. Zo ook Gods Liefde voor jou: onvoorwaardelijk, constant, onwrikbaar.

4. Onherroepelijkheid

God kan Zijn verklaring niet intrekken. Je kunt Zijn Zoon niet **onworden**. Deze status is eeuwig.

E. "DE LIEFDE VAN GOD IN MIJ MAAKT ME VRIJ"

De vierde en laatste uitspraak gaat over **bevrijding**. Dit is het resultaat, het effect van alle voorgaande waarheden.

Vrij van wat?

1. Vrij van angst

Als Gods Liefde in je woont, is er geen ruimte voor angst. Liefde en angst kunnen niet samenwonen. In de mate dat je Gods Liefde voelt, verdwijnt angst.

2. Vrij van schuld

Schuld is de overtuiging dat je iets verkeerd hebt gedaan waardoor je Gods Liefde hebt verloren. Maar als Gods Liefde **in je** woont als jouw essentie, kun je Haar niet verliezen. Schuld is dus een illusie.

3. Vrij van haat

Haat (naar jezelf of anderen) is onmogelijk wanneer je herkent dat alles Liefde is. Hoe kun je Liefde haten?

4. Vrij van scheiding

De grootste onvrijheid is het gevoel gescheiden te zijn van God, van anderen, van jezelf. Maar als Gods Liefde in je woont, ben je nooit gescheiden. Vrijheid is de herkenning van deze eenheid.

Hoe maakt Liefde vrij?

Niet door te vechten tegen ketenen, maar door te **herkennen dat ze illusies zijn**. Wanneer je Gods Liefde in je voelt, herken je dat de ketenen die je dacht te dragen - angst, schuld, onwaardigheid - nooit echt waren.

F. DE OPBOUWENDE STRUCTUUR VAN LES 209

Les 209 heeft een prachtige, opklimmende structuur:

1. Oorsprong: "De Liefde van God is wat mij schiep"

→ Waar kom ik vandaan? Uit Liefde.

2. Identiteit: "De Liefde van God is alles wat ik ben"

→ Wie ben ik? Ik ben Liefde.

3. Relatie: "De Liefde van God heeft me tot Zijn Zoon verklaard"

→ Wat is mijn status? Ik ben Gods Kind.

4. Bevrijding: "De Liefde van God in mij maakt me vrij"

→ Wat is het resultaat? Ik ben vrij.

Elk niveau bouwt op het vorige:

- Je kunt niet zijn wie je bent (2) zonder te weten waar je vandaan komt (1)
- Je kunt je relatie niet begrijpen (3) zonder je identiteit te kennen (2)
- Je kunt niet vrij zijn (4) zonder je relatie te erkennen (3)

G. LIEFDE ALS CREATIEVE KRACHT

Een belangrijk aspect van Les 209 is dat Gods Liefde niet passief is, maar **creatief**. "De Liefde van God is wat mij schiep" - Liefde is een **scheppende kracht**.

Liefde schept:

- Niet uit gebrek (het ego schept uit behoefte)
- Niet uit eenzaamheid (God is volledig in Zichzelf)
- Maar uit **overvloed**, uit vreugde, uit de natuurlijke neiging van Liefde om Zich uit te breiden

Je bent een schepping van Liefde, dus:

- Je bent volkomen (Liefde schept geen onvolmaakte dingen)
- Je bent gewild (Liefde schept niet per ongeluk)
- Je bent expressie van vreugde (Liefde schept in blijdschap)

H. HET CONTRAST MET EGO-IDENTITEIT

Om de radicaliteit van Les 209 te waarderen, moeten we het contrast zien met het ego's verhaal:

Ego's verhaal over identiteit:

- Ik ben een lichaam
- Ik ben mijn verleden (geschiedenis, trauma, fouten)
- Ik ben mijn gedachten (vaak angstig, oordelend)
- Ik ben gescheiden van God en anderen
- Ik moet bewijzen dat ik waardevol ben
- Ik ben kwetsbaar, sterfelijk, beperkt

Les 209's waarheid over identiteit:

- Ik ben Geest, niet lichaam
- Ik ben Liefde, geschapen in Liefde
- Ik ben Gods Zoon, verklaard en erkend
- Ik ben één met God en alle schepping
- Mijn waarde is inherent, niet verdiend
- Ik ben vrij, eeuwig, onbegrensd

De verschuiving van ego naar waarheid is niet een verbetering, maar een totale transformatie.

I. DE PRAKTIJK VAN LES 209: LIEFDE VOELEN

Les 209 is niet bedoeld als theorie, maar als **oefening in directe ervaring**.

"Ik voel de Liefde van God nu in mij"

Hoe voel je dit? Hier zijn mogelijke ingangen:

1. Via het hart

Breng je aandacht naar je hart. Voel de warmte daar, de zachtheid. Dat is Gods Liefde, wonend in je.

2. Via momenten van vrede

Wanneer heb je vrede gevoeld? Die vrede is Gods Liefde. Herinner die momenten, voel ze opnieuw.

3. Via liefde voor anderen

Wanneer je iemand liefhebt - een kind, een partner, een vriend - is dat Gods Liefde die door je stroomt. Het is niet "jouw" liefde, maar Gods Liefde die je bent.

4. Via schoonheid

Wanneer je ontroerd wordt door schoonheid (natuur, kunst, muziek), is dat herkenning van Liefde. De schoonheid is Gods Liefde; je ontroering is Gods Liefde die zichzelf herkent.

J. DE BEVRIJDENDE WAARHEID VAN LES 209

Uiteindelijk is Les 209 een **bevrijdingsleer**. Ze bevrijdt je van:

1. De last van zelfverbetering

Je hoeft jezelf niet te verbeteren om liefde waardig te zijn. Je **bent** Liefde. Je hoeft alleen te herinneren.

2. De angst voor verwerping

God kan je niet verwerpen, want je bent Zijn Zoon, door Hem verklaard. Deze status is onveranderlijk.

3. De illusie van schuld

Schuld is de overtuiging dat je je ware natuur hebt verraden. Maar je kunt Liefde niet verraden; je kunt het alleen vergeten. En vergeten is geen zonde, maar vergissing.

4. De ervaring van isolatie

Als Gods Liefde in je woont en ook in elke broeder, ben je nooit alleen. Je deelt dezelfde essentie met alle schepping.

Geleide Meditatie (30-35 MINUTEN): DE LIEFDE DIE IK BEN

Voorbereiding (2-3 minuten)

Vind een rustige, comfortabele plek. Zorg dat je de komende 30 minuten ongestoord bent.

Zit met rechte rug, handen rustig in je schoot of op je knieën. Sluit je ogen zachtjes.

Neem drie diepe, bewuste ademhalingen:

- **Inademen:** Vul je longen volledig met lucht
- **Uitademen:** Laat alle spanning, alle zorgen wegvloeien

Stel je intentie: *"Voor deze tijd kies ik ervoor om Gods Liefde in mij te voelen. Ik open mijn hart voor de waarheid van wie ik werkelijk ben."*

DEEL 1: IK BEN NIET EEN LICHAAM. IK BEN VRIJ (7-10 minuten)

Herhaal langzaam de centrale affirmatie:

"Ik ben niet een lichaam."

Voel hoe deze woorden je losmaken van fysieke identificatie. Het lichaam zit hier, ademt, voelt - maar jij, je ware Zelf, bent meer dan dit lichaam.

Gedachten komen misschien: "Maar ik voel mijn lichaam, de spanning, de vermoeidheid." Erken ze vriendelijk: "Ja, het lichaam ervaart dit. Maar ik ben niet beperkt tot het lichaam."

Herhaal: "*Ik ben vrij.*"

Vrij van de beperkingen van materie, vrij van tijd, vrij van angst, vrij van het verleden. Voel die vrijheid als open ruimte, als licht, als mogelijkheid.

Herhaal: "*Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.*"

Wat ben je? Niet je geschiedenis, niet je fouten, niet je lichaam. Je bent zoals God je schiep: **zuiver, heilig, vrij, geliefd - Liefde zelf.**

Stilte-moment (2-3 minuten):

Rust in deze waarheid. Geen woorden, geen gedachten, alleen zijn met wat waar is.

DEEL 2: DE LIEFDE VAN GOD IS WAT MIJ SCHIEP (7-10 minuten)

Herhaal: "*De Liefde van God is wat mij schiep.*"

Reflectie: Wat is jouw oorsprong?

Het ego vertelt een verhaal van biologisch toeval, van omstandigheden, van scheiding. Maar wat als dat niet waar is?

Visualisatie: Terugkeren naar de bron

Stel je voor dat je terug in tijd kunt reizen, verder en verder:

- Voorbij vandaag
- Voorbij je geboorte
- Voorbij het begin van tijd zelf

En daar, aan het begin van alles, is er geen duisternis, geen leegte, geen toeval.

Er is **Liefde** - warm, stralend, vol vreugde.

En uit die Liefde, als een natuurlijke uitdrukking, als een lied dat gezongen moet worden, als licht dat schijnen moet...

Word jij geboren.

Niet per ongeluk. Niet uit gebrek. Maar uit **overvloed van Liefde**.

Voel dit:

Gods Liefde wilde jou. Niet een abstract "mensen in het algemeen", maar **jou**, uniek, speciaal, gewild.

Je bent geboren uit Liefde, van Liefde, in Liefde.

Affirmatie:

"Ik kom uit Liefde. Mijn oorsprong is zuiver. Ik ben geen product van angst, van schuld, van toeval. Ik ben gewild, geschapen, geliefd."

Stilte-moment (3 minuten):

Rust in het besef van je Liefde-oorsprong. Voel hoe dit alles verandert: als je uit Liefde geboren bent, is Liefde jouw natuur.

DEEL 3: DE LIEFDE VAN GOD IS ALLES WAT IK BEN (7-10 minuten)

Herhaal: "*De Liefde van God is alles wat ik ben.*"

Dit is de kern van Les 209. Je bent niet iemand die **heeft** liefde. Je **bent** Liefde.

Exploratie: Wat ben je werkelijk?

Leg je hand op je hart. Voel de warmte daar.

Vraag jezelf: "*Wie ben ik, voorbij alle rollen, voorbij alle labels?*"

Niet: moeder, vader, werknemer, vriend (dat zijn rollen).

Niet: intelligent, dom, mooi, lelijk (dat zijn oordelen).

Niet: succesvol, mislukt, goed, slecht (dat zijn evaluaties).

Maar voorbij alles: **wie ben je?**

Het antwoord:

Je bent Liefde. Niet als poëzie, niet als metafoor, maar als **letterlijke waarheid**.

Alles wat je werkelijk bent - je essentie, je kern, je diepste Zelf - is **Gods Liefde, levend als jou**.

Visualisatie:

Stel je voor dat je een druppel bent in de oceaan van Gods Liefde.

Maar eigenlijk, je bent niet apart van de oceaan. De druppel **is** oceaan. Dezelfde substantie, dezelfde essentie.

Zo ook jij en Gods Liefde: niet twee dingen, maar één.

Implicatie:

Als je Liefde bent:

- Je kunt jezelf niet verraden (Liefde kan zichzelf niet verraden)
- Je kunt niet fundamenteel veranderen (Liefde blijft Liefde)
- Je bent waardevol (Liefde is intrinsiek waardevol)
- Je bent verbonden met alles (Liefde is één)

Affirmatie:

"Ik ben Liefde. Niet gedeeltelijk, niet soms, maar altijd, volledig. Alles wat ik werkelijk ben, is Gods Liefde."

Stilte-moment (3-4 minuten):

Rust in je identiteit als Liefde. Voel het, ook als het subtiel is. Vertrouw het, ook als het onwerkelijk lijkt.

DEEL 4: DE LIEFDE VAN GOD HEEFT ME TOT ZIJN ZOON VERKLAARD (5-7 minuten)

Herhaal: *"De Liefde van God heeft me tot Zijn Zoon verklaard."*

Wat betekent dit?

Stel je voor: een koning die zijn zoon erkent voor het hele koninkrijk.

Hij zegt niet: "Misschien is dit mijn zoon" of "Hij moet bewijzen dat hij mijn zoon is."

Hij **verklaart**: "Dit is mijn zoon. Deze status is definitief, onherroepelijk, voor altijd."

Zo ook God met jou.

Luister naar Gods verklaring:

Stel je voor dat je God's stem hoort (niet met oren, maar in je hart):

"Jij bent Mijn Zoon/Dochter. Ik heb je geschapen uit Mijn Liefde. Ik verklaar je tot Mijn Kind, nu en voor altijd. Deze waarheid kan niet veranderen. Niets wat je doet of niet doet kan deze status wegnemen. Je bent Mijn, ik ben van jou. We zijn één."

Voel de zekerheid:

Dit is geen voorwaardelijke liefde ("Als je goed bent, ben je Mijn zoon"). Dit is **onvoorwaardelijk**, absoluut, onwrikbaar.

Je bent Gods Kind, verklaard door God Zelf. Deze waarheid is vastgelegd in de eeuwigheid.

Affirmatie:

"Ik ben Gods Zoon/Dochter. Dit is geen verdienste, maar feit. Deze status is mijn erfgoed, mijn waarheid, mijn realiteit."

Stilte-moment (2-3 minuten):

Rust in de zekerheid van je status. Voel de veiligheid: je kunt niet verworpen worden. Je bent erkend, verklaard, voor altijd.

DEEL 5: DE LIEFDE VAN GOD IN MIJ MAAKT ME VRIJ (7-10 minuten)

Herhaal: *"De Liefde van God in mij maakt me vrij."*

Van wat word je bevrijd?

Breng in gedachten iets wat je bindt:

- Een angst die je beperkt
- Een schuldgevoel dat je veroordeelt
- Een oordeel dat je scheidt

- Een verdriet dat je verplettert

Kies één ding en breng het in je bewustzijn.

Herken de illusie:

Deze binding voelt real. Maar vraag: "**Kan Gods Liefde gebonden zijn?**"

Als Gods Liefde in je woont, als je **bent** Gods Liefde - hoe kan Liefde dan gebonden zijn door angst? Hoe kan Liefde schuldig zijn? Hoe kan Liefde gescheiden zijn?

Visualisatie: De ketenen smelten

Zie de binding voor je als ketenen (of muren, of donkere wolken).

Nu zie het licht van Gods Liefde in je hart - warm, stralend, machtig.

Dit licht breidt uit en raakt de ketenen. En waar het licht raakt, **smelten** de ketenen - niet met geweld, maar eenvoudig door aanwezigheid.

Want ketenen van angst, schuld, oordeel zijn illusies. En illusies kunnen de waarheid van Liefde niet weerstaan.

Voel de bevrijding:

Als de ketenen smelten, wat blijft over?

Vrijheid.

Niet de vrijheid om te doen wat je wilt (dat is ego-vrijheid), maar de vrijheid om te **zijn wat je bent**: Liefde.

Affirmatie:

"De Liefde van God in mij maakt me vrij. Ik ben niet gebonden door angst, niet veroordeeld door schuld, niet gescheiden door oordeel. Ik ben vrij omdat ik Liefde ben."

Stilte-moment (3-4 minuten):

Rust in vrijheid. Voel de lichtheid, de openheid, de ruimte.

DEEL 6: IK VOEL DE LIEFDE VAN GOD NU IN MIJ (5-7 minuten)

Tenslotte, breng alles samen:

"Ik voel de Liefde van God nu in mij."

Hoe voelt Gods Liefde?

Voor iedereen anders. Maar mogelijke ervaringen:

- Een **warmte** in je hart
- Een **zachtheid** in je borst
- Een **vrede** die je omhult
- Een **vreugde** die subtiel opborrelt
- Een **herkenning**: "Dit ben ik. Ik ben thuis."

Of misschien:

Niets dramatisch. Gewoon een **stille aanwezigheid**, een zachte zekerheid.

Welke ervaring je ook hebt (of niet hebt), vertrouw:

Gods Liefde is in je. Ze straalt, altijd, of je het voelt of niet. Jouw taak is niet om Haar te creëren, maar om Haar te **herkennen**.

Gebod:

"God, ik voel Uw Liefde nu in mij. Ze is mijn oorsprong, mijn identiteit, mijn vrijheid. Ik ben uit Liefde geboren. Ik ben Liefde. Ik ben Uw Zoon/Dochter. Ik ben vrij. Dank U voor deze waarheid, eeuwig waar, wachtend op mijn herkenning."

Diepe stilte (3-5 minuten):

Laat alle woorden los. Rust gewoon in Gods Liefde. Geen inspanning, geen streven, alleen **zijn** met wat waar is.

Afsluiting (2 minuten)

Langzaam, zonder haast, begin terug te keren.

Beweeg je vingers en tenen. Haal je schouders op. Draai je hoofd zachtjes.

Herhaal een laatste keer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij. Ik voel de Liefde van God nu in mij. De Liefde van God is wat mij schiep. De Liefde van God is alles wat ik ben. De Liefde van God heeft me tot Zijn Zoon verklaard. De Liefde van God in mij maakt me vrij."

Open je ogen langzaam.

Herinner jezelf: **Deze Liefde gaat met je mee. Ze is niet iets wat je "hebt", maar wat je bent. Vandaag, in elke situatie, kun je herinneren: ik ben Liefde. En in die herinnering, ben je vrij.**

Gebed

God, Vader, Liefde,

*Ik voel Uw Liefde nu in mij.
Niet als vreemd bezoek,
maar als mijn eigen wezen.*

*Uw Liefde is wat mij schiep —
niet uit angst, niet uit gebrek,
maar uit overvloed, uit vreugde,
uit het verlangen van Liefde om Zich uit te drukken.*

*Uw Liefde is alles wat ik ben.
Niet een deel van mij,
niet iets wat ik bezit,
maar mijn essentie zelf.*

*Ik ben niet lichaam, niet verleden, niet angst.
Ik ben Liefde — Uw Liefde,
levend, ademend, stralend.*

*Uw Liefde heeft me tot Uw Zoon verklaard.
Deze verklaring is onherroepelijk,
deze status onveranderlijk.*

*Ik ben Uw Kind,
nu en voor altijd,
niet door verdienste,
maar door Uw Woord.*

*En Uw Liefde in mij maakt me vrij —
vrij van de ketenen van angst,
vrij van de veroordeling van schuld,
vrij van de illusie van scheiding.*

*Want hoe kan Liefde gebonden zijn?
Hoe kan Liefde schuldig zijn?
Hoe kan Liefde alleen zijn?*

*Dank U, God,
voor deze waarheid die me bevrijdt.
Dank U dat ik Liefde ben,
Uw Liefde,
voor altijd.*

*In deze waarheid rust ik.
In deze Liefde leef ik.
In U ben ik vrij.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1) OCHTENDRITUEEL: LIEFDE-IDENTITEIT BEVESTIGEN (10-15 minuten)

Hoe:

- Begin de dag voor alle activiteiten
- Zit comfortabel, hand op hart
- Herhaal elke zin langzaam, voelend:
 - *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."*
 - *"De Liefde van God is wat mij schiep."*
 - *"De Liefde van God is alles wat ik ben."*
 - *"De Liefde van God heeft me tot Zijn Zoon verklaard."*
 - *"De Liefde van God in mij maakt me vrij."*
- **Voel** (niet alleen denk) wat je zegt
- Sluit af: *"Vandaag leef ik als Liefde. Ik ben wat God me schiep te zijn."*

Waarom: Je vestigt je identiteit in waarheid voor de dag begint, niet in ego-illusies.

2) DE "LIEFDE-HERINNERING" (elk uur, 30 seconden)

Hoe:

- Stel een uur-alarm
- Pauzeer wat je doet
- Leg hand op hart
- Herhaal: *"De Liefde van God is alles wat ik ben"*
- Voel even - 3 ademhalingen - de waarheid hiervan
- Hervat activiteiten

Waarom: Regelmatige herinneringen doorbreken ego-automatisme en houden je geworteld in waarheid.

3) GEBRUIK BIJ ANGST: LIEFDE KAN NIET BANG ZIJN

(wanneer angst opkomt)

Situatie: Je voelt angst - voor de toekomst, voor verlies, voor mislukking, voor afwijzing.

Ego-reactie: Paniek, vermijding, controle-pogingen.

Les 209 reactie:

1. Herken de angst: "Ik voel angst."
2. **Pauzeer:** Adem drie keer diep.
3. **Herinner identiteit:** *"Wacht - ik ben Liefde. De Liefde van God is alles wat ik ben."*
4. **Vraag:** *"Kan Liefde bang zijn?"*
5. **Herken:** Nee. Angst is niet van mijn ware Zelf, maar van het ego.
6. **Kies:** *"Ik kies om te herinneren dat ik Liefde ben. Vanuit die herinnering, zie ik deze situatie opnieuw."*
7. **Actie:** Handel (als nodig) vanuit Liefde, niet vanuit angst.

Resultaat: Angst verliest zijn greep wanneer je herkent dat het niet "jij" bent.

4) GEBRUIK BIJ SCHULDGEVOEL: LIEFDE KAN NIET SCHULDIG ZIJN (*bij schuld*)

Situatie: Je voelt schuld - over iets wat je deed of niet deed.

Ego-reactie: Zelfveroordeling, boetedoening, zelfhaat.

Les 209 reactie:

- 1. Erken schuld:** "Ik voel schuld over..."
- 2. Herinner:** "*De Liefde van God is alles wat ik ben. Kan Liefde schuldig zijn?*"
- 3. Herken:** Schuld is gebaseerd op de illusie dat ik mijn ware natuur kan verraden. Maar ik ben Liefde - onveranderlijk.
- 4. Vergeving:** "*Ik vergaf mezelf voor wat ik dacht dat ik was. Ik herinner nu wat ik werkelijk ben: Liefde, zuiver, onschuldig.*"
- 5. Leren:** Als er een les is, leer die. Maar zonder zelfveroordeling.

Resultaat: Schuld lost op in de herkenning van je ware identiteit.

5) DE "LIEFDE-SPIEGEL" OEFENING *(dagelijks, 3 minuten)*

Hoe:

- Sta voor een spiegel
- Kijk jezelf in de ogen
- Zeg hardop (ja, hardop - dit is krachtig):
 - *"Jij bent Liefde."*
 - *"De Liefde van God is alles wat jij bent."*
 - *"Jij bent Gods Zoon/Dochter."*
 - *"Jij bent vrij."*
- Doe dit elke dag, ook (vooral) als het ongemakkelijk voelt

Waarom: Direct oogcontact met jezelf terwijl je waarheid spreekt, doorbreekt lagen van zelfkritiek en onwaardigheid.

6) LIEFDE HERKENNEN IN ANDEREN *(meerdere keren per dag)*

Hoe:

- Wanneer je iemand ontmoet of aan iemand denkt
- Herinner: "*De Liefde van God is alles wat deze persoon is*"
- Kijk voorbij gedrag, voorbij het lichaam, voorbij de persoonlijkheid
- Zie (of kies om te zien) de Liefde die deze persoon **is**

Voorbeelden:

- **Vreemde op straat:** "Deze persoon is Liefde, net als ik."
- **Moeilijke collega:** "Voorbij zijn gedrag is hij Liefde, vergeten maar niet verloren."
- **Geliefde:** "Ik zie de Liefde die je bent. Ik eer de Liefde die we delen."

Waarom: In anderen Liefde zien, versterkt de herkenning van Liefde in jezelf.

7) HET "LIEFDE-DAGBOEK" (avond, 10 minuten)

Hoe:

- Houd een dagboek: "Momenten van Liefde-herkenning"
- Schrijf elke avond:
 - **Wanneer voelde ik Liefde vandaag?** (Voor mezelf, voor anderen, van anderen)
 - Wanneer vergat ik dat ik Liefde ben? (Momenten van angst, oordeel, haat)
 - **Wat hielp me herinneren?** (Situaties, mensen, praktijken)
 - **Dankbaarheid:** *"Dank U, God, dat ik Liefde ben, zelfs wanneer ik het vergeet."*

Waarom: Schrijven verdiept bewustzijn en helpt patronen zien.

8) DE "VRIJHEID-CHECK" *(bij gevoel van beperking)*

Situatie: Je voelt je beperkt - door omstandigheden, door anderen, door jezelf.

Ego-reactie: "Ik ben gevangen. Ik heb geen keuze. Ik ben machteloos."

Les 209 reactie:

- 1. Herken beperking:** "Ik voel me gebonden."
- 2. Herinner:** "*De Liefde van God in mij maakt me vrij.*"
- 3. Vraag:** "*Ben ik werkelijk gebonden? Of ben ik Liefde die zich gebonden voelt?*"
- 4. Herken:** De beperking is perceptie, niet realiteit. Mijn ware Zelf is altijd vrij.
- 5. Kies:** "*Ik kies om te herinneren dat ik vrij ben. Vanuit die vrijheid, zie ik wat mogelijk is.*"

Resultaat: Zelfs als externe omstandigheden niet veranderen, verandert je ervaring van vrijheid.

9) LIEFDE ALS BESLISSINGSGIDS *(bij belangrijke beslissingen)*

Hoe:

- Wanneer je een beslissing moet nemen
- Vraag niet: "Wat wil het ego?" of "Wat is het veiligst?"
- Vraag: "*Welke keuze komt uit Liefde?*"
- Overweeg elke optie:
 - Optie A: Komt deze keuze uit angst of uit Liefde?
 - Optie B: Komt deze keuze uit angst of uit Liefde?
- Kies de optie die het meest aanvoelt als **uitdrukking van Liefde**

Waarom: Beslissingen vanuit Liefde leiden tot vrede;
beslissingen vanuit angst leiden tot meer angst.

10) AVONDRITUEEL: RUSTEN IN LIEFDE-IDENTITEIT

(voor slapen, 10 minuten)

Hoe:

- Lig comfortabel in bed
- Herhaal zachtjes:
 - *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."*
 - *"De Liefde van God is alles wat ik ben."*
 - *"De Liefde van God in mij maakt me vrij."*
- **Laat de dag los:** Alle fouten, alle successen, alle drama - laat het los.
- **Herinner:** Niets wat vandaag gebeurde kan veranderen wat ik ben: Liefde.
- **Dankbaarheid:** *"Dank U, God, dat ik Liefde ben, nu en altijd."*
- Val in slaap met deze waarheid in je hart

Waarom: Slapen vanuit Liefde-herkenning leidt tot diepere rust en vredigere dromen.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven

Voorbeeld 1: Elena en de Zelfhaat

Situatie: Elena worstelt al jaren met zelfhaat. Ze vindt zichzelf lelijk, dom, waardeloos. Deze zelfveroordeling doordringt alles - relaties, werk, zelfzorg.

Ego-verhaal: "Ik ben niet goed genoeg. Ik heb zoveel fouten gemaakt. Ik verdien geen liefde. Ik ben fundamenteel gebroken."

Les 209 ontmoeting:

Elena leest: *"De Liefde van God is alles wat ik ben."*

Haar eerste reactie: *"Onzin. Ik ben geen liefde. Ik ben een wrak."*

Maar iets in haar - een klein, stil deel - fluistert: "Wat als het waar is?"

Ze besluit de "**Liefde-Spiegel**" oefening te proberen. Elke ochtend, voor de spiegel: *"Jij bent Liefde."*

De eerste weken:

Het voelt absurd. Ze huilt. De zelfhaat schreeuwt: "Je liegt tegen jezelf!"

Maar ze blijft doen. Dag na dag. Week na week.

Langzame verschuiving:

Na een maand merkt Elena iets vreemds: de zelfhaat is er nog, maar er is ook iets anders - een zachtheid, een twijfel aan de haatboodschap.

Ze denkt: "Misschien... misschien is de zelfhaat niet de waarheid. Misschien is het een verhaal dat ik geleerd heb."

Na drie maanden gebeurt iets diepgaands: Elena kijkt in de spiegel en **voelt** wat ze zegt. Niet volledig, niet constant, maar een glimp: "Ik ben Liefde."

Het effect:

Elena begint zichzelf anders te behandelen. Ze zorgt beter voor haar lichaam (niet vanuit haat, maar vanuit liefde). Ze stelt grenzen in relaties (Liefde laat zich niet misbruiken). Ze neemt risico's (Liefde is niet bang voor mislukking).

Vrienden zeggen: "Je bent veranderd. Je lijkt... vrijer."

Elena glimlacht: "Ik ontdek dat ik Liefde ben. En dat verandert alles."

Voorbeeld 2: Johan en de Angst voor de Dood

Situatie: Johan (67) is geconfronteerd met zijn sterfelijkheid. Een vriend is overleden. Zijn eigen gezondheid wankelt. Hij is verlamd door angst voor de dood.

Ego-verhaal: "Ik ben dit lichaam. Wanneer het sterft, houd ik op te bestaan. Alles wat ik ben, verdwijnt. Dit is het einde."

Les 209 ontmoeting:

Johan leest: "*Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. De Liefde van God is alles wat ik ben.*"

Hij denkt: "Mooie woorden. Maar ik **voel** me een lichaam. En dit lichaam sterft."

Zijn dochter suggereert de meditatie te proberen. Johan, wanhopig, stemt toe.

De meditatie-ervaring:

In de meditatie, wanneer Johan herhaalt: "*Ik ben niet een lichaam*", voelt hij eerst niets.

Maar dan komt er een herinnering: momenten in zijn leven waarin hij zich **niet** als lichaam voelde:

- Diep in gebed, als jongeman
- Toen zijn dochter geboren werd - een moment van pure liefde
- Kijkend naar een zonsondergang, volledig aanwezig

In die momenten was hij **meer** dan lichaam. Hij was... wat? Bewustzijn? Liefde? Geest?

De verschuiving:

Johan begint te begrijpen: "Mijn lichaam is oud en zal sterven. Dat is waar. Maar **ik** ben niet alleen dit lichaam. Wat ik werkelijk ben - deze Liefde, dit bewustzijn - dat sterft niet."

Het resultaat:

De angst verdwijnt niet volledig. Maar er is nu ook iets anders: **vrede**.

Johan zegt tegen zijn dochter: "Ik ben nog steeds bang voor de pijn van sterven. Maar ik ben niet langer bang voor het **ophouden te bestaan**. Want ik herinner me: ik ben Liefde. En Liefde sterft niet."

Hij leeft zijn laatste jaren met meer vreugde, meer aanwezigheid, meer liefde - niet omdat hij de dood ontkent, maar omdat hij herkent dat hij meer is dan het lichaam dat sterft.

Voorbeeld 3: Emma en het "Onvergeeflijke"

Situatie: Emma werd als kind misbruikt door een familielid. Ze draagt woede, haat, en trauma - terecht. Mensen zeggen: "Je moet vergeven." Maar Emma denkt: "Dit is onvergeeflijk."

Ego-verhaal: "Deze persoon is monster. Ik ben slachtoffer. Haat is de enige gepaste reactie. Vergeven zou betekenen dat wat hij deed oké was."

Les 209 ontmoeting:

Emma leest: *"De Liefde van God is alles wat ik ben. De Liefde van God heeft me tot Zijn Zoon verklaard."*

Ze denkt bitter: "Als ik Liefde ben, waarom gebeurde dit dan?"

Maar een therapeut legt uit: "Les 209 zegt niet dat wat er gebeurde oké was. Het zegt dat jouw **essentie** ongerept bleef. Jouw lichaam werd geschonden, maar jouw Zelf - de Liefde die je bent - blijft zuiver."

Het proces:

Emma begint voorzichtig te oefenen met de herinnering: "De Liefde van God is wat mij schiep. Niets wat deze persoon deed, kan veranderen wat ik ben."

Dit is niet gemakkelijk. Ze voelt woede, verdriet, verzet. Maar ze blijft oefenen.

Geleidelijke genezing:

Na maanden merkt Emma: "Mijn woede richt zich op wat er gebeurde - en terecht. Maar ik ben niet langer **gedefinieerd** door wat er gebeurde."

Ze begint te zien: "Ik ben niet 'misbruikt meisje'. Ik ben Liefde - die een verschrikkelijke ervaring had, maar wiens essentie intact bleef."

Vergeving (niet vergoelijken):

Uiteindelijk komt Emma tot een vorm van vergeving - niet door te zeggen "wat je deed was oké" (dat was het niet), maar door te zeggen: "Wat je deed kan mijn ware identiteit niet aantasten. Ik ben Liefde. En vanuit die Liefde, laat ik je los. Niet voor jou, maar voor mijzelf."

Het resultaat:

Emma draagt nog steeds littekens. Maar ze is niet langer gevangen in haat. Ze zegt: "Les 209 gaf me terug wat gestolen leek: mijn essentie. Ik ben niet wat me overkwam. Ik ben Liefde - altijd geweest, altijd zal zijn."

Kernzinnen uit de les:

- *"Ik voel de Liefde van God nu in mij."*
- *"De Liefde van God is wat mij schiep."*
- *"De Liefde van God is alles wat ik ben."*
- *"De Liefde van God heeft me tot Zijn Zoon verklaard."*
- *"De Liefde van God in mij maakt me vrij."*

SAMENVATTING VAN LES 209

Les 209 biedt een van de meest directe en krachtige uitspraken over identiteit in het hele Werkboek. Het is geen theorie, maar een oproep tot directe ervaring.

Kernpunten:

- 1. Oorsprong:** Je bent geboren uit Liefde, niet uit angst of gebrek.
- 2. Identiteit:** Je bent niet iemand die liefde heeft; je **bent** Liefde - volledig, ondeelbaar.
- 3. Status:** God heeft je verklaard als Zijn Zoon/Dochter - een status die onveranderlijk en eeuwig is.
- 4. Bevrijding:** Deze Liefde maakt je vrij van angst, schuld, oordeel, scheiding.
- 5. Ervaring:** Dit is geen abstract concept, maar iets wat je **nu** kunt voelen, in je eigen wezen.

De transformatie:

Van: "Ik ben een zondig, beperkt, sterfelijk lichaam"

Naar: "Ik ben Liefde - Gods Liefde, eeuwig, vrij, heilig"

De praktijk:

Elke dag, in elke situatie, telkens je jezelf vergeet, herinner:

- *"De Liefde van God is alles wat ik ben"*

In die herinnering ligt alle genezing, alle vrede, alle vrijheid.

LES 210

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn.”

De Keuze Voor Vreugde

Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn.

*Pijn is mijn eigen idee —
niet opgelegd door het lot,
niet gestraft door de hemel,
maar door mij gemaakt,
door mij vastgehouden,
door mij geloofd.*

Het is geen Gedachte van God.

Hij droomde geen pijn,

Hij wilde geen lijden,

Hij schiep geen verdriet.

Het is een gedachte die ik gedacht heb

los van Hem en van Zijn Wil —

een vreemd idee,

een dwaling,

een vergissing.

Zijn Wil is vreugde,

niets dan vreugde

voor Zijn geliefde Zoon.

Niet een kleine vreugde,

niet een voorwaardelijke blijdschap,

maar vreugde zelf —

compleet, onveranderlijk, eeuwig.

En dat kies ik

in plaats van wat ik heb gemaakt.

Ik leg de pijn neer,

niet omdat ze me gedwongen werd,

maar omdat ik haar maakte

en nu kies om haar los te laten.

Ik ben niet een lichaam dat lijdt.

Ik ben vrij.

Ik ben vreugde —

Gods vreugde,

mijn erfgoed,

nu.

Uitgebreide commentaar

A. DE CENTRALE UITSPRAAK: "IK KIES DE VREUGDE VAN GOD IN PLAATS VAN PIJN"

Les 210 keert terug naar **Les 190** en introduceert een van de meest bevrijdende en uitdagende leringen van de Cursus: **pijn is een keuze**. Dit klinkt misschien hard of ongeloofwaardig voor iemand die lijdt, maar het is bedoeld als ultieme empowerment.

"Ik kies" - De macht van vrije wil

Let op het werkwoord: **kies**. Niet "ik hoop", niet "ik zou willen", niet "misschien ooit". Dit is een **actieve beslissing**, een daad van wil.

De Cursus leert dat je in elk moment kiest tussen twee leraren: het ego (dat altijd pijn kiest) en de Heilige Geest (die altijd vreugde kiest). Deze keuze is niet altijd bewust, maar ze is altijd aanwezig.

"De vreugde van God" - Niet wereldse vreugde

Dit is niet het oppervlakkige plezier van het ego (dat afhangt van omstandigheden), maar de **diepe, onwrikbare vreugde** die Gods natuur is. Deze vreugde:

- Hangt niet af van externe omstandigheden
- Wordt niet verstoord door "problemen"
- Is niet tegengesteld aan verdriet (je kunt rouwen en toch vreugde hebben)
- Is je natuurlijke staat als Kind van God

"In plaats van pijn" - De substitutie

Les 210 vraagt niet om pijn te **ontkennen** ("Pijn bestaat niet"), maar om haar te **vervangen** door vreugde. Dit is een subtiel maar cruciaal onderscheid.

B. "PIJN IS MIJN EIGEN IDEE"

Dit is misschien de meest uitdagende zin in Les 210. Voor iemand met chronische pijn, voor iemand die rouwt, voor iemand die misbruikt is, klinkt dit als slachtofferbeschuldiging. Maar dat is **niet** wat de Cursus bedoelt.

Wat betekent "pijn is mijn eigen idee"?

De Cursus maakt onderscheid tussen:

1. Fysieke sensatie (het lichaam ervaart ongemak)

Dit ontkent de Cursus niet. Als je hand in het vuur houdt, zal het lichaam een signaal sturen: "Au!" Dit is een neutraal mechanisme.

2. Lijden (de mentale interpretatie dat dit "slecht" is en je "ongelukkig" maakt)

Hier ligt de keuze. Je kunt dezelfde fysieke sensatie hebben en:

- **Ego-interpretatie:** "Dit is vreselijk! Ik ben een slachtoffer! Het leven is wreed! Ik ben gestraft!"

- **Heilige Geest-interpretatie:** "Het lichaam ervaart ongemak. Maar ik ben niet het lichaam. Mijn vrede wordt niet bepaald door wat het lichaam voelt."

Het onderscheid:

- **Pijn (fysieke sensatie):** Vaak niet onder controle
- **Lijden (mentale interpretatie):** Altijd een keuze

Belangrijke nuance:

Les 210 zegt NIET: "Negeer pijn" of "Zoek geen medische hulp". Zorg praktisch voor het lichaam. Maar **identificeer je niet met de pijn**. Je bent niet het lichaam dat lijdt; je bent Geest die vrij is.

C. "HET IS GEEN GEDACHTE VAN GOD"

Deze zin is theologisch cruciaal. Ze spreekt Gods natuur vrij van het scheppen van lijden.

Traditionele religieuze opvattingen:

Veel religies leren dat God lijden schept om:

- Te straffen voor zonde
- Te testen
- Te onderwijzen door pijn
- Mysterieuze redenen die we niet kunnen begrijpen

Les 210's radicale alternatief:

God schept **geen** pijn. Punt. Pijn is niet Gods idee, niet Gods plan, niet Gods wil. God weet niet eens van pijn, want pijn bestaat niet in werkelijkheid - alleen in de illusie.

Implicatie:

Als je lijdt, zegt dat **niets** over God. Het zegt iets over de scheiding die je denkt dat plaatsvond. Pijn is een symptoom van de overtuiging in scheiding van God.

Bevrijdend:

Dit betekent dat je lijden **niet** betekent dat:

- God je straft
- Je iets verkeerd hebt gedaan
- Je dit "verdient"
- God je in de steek heeft gelaten

Lijden betekent simpelweg dat je het ego gelooft in plaats van God.

D. "EEN GEDACHTE DIE IK GEDACHT HEB LOS VAN HEM EN VAN ZIJN WIL"

Deze zin legt uit **hoe** pijn ontstaat: door scheiding van God.

Het mechanisme:

Stap 1: De illusie van scheiding

Je denkt (ten onrechte) dat je gescheiden bent van God - dat je een autonoom individu bent, apart van je Bron.

Stap 2: Het maken van een alternatieve werkelijkheid

Los van God begin je je eigen "werkelijkheid" te creëren, met je eigen ideeën over hoe dingen "zouden moeten zijn".

Stap 3: Conflict tussen jouw wil en werkelijkheid

Wanneer de wereld niet voldoet aan jouw ideeën (wat onvermijdelijk is, want jouw ideeën zijn gebaseerd op illusie), ervaar je dit als pijn.

Voorbeeld:

- **Jouw idee:** "Ik moet altijd gezond zijn om gelukkig te zijn"
- **Werkelijkheid:** Het lichaam wordt ziek
- **Resultaat:** Pijn (niet de fysieke symptomen, maar het mentale lijden: "Dit is niet eerlijk! Ik kan niet gelukkig zijn zo!")

De oplossing:

Stop met denken "los van God". Lijn je wil af met Zijn Wil. En wat is Zijn Wil? **Vreugde**.

E. "ZIJN WIL IS VREUGDE, NIETS DAN VREUGDE VOOR ZIJN GELIEFDE ZOON"

Dit is het hart van Les 210: Gods Wil voor jou is **vreugde**, zonder uitzonderingen, zonder voorwaarden.

"Zijn Wil" - Wat God wil voor jou

Gods Wil is niet mysterieus of wreed. Het is eenvoudig: Hij wil jouw **vreugde**. Niet later, niet in de hemel, niet na beproeving - **nu**.

"Niets dan vreugde" - Geen gemengde bedoelingen

God heeft geen verborgen agenda. Hij wil niet:

- Een beetje vreugde gemengd met lijden ("om je te laten groeien")
- Vreugde na lijden ("eerst lijden, dan beloning")
- Voorwaardelijke vreugde ("als je goed bent")

Hij wil **niets dan vreugde**, zuiver, onverdeeld, volledig.

"Voor Zijn geliefde Zoon" - De intimiteit

Let op "geliefde". Dit is niet een koude, formele relatie. God houdt van je met **oneindige tederheid**. Jouw vreugde is Zijn vreugde. Hij wil niets anders voor je dan wat Hij Zelf is: vreugde.

De implicatie:

Wanneer je **niet** vreugdevol bent, is dat niet omdat God het zo wil. Het is omdat je denkt los van Hem, omdat je het ego gelooft in plaats van Hem.

E "EN DAT KIES IK IN PLAATS VAN WAT IK HEB GEMAAKT"

De les eindigt met een **wilsbesluit**: ik maak een andere keuze.

"Dat" (vreugde) "in plaats van" (pijn)

Dit is substitutie, niet ontkenning. Je zegt niet: "Er is geen pijn." Je zegt: "Er is pijn (die ik maakte), en ik kies nu vreugde in plaats daarvan."

"Wat ik heb gemaakt"

Dit is eigenaarschap. Je erkent: "Ik maakte deze pijn. Niet God. Niet het lot. Niet anderen (hoewel het zo lijkt). Uiteindelijk koos ik ervoor om deze situatie als pijnlijk te ervaren."

Dit is geen schuld ("Ik ben slecht omdat ik pijn maakte"), maar **empowerment** ("Als ik het maakte, kan ik het ook ontmantelen").

De kracht van keuze:

Telkens je lijdt, herinner Les 210:

- "Ik koos hiervoor (onbewust, maar toch)"
- "Ik kan ook anders kiezen"
- "Ik kies nu Gods vreugde"

G. VREUGDE VERSUS PLEZIER: HET ONDERSCHIED

Om Les 210 goed te begrijpen, moeten we onderscheid maken tussen **vreugde** (wat God wil) en **plezier** (wat het ego wil).

Ego's plezier:

- Afhankelijk van omstandigheden ("Ik ben gelukkig als...")
- Tijdelijk (komt en gaat)
- Gebaseerd op vergelijking ("Ik voel me goed omdat ik beter ben dan...")
- Heeft een tegenpool (na plezier komt pijn)
- Oppervlakkig

Gods vreugde:

- Onafhankelijk van omstandigheden (diepere bron)
- Constant (onderliggende toon, zelfs te midden van verdriet)
- Gebaseerd op waarheid (wie je werkelijk bent)
- Heeft geen tegenpool (vreugde en verdriet kunnen samenwonen)
- Diepgaand

Praktisch voorbeeld:

Je verliest je baan:

- **Ego:** "Dit is vreselijk! Geen plezier meer!" (pijn)
- **Heilige Geest:** "Het lichaam ervaart stress. Maar mijn diepe vreugde - mijn identiteit als Kind van God - blijft intact." (vreugde te midden van uitdaging)

H. DE PARADOX VAN ROUW EN VREUGDE

Een belangrijk misverstand over Les 210: betekent het dat je niet mag rouwen, niet verdrietig mag zijn?

Nee. Les 210 zegt:

- **Menselijke emoties zijn natuurlijk op het niveau van de wereld**
- Rouwen, verdriet, emotionele pijn zijn normale reacties op verlies
- De Cursus vraagt niet om deze te onderdrukken

Maar:

- **Onder deze emoties ligt een diepere vreugde** - de vreugde van je ware identiteit
- Je kunt rouwen en tegelijkertijd vreugde hebben in de wetenschap dat de Geest eeuwig is
- Je kunt verdrietig zijn en tegelijkertijd vrede hebben in God

Analogie:

Stel je voor: de oceaan heeft golven (emoties) aan de oppervlakte - soms rustig, soms stormachtig. Maar diep onder die golven is de oceaan altijd kalm, altijd vredig.

Zo ook jij: aan de oppervlakte (persoonlijkheid, emoties) kunnen storm zijn. Maar diep in je (ware Zelf) is altijd vreugde.

I. PIJN ALS LERAAR VERSUS PIJN ALS DOEL

Een nuance: de Cursus zegt niet dat pijn **nooit** iets leert. Ze zegt dat pijn niet **Gods doel** is.

Ego's gebruik van pijn:

Het ego gebruikt pijn als **bewijs** van scheiding, als **straf**, als **identiteit** ("Ik ben mijn lijden").

Heilige Geest's gebruik van pijn:

De Heilige Geest kan pijn **gebruiken** (niet creëren) als **wake-up call**: "Dit lijden komt van ego-denken. Laten we een andere weg proberen."

Voorbeeld:

- Je lijdt in een toxische relatie
- **Ego**: "Ik verdien dit. Ik ben waardeloos." (pijn als straf)
- **Heilige Geest**: "Deze pijn toont me dat iets niet klopt. Laat me leren en veranderen." (pijn als signaal)

Het ideaal:

Leren **zonder** pijn. Maar als pijn er is, kan ze gebruikt worden voor groei - niet omdat God het zo wilde, maar omdat de Heilige Geest alles kan transformeren voor genezing.

J. DE PRAKTIJK VAN LES 210: ACTIEF KIEZEN

Les 210 is geen passieve les. Het vraagt om **actieve keuze**, telkens opnieuw.

Ochtend:

Begin de dag met: *"Vandaag kies ik de vreugde van God in plaats van pijn. Wat er ook gebeurt, ik kies om mijn identiteit te herinneren: ik ben vrij, ik ben vreugde."*

Gedurende de dag:

Telkens je pijn ervaart (fysiek, emotioneel, mentaal):

1. **Herken:** "Ik ervaar pijn."
2. **Eigenaarschap:** "Deze pijn is mijn eigen idee, niet Gods."
3. **Keuze:** "Ik kies nu de vreugde van God in plaats van deze pijn."
4. **Actie:** Wat die keuze ook betekent praktisch (soms medische zorg, soms perspectief-verschuiving, soms gewoon doorgaan terwijl je herinnert dat je meer bent dan de pijn).

Avond:

Reflecteer: *"Wanneer koos ik vandaag vreugde? Wanneer koos ik pijn? Wat leerde ik?"*

Geleide Meditatie (30-35 MINUTEN): Van Pijn Naar Vreugde

Vorbereiding (2-3 minuten)

Vind een comfortabele plek. Zorg dat je ongestoord bent voor de komende 30 minuten.

Zit met rechte rug, handen rustend. Sluit je ogen.

Neem drie diepe, reinigende ademhalingen:

- **Inademen:** Vul je longen volledig
- **Uitademen:** Laat alle spanning, alle zorgen uitstromen

Stel je intentie: *"Voor deze tijd open ik me voor de vreugde van God. Ik ben bereid om pijn te zien als wat het is: mijn eigen idee. Ik ben bereid om een andere keuze te maken."*

DEEL 1: IK BEN NIET EEN LICHAAM. IK BEN VRIJ (7-10 minuten)

Herhaal de centrale affirmatie langzaam:

"Ik ben niet een lichaam."

Het lichaam kan pijn voelen - dat ontkent de Cursus niet.
Maar **jij** bent niet het lichaam. Je bent de **Geest** die het lichaam
waarneemt, maar niet erdoor beperkt wordt.

Voel hoe deze herinnering ruimte creëert. Het lichaam kan
ongemak hebben, maar jij - je ware Zelf - blijft vrij.

Herhaal: *"Ik ben vrij."*

Vrij van identificatie met pijn, vrij van de overtuiging dat lijden
je identiteit definieert, vrij van de angst dat pijn je kan vernietigen.

Herhaal: *"Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

God schiep je niet als een lijdend wezen. Hij schiep je
als **vreugde** - Zijn eigen vreugde, uitgedrukt als jou.

Stilte-moment (2-3 minuten):

Rust in deze waarheid. Geen analyse, gewoon **zijn** met wat
waar is.

DEEL 2: PIJN IS MIJN EIGEN IDEE (7-10 minuten)

Nu het moeilijke deel: eigenaarschap nemen.

Herhaal: *"Pijn is mijn eigen idee."*

Dit betekent NIET:

- Dat fysieke sensaties niet bestaan
- Dat je pijn verdient
- Dat je "slecht" bent omdat je pijn ervaart

Dit betekent WEL:

- Dat lijden (de mentale interpretatie van pijn als "slecht" en "mij ongelukkig makend") een keuze is
- Dat je de macht hebt om anders te kiezen

Breng een pijn in gedachten:

Denk aan iets wat je momenteel pijn doet:

- Een fysieke ziekte
- Een emotioneel verdriet
- Een relationeel conflict
- Een angst voor de toekomst

Voel de pijn:

Ontken het niet. Voel het volledig. Waar zit het in je lichaam?
Hoe voelt het?

Nu vraag:

"Hoe interpreteer ik deze situatie? Welk verhaal vertel ik mezelf over deze pijn?"

Misschien:

- "Dit is niet eerlijk"
- "Ik ben gestraft"
- "Ik kan niet gelukkig zijn met deze pijn"
- "Dit zou niet mogen gebeuren"

Herken:

Dit verhaal - deze interpretatie - **dat** is de pijn. Niet de situatie zelf, maar hoe je erover denkt.

Eigenaarschap:

"Ik maakte dit verhaal. Ik koos deze interpretatie. Het is mijn eigen idee, los van God."

Belangrijk:

Geen schuld hierin. Je maakte deze keuze onbewust, geleid door het ego. Maar nu herken je het. En dat is de eerste stap naar verandering.

Stilte-moment (3 minuten):

Rust in deze herkenning: pijn is mijn eigen maken.

DEEL 3: HET IS GEEN GEDACHTE VAN GOD (5-7 minuten)

Herhaal: *"Deze pijn is geen Gedachte van God."*

Voel de bevrijding:

God wilde dit lijden niet. Hij creëerde het niet. Hij keurde het niet goed.

Stel je voor:

God kijkt naar jouw lijden. Niet met oordeel, niet met "Je verdient dit", maar met oneindige tederheid en verdriet dat je jezelf dit aandoet.

Hij fluistert: *"Mijn Kind, deze pijn is niet van Mij. Ik schiep je voor vreugde, niet voor lijden. Kom terug naar Mij. Herinner je Wil, die niets dan vreugde is."*

Herken:

Als deze pijn geen Gedachte van God is, dan is het niet **werkelijk**. Het is een illusie, een vergissing, een misvatting - maar niet waarheid.

Implicatie:

Je hoeft niet voor altijd met deze pijn te leven. Het is niet je lot, niet je straf, niet Gods plan. Het is een vergissing die gecorrigeerd kan worden.

Affirmatie:

"Deze pijn is niet van God. Ze is niet werkelijk. Ze is niet mijn werkelijkheid. Ze is een illusie die ik kan loslaten."

Stilte-moment (2-3 minuten):

Voel de vrijheid: als het niet van God is, ben je niet eraan gebonden.

DEEL 4: ZIJN WIL IS VREUGDE (7-10 minuten)

Herhaal: *"Zijn Wil is vreugde, niets dan vreugde voor Zijn geliefde Zoon."*

Wat is Gods Wil voor jou?

Niet mysterie, niet lijden, niet test. **Vreugde.**

Herinner:

Denk aan momenten in je leven waarin je vreugde voelde - echte, diepe vreugde (niet oppervlakkig plezier):

- Een moment van diepe verbinding met iemand
- Een ervaring van schoonheid die je ontroerde
- Een moment van vrede, van thuiskomen
- Een ervaring van liefde, onvoorwaardelijk

Herken:

Die momenten waren glimpen van Gods Wil voor jou. Niet uitzonderingen, maar **voorproefjes** van je natuurlijke staat.

Gods Wil is niet:

- Een beetje vreugde, veel lijden ("om je te laten groeien")
- Vreugde later, lijden nu ("eerst verdienen")
- Voorwaardelijke vreugde ("als je goed bent")

Gods Wil is:

Niets dan vreugde, nu, altijd, zonder voorwaarden.

Visualisatie:

Stel je voor dat God's Wil een **stroom van licht** is, stralend naar jou.

Dit licht is vreugde - warm, zacht, alomvattend.

Het stroomt constant naar je, maar vaak blokkeer je het (met ego-gedachten, met geloof in pijn, met identificatie met lijden).

Nu, in deze meditatie, **open je** voor die stroom.

Stel je voor dat je de blokkades wegneemt (als dammen in een rivier) en de vreugde **stroomt binnen**.

Voel het licht je vullen - je hoofd, je hart, je hele wezen.

Deze vreugde is niet iets nieuws wat je krijgt. Het is wat je altijd al was, nu herinnerd.

Stilte-moment (4-5 minuten):

Rust in Gods Wil voor jou: vreugde. Voel het, vertrouw het, ontvang het.

DEEL 5: IK KIES VREUGDE IN PLAATS VAN PIJN (7-10 minuten)

Nu de actieve keuze.

Herhaal: *"Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn."*

Breng de pijn terug:

Herinner de pijn die je in Deel 2 identificeerde.

Zie de keuze:

Voor je zijn twee paden:

- **Pad 1:** Blijf vasthouden aan het verhaal van pijn ("Dit is vreselijk, ik ben slachtoffer, ik kan niet gelukkig zijn")
- **Pad 2:** Laat het verhaal los en kies Gods vreugde ("Deze situatie is uitdagend, maar mijn diepe vreugde blijft intact")

Welk pad kies je?

Dit is geen gemakkelijke keuze. Het ego schreeuwt: "Maar de pijn is ECHT! Je kunt niet zomaar kiezen om vrolijk te zijn!"

Maar Les 210 zegt: je kiest niet om **vrolijk te doen** (dat is ontkenning). Je kiest om te **herinneren dat je meer bent dan de pijn**.

Visualisatie:

Zie het verhaal van pijn als een zwaar pak dat je draagt.

Je hebt het zo lang gedragen dat je vergeten bent dat je het kunt afleggen.

Nu, in deze meditatie, **leg je het af**.

Je legt het zachtjes neer - geen drama, geen strijd, gewoon: "Ik kies dit niet langer."

En wanneer je het aflegt, voel je hoe **licht** je bent.

De situatie is misschien nog hetzelfde, maar jouw **ervaring** is getransformeerd.

De keuze uitspreken:

Zeg innerlijk (of hardop):

"Ik kies de vreugde van God in plaats van deze pijn. Ik leg dit verhaal van lijden neer. Ik kies om te herinneren wie ik werkelijk ben: vrij, vreugdevol, Gods geliefde Kind."

Voel de verschuiving:

Misschien subtiel, misschien diepgaand. Maar er **is** een verschuiving wanneer je kiest.

Stilte-moment (3-4 minuten):

Rust in je keuze. Voel de vreugde die altijd aanwezig was, nu herkend.

DEEL 6: LEVEN VANUIT VREUGDE (5-7 minuten)

Tenslotte, hoe leef je vanuit deze keuze?

Affirmatie:

"Vandaag leef ik vanuit vreugde, niet vanuit pijn. Wat er ook gebeurt, ik kies om mijn identiteit te herinneren: ik ben Gods geliefde Kind, geschapen voor vreugde."

Vorbereiding op de dag:

Zie jezelf door de dag gaan:

- Uitdagingen komen (ze komen altijd)
- Het ego biedt het verhaal van pijn aan
- Maar je herinnert: *"Ik kies vreugde"*
- Je handelt vanuit die keuze - niet ontkennend, niet naïef, maar geworteld in waarheid

Voel de kracht:

Je bent niet machteloos. Je bent niet slachtoffer. Je hebt de **macht van keuze**.

Gebed:

"God, dank U dat Uw Wil voor mij vreugde is. Help me om deze vreugde te herkennen, zelfs te midden van uitdagingen. Telkens ik pijn voel, help me herinneren: dit is mijn eigen idee, niet het Uwe. En help me een andere keuze te maken. Amen."

Stilte-moment (2-3 minuten):

Rust in de zekerheid van je keuze.

Afsluiting (2 minuten)

Langzaam, zonder haast, keer terug.

Beweeg je lichaam zachtjes. Rek je uit. Open je ogen.

Herhaal een laatste keer:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn. Pijn is mijn eigen idee. Het is geen Gedachte van God. Zijn Wil is vreugde, niets dan vreugde voor mij. En dat kies ik."

Sta op en draag deze keuze met je mee de dag in.

Gebed

God, Vader van vreugde,

Ik kies vandaag Uw vreugde in plaats van pijn.

Ik erken: pijn is mijn eigen idee.

Niet Uw schepping,

niet Uw Wil,

niet Uw plan.

Het is een gedachte die ik gedacht heb

los van U en van Uw Wil —

een vergissing, een illusie,

een verhaal dat ik mezelf vertelde.

Uw Wil voor mij is vreugde —

niets dan vreugde,

nu en altijd,

zonder voorwaarden.

Ik ben Uw geliefde Kind.

U wilt mijn geluk zoals een vader

het geluk van zijn kind wil —

niet later, niet na beproeving,

maar nu.

Vandaag leg ik de pijn neer

die ik zelf gemaakt heb.

Niet door te ontkennen dat uitdagingen bestaan,

niet door te doen alsof alles gemakkelijk is,

maar door te herinneren:

ik ben niet gedefinieerd door wat ik ervaar.

*Ik ben vrij.
Ik ben vreugde.
Ik ben Uw schepping.*

*Help me, God,
om deze keuze telkens opnieuw te maken:
vreugde in plaats van pijn,
waarheid in plaats van illusie,
U in plaats van het ego.*

*Dank U voor Uw Wil
die niets dan vreugde voor mij wil.*

*In die vreugde rust ik.
In die vreugde leef ik.
In U ben ik thuis.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

1) OCHTENDRITUEEL: DE KEUZE STELLEN (10-15 minuten)

Hoe:

- Begin de dag voor alle activiteiten
- Zit comfortabel, ogen gesloten
- Herhaal de centrale affirmatie:
 - *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."*
 - *"Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn."*
 - *"Pijn is mijn eigen idee. Het is geen Gedachte van God."*
 - *"Zijn Wil is vreugde, niets dan vreugde voor mij."*
- **Stel je intentie:** *"Vandaag, wat er ook gebeurt, kies ik om mijn vreugde te herinneren. Ik ben niet mijn omstandigheden. Ik ben Gods geliefde Kind."*
- **Visualiseer** de dag voor je en zie jezelf deze keuze makend in verschillende situaties

Waarom: Je vestigt je keuze voor de dag begint, wat het gemakkelijker maakt om eraan vast te houden wanneer uitdagingen komen.

2) DE "PIJN-PAUSEKNOP" *(telkens pijn opkomt)*

Situatie: Je ervaart pijn - fysiek, emotioneel, of mentaal.

Ego-reactie: Volledig opgaan in de pijn, gedefinieerd worden door de pijn, slachtoffer zijn van de pijn.

Les 210 reactie:

1. **Herken:** "Ik ervaar pijn."
2. **Pauzeer:** Stop wat je doet (letterlijk, 30 seconden)
3. **Herinner:** *"Pijn is mijn eigen idee. Ik kies dit verhaal van lijden."*
4. **Vraag:** *"Wil ik deze keuze blijven maken?"*
5. **Alternatief:** *"Ik kies nu de vreugde van God. Ik ben meer dan deze pijn."*
6. **Actie:** Wat praktisch nodig is (medische zorg, troost, rust) maar vanuit herinnering van identiteit

Hoe vaak: Telkens pijn opkomt. Dit wordt een automatisme:
pijn → pauze → keuze.

3) HET "PIJN-VERHAAL" DAGBOEK *(dagelijks, 10 minuten)*

Hoe:

- Houd een dagboek bij: "Mijn pijn-verhalen"
- Schrijf elke avond:
 - **Wat deed me vandaag pijn?** (Situatie)
 - **Welk verhaal vertelde ik mezelf?** ("Dit is niet eerlijk", "Ik ben slachtoffer", "Ik verdien dit")
 - **Is dit verhaal waar?** (Meestal: nee, het is interpretatie)
 - **Welk alternatief verhaal kan ik kiezen?** (Vanuit Heilige Geest)
 - **Hoe voelt het alternatief verhaal?** (Vaak: bevrijdend)

Waarom: Schrijven maakt je bewust van automatische pijn-verhalen en geeft je macht om ze te veranderen.

4) FYSIEKE PIJN: HET "TWEE-LAGEN" MODEL *(bij chronische pijn)*

Situatie: Je hebt chronische fysieke pijn (rugpijn, hoofdpijn, artritis, etc.).

Ego-reactie: "Ik ben deze pijn. Ik kan niet gelukkig zijn met deze pijn. Mijn leven is voorbij."

Les 210 reactie:

Laag 1: Fysieke sensatie

- Erken: "Mijn lichaam voelt ongemak." (Dit is neutraal, geen oordeel)
- Zorg praktisch: medicijnen, therapie, rust (alles wat helpt)

Laag 2: Mentaal verhaal (hier ligt de keuze)

- Herken: "Ik vertel mezelf dat deze pijn mijn leven ruïneert. **Dat** is mijn eigen idee."
- Kies anders: "*Mijn lichaam heeft pijn. Maar ik ben niet mijn lichaam. Mijn diepe vreugde blijft intact.*"

Praktisch:

- Doe adem oefening tijdens pijn: adem in ("Ik ben niet deze pijn"), adem uit ("Ik ben vrij")
- Herinner: Je kunt pijn hebben en toch vreugde - niet oppervlakkige vrolijkheid, maar diepe, stille vreugde

Waarom: Dit voorkomt dat pijn je hele identiteit overneemt.

5) EMOTIONELE PIJN: DE "SCHEIDINGSVRAAG" (bij verdriet, woede, angst)

Situatie: Je voelt emotionele pijn - verdriet, woede, angst, eenzaamheid.

Les 210 benadering:

Stap 1: Voel de emotie

- Ontken het niet. Voel volledig. "Ik voel verdriet/woede/angst."

Stap 2: Vraag: "Welke scheiding denk ik dat plaatsvond?"

- Verdriet = scheiding van geliefd persoon/ding
- Woede = scheiding van hoe dingen "zouden moeten zijn"
- Angst = scheiding van veiligheid/controle
- Eenzaamheid = scheiding van liefde/verbinding

Stap 3: Herinner eenheid

- *"Deze scheiding is illusie. In waarheid ben ik nooit gescheiden - niet van God, niet van liefde, niet van vrede."*

Stap 4: Kies vreugde onder de emotie

- Je kunt rouwen en toch vreugde hebben (diep binnen)
- Je kunt boos zijn op onrecht en toch vrede hebben (in je kern)

Waarom: Emoties worden geen identiteit, maar golven die passeren terwijl je kern intact blijft.

6) DE "VREUGDE-HERINNERING" LIJST *(wekelijks update)*

Hoe:

- Maak een lijst: "Momenten van vreugde in mijn leven"
- Schrijf 10-20 momenten waarin je echte vreugde voelde
- Niet oppervlakkig plezier, maar diepe vreugde:
 - Momenten van liefde
 - Momenten van schoonheid
 - Momenten van verbinding
 - Momenten van vrede
 - Momenten van "thuiskomen"
- **Gebruik deze lijst:** Wanneer pijn komt, lees de lijst.
Herinner: "Vreugde is mijn natuurlijke staat. Deze momenten zijn niet uitzonderingen, maar glimpen van waarheid."

Waarom: Concrete herinneringen aan vreugde helpen je herinneren dat vreugde niet iets vreemds is, maar jouw natuur.

7) DE "GOD'S WIL" AFFIRMATIE *(meerdere keren per dag)*

Hoe:

- Stel uur-alarm
- Pauzeer activiteiten
- Leg hand op hart
- Herhaal: *"Gods Wil voor mij is vreugde, niets dan vreugde. Ik ben Zijn geliefde Kind."*
- Voel (3 ademhalingen) de waarheid hiervan
- Hervat activiteiten

Waarom: Regelmatige herinneringen dat God vreugde voor je wil, doorbreekt het ego-verhaal dat lijden Gods plan is.

8) VOOR ANDEREN: VREUGDE ZIEN IN PLAATS VAN PIJN (dagelijkse praktijk)

Hoe:

- Wanneer je iemand ziet lijden (vriend, familielid, vreemde op het nieuws)
- **Ego-reactie:** "Arme persoon! Wat verschrikkelijk! Ze zijn slachtoffer!"
- **Les 210 praktijk:**
 - Herken: "Deze persoon ervaart pijn."
 - Herinner: "*Maar hun ware Zelf is ongerept. Gods Wil voor hen is vreugde.*"
 - Zegen: "*Ik zegen je herinnering aan wie je werkelijk bent: vrij, vreugdevol, Gods Kind.*"
- Dit is geen ontkenning van hun lijden, maar herinnering aan hun waarheid

Waarom: In anderen vreugde zien (onder hun pijn), helpt je vreugde in jezelf herkennen (onder jouw pijn).

9) DE "SUBSTITUTIE-OEFENING" (wekelijks, 20 minuten)

Hoe:

- Kies één gebied van je leven waar je lijdt
- Schrijf het pijn-verhaal volledig uit:
 - "Ik lijd omdat..."
 - "Dit is niet eerlijk omdat..."
 - "Ik kan niet gelukkig zijn totdat..."
- Lees het verhaal en herken: *"Dit is mijn eigen idee. Ik maakte dit verhaal."*
- Nu schrijf het **vreugde-verhaal** (alternatief):
 - "Hoewel deze situatie uitdagend is, kan ik vreugde kiezen omdat..."
 - "Gods Wil voor mij is vreugde, dus..."
 - "Ik ben niet gedefinieerd door deze situatie; ik ben..."
- Lees beide verhalen. Welk verhaal wil je leven?

Waarom: Expliciet de verhalen naast elkaar zien, maakt de keuze duidelijk.

10) AVONDRITUEEL: DANKBAARHEID VOOR KEUZE-MOMENTEN (10 minuten)

Hoe:

- Zit rustig voor slapen
- Reflecteer: *"Wanneer koos ik vandaag vreugde? Wanneer koos ik pijn?"*
- Voor momenten van vreugde: *"Dank U, God, dat ik herinnerde."*
- Voor momenten van pijn: *"Ik vergaf mezelf. Morgen kies ik opnieuw."*
- **Geen oordeel:** Dit is leren, geen test
- Sluit af: *"Zijn Wil is vreugde voor mij. Ik rust in die vreugde nu. Goede nacht."*

Waarom: Dagelijkse reflectie zonder oordeel verdiept leren en viert vooruitgang.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven

Voorbeeld 1: Maria en de Chronische Pijn

Situatie: Maria (52) heeft fibromyalgie - chronische pijn over haar hele lichaam. Ze heeft alles geprobeerd: medicijnen, therapie, dieet. Sommige dingen helpen een beetje, maar de pijn blijft. Ze is wanhopig, depressief, denkt: "Mijn leven is voorbij."

Ego-verhaal: "Ik ben deze pijn. Ik kan niet gelukkig zijn met deze pijn. God straft me. Mijn leven is betekenisloos."

Les 210 ontmoeting:

Maria leest: "*Pijn is mijn eigen idee.*" Haar eerste reactie: boosheid. "Hoe durf je! Deze pijn is REAL! Ik kies dit niet!"

Maar een vriend legt uit: "Les 210 zegt niet dat de fysieke sensatie niet bestaat. Het zegt dat hoe je erover **denkt** - dat je ervan overtuigd bent dat het je leven ruïneert - dat is je eigen idee."

Maria besluit het "**Twee-lagen**" model te proberen.

Laag 1: Fysieke sensatie

- "Mijn lichaam voelt pijn. Dat is een feit."
- Ze blijft haar medicijnen nemen, doet zachte yoga, rust wanneer nodig.

Laag 2: Mentaal verhaal

- Ze merkt hoe ze zichzelf vertelt: "Dit is vreselijk. Ik ben waardeloos. Niemand houdt van me zo. Mijn leven is voorbij."
- Ze herkent: **DIT** is de echte pijn - niet de fysieke sensatie, maar het verhaal.

De verschuiving:

Maria begint dagelijks te herhalen: *"Mijn lichaam heeft pijn. Maar ik ben niet mijn lichaam. Gods Wil voor mij is vreugde. Ik kies om die vreugde te herinneren, zelfs met deze pijn."*

Wat gebeurt:

De fysieke pijn verdwijnt niet. Maar na maanden is Maria's **lijden** getransformeerd:

- Ze glimlacht weer
- Ze vindt vreugde in kleine dingen (een kopje thee, een zonsondergang)
- Ze zegt: "De pijn is een 7 op 10. Maar mijn lijden ging van 10 naar 3. Omdat ik leerde dat ik meer ben dan de pijn."

Voorbeeld 2: David en het Verlies van zijn Zoon

Situatie: David's 25-jarige zoon sterft in een auto-ongeluk. David is verpletterd. Hij kan niet eten, niet slapen, kan niet functioneren. Hij is boos op God: "Hoe kon U dit toestaan?"

Ego-verhaal: "Mijn zoon is weg. Mijn vreugde is weg. Ik zal nooit meer gelukkig zijn. God is wreed of onverschillig."

Les 210 ontmoeting:

Iemand geeft David de Cursus. Hij leest: *"Gods Wil is vreugde, niets dan vreugde voor Zijn geliefde Zoon."*

David denkt bitter: "Welke vreugde? Mijn zoon is dood!"

Maar langzaam:

David begint te begrijpen: Les 210 zegt niet dat de dood van zijn zoon Gods Wil was. Integendeel - de dood is deel van de illusie, niet van Gods plan.

De verschuiving:

David realiseert: "Mijn zoon's **lichaam** is dood. Maar zijn **Geest** - wie hij werkelijk was - is eeuwig. En Gods Wil voor hem is vreugde, nu net zo goed als toen hij leefde."

De keuze:

David begint te kiezen: *"Ik kies om te herinneren dat mijn zoon meer was dan een lichaam. Zijn essentie - Gods Liefde als hem - bestaat voort. En hoewel ik zijn lichaam mis, hoef ik niet te geloven dat hij **vernietigd** is."*

Het resultaat:

David rouwt nog steeds - diep, echt. Maar onder de rouw is er nu ook iets anders: **vreugde** - de vreugde van herinnering dat liefde eeuwig is, dat zijn zoon's Geest vrij is, dat ze nog steeds verbonden zijn voorbij het lichaam.

Hij zegt: "Les 210 gaf me geen gemakkelijke antwoorden. Maar het gaf me een manier om te rouwen zonder wanhoop. Ik kan verdrietig zijn en toch herinneren: Gods Wil is vreugde, voor mijn zoon en voor mij."

Voorbeeld 3: Aisha en Sociale Angst

Situatie: Mieke (28) lijdt aan sociale angst. Elke sociale situatie is pijnlijk - zweten, hartkloppingen, paniek. Ze vermijdt mensen, is eenzaam, maar te bang om te veranderen.

Ego-verhaal: "Mensen zullen me afwijzen. Ik ben niet goed genoeg. Sociale situaties zijn gevaarlijk. Deze angst beschermt me."

Les 210 ontmoeting:

Mieke leest: *"Pijn is mijn eigen idee. Het is geen Gedachte van God."*

Ze denkt: "Maar deze angst **voelt** zo echt! Hoe kan het mijn idee zijn?"

Een therapeut legt uit: "De fysieke symptomen (zweten, hartkloppingen) zijn het lichaam's stress-respons. Maar de **overtuiging** dat sociale situaties gevaarlijk zijn en dat je afgewezen zult worden - dat is je eigen verhaal, niet waarheid."

De praktijk:

Mieke begint de "Scheidingsvraag" te gebruiken:

Wanneer angst opkomt, vraagt ze: "Welke scheiding denk ik dat plaatsvond?"

Antwoord: "Ik denk dat ik gescheiden ben van liefde, van acceptatie, van verbinding. En dat ik die moet **verdienen** door perfect te zijn."

De herinnering:

"Maar ik ben Gods geliefde Kind. Zijn Wil voor mij is vreugde, niet angst. Ik ben al verbonden met alle leven. Ik hoef niets te verdienen."

De verschuiving:

Mieke begint kleine stappen te nemen - eerst met één vriend, dan een klein groepje. Telkens angst opkomt, herinnert ze: "*Deze angst is mijn eigen idee. Ik kies vreugde.*"

Het resultaat:

Na een jaar is Mieke's leven getransformeerd. De angst komt nog soms, maar heeft niet langer controle. Ze zegt: "Ik leerde dat angst een keuze is - een verhaal dat ik mezelf vertel. En ik kan een ander verhaal kiezen: Gods verhaal van vreugde en liefde."

Kernzinnen uit de les:

- *"Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn."*
- *"Pijn is mijn eigen idee."*
- *"Het is geen Gedachte van God, maar een die ik gedacht heb los van Hem en van Zijn Wil."*
- *"Zijn Wil is vreugde, niets dan vreugde voor Zijn geliefde Zoon."*
- *"En dat kies ik in plaats van wat ik heb gemaakt."*

SAMENVATTING VAN LES 210

Les 210 biedt een van de meest kracht gevende en uitdagende leringen van de Cursus: **pijn is een keuze, en je kunt anders kiezen.**

Kernpunten:

- 1. Pijn is jouw idee:** Niet Gods schepping, niet Zijn Wil, maar jouw eigen interpretatie van situaties.
- 2. God's Wil is vreugde:** Niet gemengd met lijden, niet voorwaardelijk, niet later - niets dan vreugde, nu, altijd.
- 3. Je hebt keuze:** In elk moment kun je kiezen: blijf ik vasthouden aan pijn-verhalen, of kies ik vreugde?
- 4. Dit is geen ontkenning:** De Cursus ontkent niet dat uitdagingen bestaan. Ze leert dat je **identiteit** niet bepaald wordt door omstandigheden.
- 5. Vreugde is jouw natuur:** Als Kind van God is vreugde niet iets wat je moet bereiken, maar wat je al bent - wachtend op herkenning.

De praktijk:

Elke dag, telkens pijn opkomt (fysiek, emotioneel, mentaal):

1. Herken: "Ik ervaar pijn"
2. Eigenaarschap: "Dit is mijn eigen idee"
3. Kies: "Ik kies Gods vreugde in plaats hiervan"
4. Leef vanuit die keuze

De belofte:

Niet dat het leven gemakkelijk wordt, maar dat je **vrij** wordt - vrij om vreugde te ervaren ongeacht omstandigheden, vrij om te leven als wie je werkelijk bent: Gods geliefde Kind.

LES 211

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.”

De Heilige Zoon

*In stilte zoek ik,
niet de wereld van geschreeuw
maar de glorie die
mijn Vader in mij legt.*

*Ik ben niet dit lichaam —
niet huid noch adem noch pijn,
maar de heilige Zoon,
geschapen als Zelf van God.*

*In ware nederigheid
aanschouw ik wat ik ben:
geen zondaar, geen dwerg,
maar Gods eigen licht.*

*Zijn schepping spreekt
in elk moment, elk hart —
en waar ik keek naar angst,
ontdek ik nu Zijn glorie.*

Uitgebreide commentaar

A. De centrale uitspraak: "Ik ben de heilige Zoon van God Zelf"

Les 211 keert terug naar **Les 191** en legt de nadruk op **identiteit, heiligheid, en waardigheid**. Deze les roept ons op om onze ware aard te herkennen: wij zijn **de heilige Zoon van God Zelf**.

Dit is geen blasfemie of arrogantie, maar een **bescheiden erkenning van de waarheid**. God schiep ons in Zijn eigen beeld en gelijkenis, en die schepping is heilig, volmaakt, en onveranderlijk. Les 211 nodigt ons uit om in stilte en nederigheid deze waarheid te zoeken en aan te schouwen — niet als een abstract concept, maar als onze **levende identiteit**.

B. Heiligheid: geen verdienste, maar realiteit

Het woord '**heilig**' roept vaak weerstand of ongemak op. We associëren het met perfectie die onbereikbaar lijkt, met religieuze figuren die ver boven ons staan, of met een moreel ideaal dat we nooit zullen bereiken.

Maar in *Een Cursus in Wonderen* heeft heiligheid een fundamenteel andere betekenis:

- **Heiligheid is geen verdienste**, maar een feit.
- **Heiligheid is niet iets wat je bereikt**, maar iets wat je ontvangt bij je schepping.
- **Heiligheid is niet een kwaliteit die sommigen hebben en anderen niet**, maar de essentie van elk kind van God.

Les 211 leert: "Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."

Dit betekent:

1. **Heiligheid is mijn natuur**, niet mijn prestatie.
2. **Heiligheid is onveranderlijk**, ongeacht mijn gedachten, daden, of fouten.
3. **Heiligheid is gedeeld**, want alle kinderen van God zijn even heilig.

C. "In stilte en in ware nederigheid"

Les 211 benadrukt dat we Gods glorie "**in stilte en in ware nederigheid**" zoeken. Dit zijn cruciale voorwaarden:

1. Stilte

Stilte is het **tegengif voor de herrie van het ego**. Het ego schreeuwt, veroordeelt, vergelijkt, eist, en jammert. Het ego kan niet stil zijn, want stilte onthult zijn leegte.

Gods Stem — de Heilige Geest — spreekt zacht. Zijn Stem wordt alleen gehoord in stilte. **Stilte is geen passiviteit**, maar een **actieve keuze** om de herrie van de wereld en het ego tijdelijk te laten rusten.

In stilte:

- Hoor je de waarheid over jezelf.
- Voel je Gods nabijheid.
- Ontdek je dat je nooit alleen was.

2. Ware nederigheid

Nederigheid in de Cursus is **niet zelfvernedering**, maar **waarheidsbesef**.

- **Valse nederigheid** zegt: "Ik ben een zondaar, ik ben waardeloos, ik verdien niets."
- **Ware nederigheid** zegt: "Ik ben wat God mij schiep: heilig, geliefd, vrij."

Ware nederigheid is het **erkennen van de waarheid zonder toe te voegen of weg te nemen**. Het is het aanvaarden dat je niet jezelf hebt geschapen, maar dat God je schiep — en dat Zijn schepping volmaakt is.

Paradox: Ware nederigheid maakt je **groot**, omdat je Gods grootheid in jezelf herkent. Valse nederigheid maakt je **klein**, omdat je de waarheid ontkent.

D. "Zoek ik Gods glorie, om die te aanschouwen in de Zoon die Hij geschapen heeft als mijn Zelf"

Deze zin bevat de kern van Les 211: **Gods glorie is niet ergens anders, maar in jou.**

1. "Gods glorie"

Gods glorie is Zijn **alomvattende Liefde, Zijn volmaakte schepping, Zijn oneindige uitstraling**. Het is niet een eigenschap van God die Hij bewaart voor Zichzelf, maar een **geschenk dat Hij deelt met Zijn Kinderen**.

2. "Om die te aanschouwen"

Aanschouwen is **niet alleen zien met de ogen, maar erkennen met het hart**. Het is een innerlijke visie die verder gaat dan de wereld van vormen, voorbij het lichaam, voorbij de maskers van het ego.

Aanschouwen betekent:

- **Herkennen** wat altijd waar was.
- **Toelaten** dat de waarheid zich aan je openbaart.
- **Rusten** in de zekerheid van wie je bent.

3. "In de Zoon die Hij geschapen heeft als mijn Zelf"

Dit is de climax: **Gods glorie woont in jou**. Je bent niet een onbetekenend schepsel dat probeert God te bereiken. Je bent **de Zoon van God Zelf**, geschapen uit Zijn Liefde, één met Hem in essentie.

"**Als mijn Zelf**" benadrukt dat dit geen abstract concept is, maar **jouw levende identiteit**. Dit is het Zelf dat eeuwig bestaat, voorbij tijd en ruimte, voorbij geboorte en dood.

E. De opbouw van Les 211

Les 211 volgt een **prachtige opbouw** die de leerling stap voor stap naar de waarheid leidt:

1. Identiteit: "Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."

→ **Wie ben ik?**

2. Weg: "In stilte en in ware nederigheid..."

→ **Hoe ontdek ik dit?**

3. Zoeken: "...zoek ik Gods glorie..."

→ **Wat zoek ik?**

4. Doel: "...om die te aanschouwen in de Zoon die Hij geschapen heeft als mijn Zelf."

→ **Waar vind ik het?**

5. Bevestiging: "Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."

→ **Wat is de waarheid?**

Deze opbouw leidt van **verwarring naar helderheid**, van **zoeken naar vinden**, van **twijfel naar zekerheid**.

F. Contrast met de ego-identiteit

De ego-identiteit zegt:

- "Ik ben een lichaam."
- "Ik ben schuldig en waardeloos."
- "Ik ben gescheiden van God en anderen."
- "Ik moet mezelf bewijzen en verdedigen."
- "Ik ben mijn fouten, mijn verleden, mijn zwakheid."

De **Cursus-identiteit** (Les 211) zegt:

- "Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."
- "Ik ben onschuldig en geliefd."
- "Ik ben één met God en alle kinderen van God."

- "Ik ben volmaakt geschapen en niets kan dit veranderen."
- "Ik ben eeuwig, vrij, en onbegrensd."

G. Heiligheid en waardigheid in het dagelijks leven

Hoe pas je dit toe in het dagelijks leven?

Voorbeeld 1: Schaamte en schuld

Wanneer je schaamte voelt over een fout, zegt het ego: "Zie je wel? Je bent slecht, waardeloos, onheilig."

Les 211 nodigt je uit: **"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."**

Deze affirmatie verandert je perspectief: je bent nog steeds heilig, ook al maakte je een fout. Je heiligheid is **onveranderlijk**, want God verandert niet.

Voorbeeld 2: Vergelijking en jaloezie

Wanneer je jezelf vergelijkt met anderen en je minderwaardig voelt, zegt het ego: "Zij zijn beter, mooier, succesvoller — jij bent minder."

Les 211 nodigt je uit: **"In stilte en in ware nederigheid zoek ik Gods glorie in mijzelf."**

Dit betekent: je hoeft je niet te vergelijken, want **Gods glorie is in iedereen gelijk**. Jouw waarde hangt niet af van prestaties of vergelijkingen.

Voorbeeld 3: Lichaamsidentificatie

Wanneer je je lichaam ziek, oud, of lelijk vindt, zegt het ego: "Dit is wie je bent — dit zwakke, vergankelijke lichaam."

Les 211 nodigt je uit: **"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."**

Dit opent een ruimte waarin je je identiteit loskoppelt van het lichaam en jezelf ziet als de **eeuwige, heilige Zoon van God**.

H. De rol van stilte in het ontdekken van heiligheid

Stilte is **niet passief**, maar **actief luisteren**. Het is het moment waarop je de herrie van de wereld stopt en je opent voor de Stem van God.

Praktische stilte-oefening:

1. Zoek een rustige plek.
2. Sluit je ogen en adem diep.
3. Laat alle gedachten over de wereld los.
4. Herhaal zachtjes: *"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."*
5. Voel hoe deze woorden resoneren in je hart.
6. Luister naar de stilte die volgt.
7. In die stilte openbaart God Zijn glorie aan je.

I. Gods glorie als je erfgoed

Les 211 verbindt met **Les 204 ("De Naam van God is mijn erfgoed")**. Je erfgoed is niet alleen de Naam van God, maar ook **Zijn glorie**.

Glorie is:

- **Licht** dat door je heen schijnt.
- **Liefde** die je wezen vult.
- **Vreugde** die de natuurlijke staat van je ziel is.
- **Vrede** die voorbij alle begrip gaat.
- **Vrijheid** die geen grenzen kent.

Dit is geen toekomstig geschenk, maar je **huidige realiteit**. Les 211 nodigt je uit om dit **nu** te aanschouwen.

J. De betekenis van "zo schiep God mij"

Deze zin komt steeds terug in Les 201-220 en benadrukt:

- 1. Onveranderlijkheid:** Hoe God je schiep, ben je **nog steeds**. Niets wat je deed of niet deed heeft je ware natuur veranderd.
- 2. Volmaaktheid:** Gods schepping is **volmaakt**. Hij maakt geen fouten. Jij bent geen fout.
- 3. Eeuwigheid:** God schiep je in **eeuwigheid**, niet in tijd. Je ware Zelf bestaat voorbij geboorte en dood.
- 4. Liefde:** God schiep je uit **Liefde**, niet uit noodzaak of gebrek. Je bent een uitdrukking van Zijn oneindige Liefde.

Geleide Meditatie (30-35 minuten)

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt zijn. Ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen. Adem diep en rustig. Laat alle spanning in je lichaam los. Weet dat de volgende 30 minuten zijn gewijd aan het ontdekken van je ware identiteit.

DEEL 1: IK BEN NIET EEN LICHAAM. IK BEN VRIJ (5 minuten)

Begin met diep ademen.
Met elke uitademing laat je een laag van lichaamsidentificatie los.

Herhaal in je geest:
"Ik ben niet een lichaam."

Voel hoe je bewustzijn zich losmaakt van:

- Je huid, je spieren, je botten.

- Je leeftijd, je geslacht, je uiterlijk.
- Je gezondheid, je kracht, je zwakheid.

Herhaal:

"Ik ben vrij."

Vrij van de beperkingen van het lichaam.

Vrij van tijd en ruimte.

Vrij van angst en pijn.

Adem diep.

Voel je lichaam als een neutrale vorm, tijdelijk gebruikt, maar niet wie je bent.

DEEL 2: IK BEN DE HEILIGE ZOON VAN GOD ZELF (7 minuten)

Breng je aandacht nu naar je **essentie**.

Voorbij het lichaam, voorbij je gedachten, voorbij je verhalen —
wie ben je werkelijk?

Herhaal zachtjes:

"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."

Laat deze woorden **in je hart zakken**, niet alleen in je verstand.

Heilig:

Niet omdat je het verdiende, maar omdat God je zo schiep.

Heilig betekent: **ongerept, volmaakt, geliefd**.

Zoon van God:

Niet een kleine schepping, maar **Zijn eigen uitdrukking**.

Niet gescheiden van Hem, maar **één met Hem in essentie**.

Zelf:

Dit is niet een masker, een rol, of een tijdelijke identiteit.

Dit is je **ware Zelf, eeuwig en onveranderlijk**.

Voel hoe deze waarheid je vult.

Het is geen arrogantie, maar **ware nederigheid**: je erkent wat God schiep.

Adem diep.

"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."

DEEL 3: IN STILTE EN IN WARE NEDERIGHEID (6 minuten)

Nu komt een tijd van **diepe stilte**.

Het ego zal proberen te spreken:

- "Dit is niet waar."
- "Jij bent niet heilig."
- "Dit is te veel."

Laat deze gedachten voorbijgaan als wolken.

Keer terug naar de stilte.

In deze stilte **luister je niet naar het ego, maar naar God**.

Ware nederigheid:

Je zegt niet: "Ik ben waardeloos."

Je zegt: "Ik ben wat God mij schiep. Niet meer, niet minder."

Ware nederigheid is **waarheidsbesef zonder ego**.

Zit in deze stilte.

Laat de waarheid tot je doordringen.

(3 minuten stilte)

DEEL 4: ZOEK IK GODS GLORIE (7 minuten)

Nu ga je **actief zoeken** naar Gods glorie — niet ergens anders, maar **in jezelf**.

Stel je een **gouden licht** voor diep in je hart.
Dit licht is **Gods glorie**:

- Zijn Liefde
- Zijn vrede
- Zijn vreugde
- Zijn volmaaktheid

Dit licht is niet nieuw; het was er altijd.
Maar nu **schouw je het aan**.

Herhaal:
"Ik zoek **Gods glorie in mijzelf**."

Voel hoe dit licht **groter wordt**.
Het vult je hart, je borst, je hele lichaam.
Het stroomt door je heen als een zachte, warme rivier.

Dit licht is **niet van jou**, maar **van God in jou**.
Jij bent het kanaal, de vorm, de uitdrukking.

Gods glorie **straalt door je heen**.

Voel hoe dit licht zich uitbreidt:

- Naar anderen
- Naar de wereld
- Naar alle levende wezens

Dit is Gods glorie: **alles verlicht, alles heelt, alles verbindt**.

Adem diep en rust in dit licht.

DEEL 5: OM DIE TE AANSCHOUWEN IN DE ZOON DIE HIJ GESCHAPEN HEEFT ALS MIJN ZELF (5 minuten)

Nu keer je terug naar **jezelf**, maar met nieuwe ogen.

Je ziet niet langer:

- Een schuldig lichaam
- Een zwakke persoonlijkheid
- Een gescheiden individu

Je **aanschouwt de Zoon van God**:

- Heilig
- Geliefd
- Vrij
- Eeuwig
- Één met God

Herhaal:

"Ik aanschouw Gods glorie in de Zoon die Hij geschapen heeft als mijn Zelf."

Dit is geen visualisatie van iets buiten jezelf.

Dit is het **herkennen van wat je altijd was**.

Voel de **waardigheid** van deze identiteit.

Voel de **vrede** van deze zekerheid.

Voel de **vreugde** van deze bevrijding.

Je bent **thuis**.

Je bent **compleet**.

Je bent **geliefd**.

Adem diep en **laat deze waarheid in elke cel van je wezen doordringen**.

DEEL 6: LEVEN VANUIT DEZE IDENTITEIT (5 minuten)

Breng nu je aandacht naar je dagelijks leven.

Hoe zou je leven als je **wist** dat je de heilige Zoon van God bent?

- Zou je jezelf veroordelen?
- Zou je anderen veroordelen?
- Zou je bang zijn?
- Zou je jezelf verdedigen?

Nee.

Je zou:

- **Vergeving** geven, want je weet dat iedereen heilig is.
- **Liefde** uitstralen, want dat is je natuur.
- **Vrede** voelen, want je weet dat niets je kan schaden.
- **Vreugde** ervaren, want je bent vrij.

Neem één situatie in je leven waar je worstelt.

Zie die situatie nu door de ogen van **de heilige Zoon van God**.

Wat verandert er?

Herhaal:

"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf. Ik kies om vanuit deze waarheid te leven."

Afsluiting (3 minuten)

Begin je lichaam weer zachter te voelen.

Beweeg je vingers en tenen.

Adem diep.

Herhaal één keer, met overtuiging:

**"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.
Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.
Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."**

Open je ogen.
Neem deze waarheid mee in je dag.

Gebed

*Vader,
In stilte kom ik tot U.
Ik zoek niet langer buiten mijzelf,
maar in mijn hart,
waar U verblijft.*

*U schiep mij heilig,
en heilig blijf ik.
Ik ben Uw Zoon,
Uw eigen uitdrukking,
één met U in Liefde en Licht.*

*Help mij deze waarheid te aanschouwen,
niet alleen in woorden,
maar in leven.*

*Laat Uw glorie door mij heen stralen,
zodat ik een baken ben voor anderen,
die nog zoeken wat ik vond.*

*Dank U voor Uw oneindige Liefde.
Dank U dat ik Uw heilige Zoon ben.
Amen.*

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

OEFENING 1: OCHTENDLITURGIE — HEILIGE IDENTITEIT BEVESTIGEN *(5 minuten)*

Begin elke dag met het bevestigen van je ware identiteit.

Zit stil en herhaal:

- "Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."
- "Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."
- "In stilte en nederigheid zoek ik Gods glorie in mijzelf."

Visualisatie:

Stel je voor dat een **gouden licht** vanuit je hart naar buiten straalt. Dit licht is Gods glorie in jou. Voel het zich uitbreiden.

Doel:

Je dag begint met **waarheid**, niet met angst of haast.

OEFENING 2: STILTE-PAUZES *(elk uur, 1 minuut)*

Zet een herinnering op je telefoon of horloge. Elk uur stop je 1 minuut en:

1. Sluit je ogen.
2. Adem diep.
3. Herhaal: "**Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.**"
4. Voel de stilte.
5. Keer terug naar je activiteiten.

Doel:

Je herinnert jezelf **gedurende de dag** aan je ware identiteit. Je voorkomt dat je verdwaalt in de herrie van het ego.

OEFFENING 3: NEDERIGHEID-CHECK BIJ ARROGANTIE OF SCHAAMTE *(direct toepassen)*

Wanneer je merkt dat je:

- **Arrogant** wordt (jezelf superieur vindt)
- **Schaamte** voelt (jezelf inferieur vindt)

Stop en vraag:

"Is dit ware nederigheid?"

Ware nederigheid zegt:

"Ik ben wat God mij schiep: heilig, geliefd, vrij — niet meer, niet minder. Alle kinderen van God zijn gelijk."

Doel:

Je corrigeert het ego en keert terug naar waarheid.

OEFFENING 4: GLORIE-AANSCHOUWEN IN ANDEREN *(dagelijks, 3 personen)*

Kies drie personen die je vandaag tegenkomt.

Voor elk van hen, herhaal in stilte:

**"Ik aanschouw Gods glorie in jou. Jij bent de heilige Zoon/
Dochter van God."**

Kijk naar hen **met de ogen van de Heilige Geest:**

- Niet hun lichaam
- Niet hun gedrag
- Maar hun **essentie**: heilig, geliefd, vrij.

Doel:

Je leert anderen zien zoals God hen ziet. Dit heelt jouw perceptie en hun perceptie.

OEFENING 5: STILTE-DAGBOEK *(avond, 10 minuten)*

Schrijf in je dagboek:

1. Momenten van stilte vandaag:

Wanneer voelde ik stilte? Wat hoorde/voelde ik?

2. Momenten van herrie vandaag:

Wanneer was ik overweldigd door het ego? Wat zei het ego?

3. Gods glorie vandaag:

Waar zag ik Gods glorie? In mezelf? In anderen? In situaties?

Doel:

Je wordt bewust van de **patronen** van stilte en herrie. Je leert stilte steeds vaker te kiezen.

OEFENING 6: HEILIGHEID BIJ SCHULD *(direct toepassen)*

Wanneer je **schuldgevoel** voelt (over een fout, een gedachte, een daad):

Stop en herhaal:

"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf. Mijn heiligheid is onveranderlijk."

Realiseer je:

- Schuld is een **illusie** van het ego.
- Heiligheid is een **feit** van God.
- Jouw fout veranderde **niets** aan je ware natuur.

Vraag:

"Wat wil de Heilige Geest dat ik nu doe?" (bijv. vergiffenis, herstel, loslaten)

Doel:

Je doorbreekt het patroon van schuldveroordeling en keert terug naar je heilige identiteit.

OEFFENING 7: LICHAAMS-IDENTIFICATIE LOSLATEN *(bij*

pijn, ziekte, of zelfkritiek)

Wanneer je je **identificeert met je lichaam** (bijv. "Ik ben ziek," "Ik ben oud," "Ik ben lelijk"):

Herhaal:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."

Visualisatie:

Stel je voor dat je **uit je lichaam stapt** en jezelf ziet als een **stralend licht**. Dit licht is wie je werkelijk bent.

Doel:

Je loskoppelt je identiteit van het lichaam. Je herkent dat het lichaam een **tijdelijk voertuig** is, niet je essentie.

OEFFENING 8: NEDERIGE BESLUITVORMING *(bij*

belangrijke keuzes)

Wanneer je een **belangrijke beslissing** moet nemen:

1. Zoek een **stille plek**.
2. Herhaal: **"In stilte en in ware nederigheid zoek ik Gods Wil."**
3. Laat alle ego-argumenten los (angst, controle, trots).
4. Vraag: **"Heilige Geest, wat is in lijn met mijn heilige identiteit?"**
5. **Luister** in stilte naar het antwoord.

Doel:

Je beslissingen worden geleid door **waarheid**, niet door angst of ego.

OEFENING 9: GLORIE-MEDITATIE BIJ VERDRIET *(direct toepassen)*

Wanneer je je **verdrietig, eenzaam, of verloren** voelt:

1. Sluit je ogen.
2. Leg je hand op je hart.
3. Herhaal: "**Gods glorie woont in mij. Ik ben de heilige Zoon van God.**"
4. Stel je een **warm, gouden licht** voor in je hart dat groeit en je omhult.
5. Voel hoe dit licht je **troost en geneest**.

Doel:

Je troost komt niet van de wereld, maar van **Gods aanwezigheid in jou**.

OEFFENING 10: AVONDRITUEEL — DANKBAARHEID VOOR HEILIGHEID (5 minuten)

Voor het slapen gaan, zit stil en:

1. Dank God voor je heilige identiteit:

"Dank U, Vader, dat U mij heilig schiep. Dank U dat ik Uw Zoon ben."

2. Reflecteer op je dag:

Wanneer leefde ik vanuit mijn heilige identiteit? Wanneer vergat ik het?

3. Vergeef jezelf voor momenten van verwarring:

"Ik vergeef mezelf voor het vergeten van wie ik ben. Morgen kies ik opnieuw voor waarheid."

4. Rust in vrede:

Herhaal: "Ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij." Slaap in deze zekerheid.

Doel:

Je dag eindigt in **vrede en dankbaarheid**. Je slaapt als de heilige Zoon van God.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven

Voorbeeld 1: Sofie en Zelfhaat

Situatie:

Sofie (32) worstelt met depressie en zelfhaat. Ze denkt constant: "Ik ben waardeloos. Ik haat mezelf."

Les 211 toepassing:

Sofie begint elke ochtend met het herhalen: "**Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.**"

Eerst voelt dit **vals** en **ongeloofwaardig**. Het ego schreeuwt: "Dit is niet waar! Je bent slecht!"

Maar Sofie blijft volhouden. Ze realiseert zich: dit is geen **mening**, maar een **feit**. God schiep haar heilig, ongeacht haar gevoelens.

Na enkele weken merkt Sofie dat de **intensiteit van zelfhaat afneemt**. Er ontstaat een **nieuwe stem** in haar: "Misschien ben ik toch geliefd. Misschien ben ik toch waardig."

Lespunt:

Heiligheid is geen gevoel, maar een **feit**. Door het te herhalen, ondermijnt je het ego en open je je voor waarheid.

Voorbeeld 2: Marc en Arrogantie

Situatie:

Marc (45) is succesvol zakenman. Hij kijkt neer op "gewone mensen" en denkt: "Ik ben beter dan zij."

Les 211 toepassing:

Een vriend introduceert Marc tot de Cursus. Marc leest Les 211 en denkt eerst: "Perfect! Ik ben de heilige Zoon van God. Dat bevestigt dat ik speciaal ben."

Maar dan leest hij: "**In ware nederigheid...**"

Hij realiseert zich: ware nederigheid betekent dat **iedereen even heilig is**. Zijn heiligheid maakt hem niet **superieur**, maar **gelijk** aan anderen.

Dit schokt Marc. Maar langzaam begint hij anderen te zien met meer **respect en liefde**. Hij herkent: "Als ik heilig ben, zijn zij dat ook."

Lespunt:

Heiligheid is **gedeeld**, niet exclusief. Het ego wil het als superieuriteit gebruiken, maar ware nederigheid herkent: we zijn allemaal gelijk heilig.

Voorbeeld 3: Anne en lichaamsziekte

Situatie:

Anne (60) lijdt aan chronische pijn. Ze denkt: "Ik ben mijn zieke lichaam. Ik ben nutteloos."

Les 211 toepassing:

Anne begint te mediteren op: "Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij."

Ze realiseert zich: het lichaam is ziek, maar haar essentie — de heilige Dochter van God — is ongerept.

Ze begint haar **identiteit los te koppelen** van het lichaam. De pijn is er nog, maar de **veroordeling** en **wanhoop** verminderen.

Anne ontdekt: "**Ik ben niet wat er met mijn lichaam gebeurt. Ik ben wat God mij schiep: eeuwig, heilig, vrij.**"

Lespunt:

Ziekte verandert je **identiteit** niet. Je blijft de heilige Zoon/Dochter van God, ongeacht je lichamelijke toestand.

Kernzinnen uit Les 211:

1. *"Ik ben de heilige Zoon van God Zelf."*
2. *"In stilte en in ware nederigheid zoek ik Gods glorie, om die te aanschouwen in de Zoon die Hij geschapen heeft als mijn Zelf."*
3. *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

SAMENVATTING LES 211

Les 211 roept je op om je **ware identiteit** te herkennen: je bent **de heilige Zoon van God Zelf**. Deze heiligheid is geen verdienste, maar een feit — onveranderlijk geschapen door God.

Kernpunten:

1. **Identiteit:** Je bent heilig, niet door prestatie, maar door schepping.
2. **Weg:** In **stilte** en **ware nederigheid** ontdek je deze waarheid.
3. **Doel:** Je zoekt Gods glorie niet buiten jezelf, maar **in jezelf** — in de Zoon die God schiep als jouw Zelf.
4. **Vrijheid:** Je bent niet beperkt door het lichaam, tijd, of ruimte. Je bent **vrij**, zoals God je schiep.
5. **Praktijk:** Door dagelijkse oefeningen — stilte, affirmaties, meditatie — integreer je deze waarheid in je leven.

Les 211 is een diepe uitnodiging:

Stop met zoeken in de wereld.

Keer naar binnen.

In stilte en nederigheid ontdek je wat altijd waar was:

Je bent de heilige Zoon van God Zelf.

LES 212

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

*“Ik heb een functie die God me graag vervullen
ziet.”*

De Functie Die Bevrijdt

*Wat zoek ik in deze wereld?
Succes, erkenning, liefde van anderen?
Ik heb gezocht in duizend vormen,
maar vond alleen vermoeidheid.*

*Nu zoek ik anders.
Ik zoek de functie die God mij gaf —
de enige die bevrijdt,
de enige die waar is.*

*Niet wat de wereld eist,
niet wat het ego bedenkt,
maar wat mij schiep
en wat mij thuisbrengt.*

*Alleen die functie zoek ik.
Alleen die aanvaard ik als de mijne.
Want al het andere is illusie,
en deze alleen is vrijheid.*

Uitgebreide commentaar

A. De centrale uitspraak: "Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet"

Les 212 verwijst terug naar **Les 192** en richt zich op het thema **functie**. Dit is niet de oppervlakkige betekenis van 'functie' als 'baan' of 'rol', maar de **heilige functie** die God aan elk van Zijn kinderen gaf.

Wat betekent deze functie?

In *Een Cursus in Wonderen* heeft elk kind van God **één** fundamentele functie:

- **Vergeving** schenken
- **Liefde** uitstralen
- **Genezing** brengen

- **Waarheid** getuigen
- **Vrede** delen

Deze functie is niet iets wat je moet **bereiken** of **verdiene**n. Het is iets wat je **ontvangt bij je schepping** en wat je **vervult door te zijn wie je bent**.

God gaf je deze functie **graag**, niet uit plicht. Het vervullen van deze functie brengt **Hem vreugde** en **jou vrijheid**.

B. "Ik zoek de functie die mij bevrijden zal van al de zinloze illusies van de wereld"

Deze zin benoemt het **diepe verlangen** van elke ziel: **bevrijding**.

1. Zinloze illusies van de wereld

De wereld biedt talloze 'functies' aan:

- **Carrière:** "Wees succesvol, verdien geld, klim op de ladder."
- **Relaties:** "Vind de perfecte partner, vorm een gezin, wees geliefd."
- **Status:** "Wees mooi, slim, populair, bewonderd."
- **Bezit:** "Verzamel spullen, huis, auto, veiligheid."

Geen van deze functies **bevrijdt** je. Integendeel, ze **binden** je:

- Ze vereisen **constante inspanning**.
- Ze hangen af van **externe omstandigheden**.
- Ze bieden **tijdelijke bevrediging**, maar geen blijvende vrede.
- Ze versterken de **illusie van scheiding**.

Les 212 noemt deze functies **zinloos**, niet omdat ze moreel slecht zijn, maar omdat ze je niet brengen waar je werkelijk naar verlangt: **thuiskomen bij God**.

2. Bevrijding

Bevrijding betekent in de Cursus:

- **Vrijheid van angst** (de wortel van alle lijden)
- **Vrijheid van schuld** (de kern van het ego)
- **Vrijheid van scheiding** (de illusie dat je alleen bent)
- **Vrijheid van tijd** (de gevangenis van verleden en toekomst)

Deze bevrijding komt **niet door de wereld**, maar door de **functie die God je gaf**.

C. "Alleen de functie mij door God gegeven kan vrijheid brengen"

Dit is een **absolute uitspraak**. Geen compromis, geen alternatief.

Waarom alleen Gods functie?

1. Gods functie is in lijn met je ware natuur

Het ego geeft je functies die tegen je natuur ingaan: aanvallen, verdedigen, concurreren, oordelen. Gods functie — vergeving, liefde, vrede — **past bij wie je werkelijk bent**.

2. Gods functie vereist geen offer

Ego-functies vragen offers: "Geef dit op om dat te krijgen." Gods functie **geeft alleen**, zonder verlies.

3. Gods functie verenigt

Ego-functies scheiden: "Ik win, jij verliest." Gods functie verbindt: "Als ik geef, ontvangen we beiden."

4. Gods functie is eeuwig

Ego-functies zijn tijdelijk en vergankelijk. Gods functie **blijft**, want ze is gegrond in eeuwigheid.

Les 212 nodigt je uit:

Stop met zoeken in de wereld. Keer terug naar de functie die God je gaf. **Alleen daar vind je vrijheid.**

D. "Die alleen zoek ik en die alleen aanvaard ik als de mijne"

Dit is een **beslissing**, een **verbintenis**, een **toewijding**.

1. "Die alleen zoek ik"

Dit betekent:

- Ik stop met zoeken naar vervulling in de wereld.
- Ik stop met proberen het ego tevreden te stellen.
- Ik richt mijn aandacht, energie, en intentie op **Gods functie**.

Het is geen passieve houding ("Ik doe niets"), maar een **actieve keuze** ("Ik zoek bewust en gericht").

2. "Die alleen aanvaard ik als de mijne"

Aanvaarden betekent:

- **Geen twijfel:** "Is dit echt mijn functie?"
- **Geen uitstel:** "Misschien later, eerst nog dit..."

- **Geen compromis:** "Een beetje Gods functie, een beetje ego-functie."

Je **aanvaardt** volledig dat Gods functie jouw enige ware functie is. Al het andere is een afleiding.

Praktisch voorbeeld:

Je hebt een baan, een gezin, verantwoordelijkheden. Les 212 zegt niet: "Verlaat alles."

Les 212 zegt: "**Vervul je baan, gezin, en verantwoordelijkheden vanuit Gods functie: vergeving, liefde, vrede.**"

Je externe rol kan blijven, maar je **innerlijke functie** verandert van ego naar God.

E. De relatie tussen functie en identiteit

Les 212 is nauw verbonden met **Les 211 ("Ik ben de heilige Zoon van God Zelf")**.

Identiteit en functie gaan samen:

- **Identiteit:** Wie ben ik? → De heilige Zoon van God.
- **Functie:** Wat doe ik? → Vergeving, liefde, vrede schenken.

Je **functie vloeit voort uit je identiteit**. Omdat je heilig bent, is je functie heilig. Omdat je Gods Zoon bent, is je functie Gods Wil.

Het ego probeert deze volgorde om te draaien:

- **"Eerst** moet je presteren (functie), **dan** ben je waardig (identiteit)."

De Cursus herstelt de orde:

- **"Je bent** al waardig (identiteit), **daarom** vervul je Gods functie (functie)."

F. De paradox van functie

Les 212 bevat een prachtige paradox:

"Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet."

Dit klinkt alsof God iets van je **vraagt** of **verwacht**. Maar de Cursus benadrukt ook dat God **niets nodig heeft**.

Hoe los je deze paradox op?

God vraagt niet dat je Zijn functie vervult omdat **Hij** het nodig heeft, maar omdat **jij** het nodig hebt voor je eigen bevrijding.

Analogie:

Een liefdevolle vader zegt tegen zijn kind: "Ik zou graag zien dat je speelt en gelukkig bent."

Dit is geen eis, maar een **uitdrukking van liefde**. De vader **geniet** van de vreugde van zijn kind.

Zo ook God: Hij ziet **graag** dat je je functie vervult, omdat Hij weet dat dit je **vreugde** en **vrijheid** brengt.

G. Functie versus rol

Het is belangrijk om **functie** en **rol** te onderscheiden:

ROL (vorm, tijd, specifiek):

- Ouder, leraar, arts, kunstenaar, werknemer
- Tijdelijk: je rol verandert gedurende je leven
- Specifiek: afhankelijk van omstandigheden

FUNCTIE (essentie, eeuwig, universeel):

- Vergeving schenken, liefde uitstralen, vrede brengen
- Eeuwig: je functie blijft altijd hetzelfde

- Universeel: elke Zoon van God heeft dezelfde fundamentele functie

Les 212 richt zich op functie, niet op rol.

Je kunt arts zijn (rol) en je functie vervullen door **vergeving en genezing** te brengen — niet alleen lichamelijk, maar ook spiritueel.

Je kunt ouder zijn (rol) en je functie vervullen door **liefde zonder oordeel** te geven aan je kinderen.

Je kunt werkloos zijn (geen externe rol) en nog steeds **volledig je functie vervullen** door vrede uit te stralen naar iedereen die je tegenkomt.

Je functie is onafhankelijk van je rol.

H. De zinloze functies van de wereld

Les 212 spreekt over "al de zinloze illusies van de wereld".
Wat zijn deze illusies?

1. Functie van succes

"Ik moet succesvol zijn om gelukkig te zijn."

→ Succes brengt tijdelijke voldoening, maar geen blijvende vrede.

2. Functie van redder

"Ik moet anderen redden en hun problemen oplossen."

→ Dit versterkt schuld en afhankelijkheid, in plaats van werkelijke genezing.

3. Functie van slachtoffer

"Ik ben machteloos en moet beschermd worden."

→ Dit ontkent je ware kracht als Zoon van God.

4. Functie van aanvaller

"Ik moet mezelf verdedigen en anderen aanvallen."

→ Dit versterkt scheiding en angst.

5. Functie van plezier-zoeker

"Ik moet zoveel mogelijk genieten en pijn vermijden."

→ Dit is verslaving aan externe stimuli, geen ware vreugde.

Al deze functies zijn **zinloos** omdat ze:

- Je niet **thuis** brengen
- Je niet **bevrijden**
- Je niet **verenigen** met God en anderen

I. Hoe ontdek je Gods functie in je dagelijks leven?

Les 212 is geen abstract concept, maar een **praktische uitnodiging**.

Drie stappen om Gods functie te ontdekken:

STAP 1: HERKEN DE ZINLOOSHEID VAN EGO-FUNCTIES

Kijk naar je huidige 'functies':

- Wat probeer ik te bereiken?
- Waarom wil ik dit?
- Brengt dit me vrede of stress?

Wees eerlijk: **veel van wat je doet, komt voort uit angst, niet uit liefde.**

STAP 2: VRAAG OM HELING VAN PERCEPTIE

Bid:

"Heilige Geest, toon mij mijn ware functie. Ik wil niet langer dienen wat het ego mij oplegt, maar wat God mij gaf."

STAP 3: VERVUL JE EXTERNE ROL VANUIT GODS FUNCTIE

Je hoeft je leven niet drastisch te veranderen.

Je verandert je **motivatie** en **perceptie**:

- **Als ouder:** Niet controleren, maar **liefde en vrijheid** geven.
- **Als werknemer:** Niet alleen voor geld werken, maar **vrede en vergeving** brengen in je werkomgeving.
- **Als vriend:** Niet oordelen, maar **liefde zonder voorwaarden** geven.

Je externe rol blijft, maar je innerlijke functie transformeert alles.

J. De vreugde van Gods functie

Les 212 zegt dat God je graag je functie ziet vervullen.

Waarom?

Omdat **het vervullen van je functie je vreugde brengt**, en God deelt in die vreugde.

Wanneer je vergeeft:

- Voel je lichter.
- Ervaar je vrede.
- Herken je eenheid.

Wanneer je liefde geeft:

- Ontvang je liefde terug (want geven en ontvangen zijn één).
- Ervaar je je ware natuur.
- Voel je verbinding met God.

Gods functie is **geen last**, maar een **geschenk**.
Het ego maakt van functie een verplichting.
God maakt van functie een **vreugde**.

Geleide Meditatie *(30-35 minuten)*

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt zijn. Ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen. Adem diep en rustig. Laat alle spanning in je lichaam los. Weet dat de volgende 30 minuten zijn gewijd aan het ontdekken van je heilige functie.

DEEL 1: IK BEN NIET EEN LICHAAM. IK BEN VRIJ (5 minuten)

Begin met diep ademen.
Met elke uitademing laat je de identificatie met je lichaam los.

Herhaal in je geest:
"Ik ben niet een lichaam."

Voel hoe je bewustzijn zich losmaakt van:

- Je fysieke vorm
- Je leeftijd en gezondheid
- Je uiterlijk
- Je kracht en zwakheid

Herhaal:
"Ik ben vrij."

Vrij van de beperkingen van het lichaam.
Vrij van de verwachtingen van de wereld.
Vrij van de rollen die je speelt.

Adem diep.

Voel je bewustzijn uitbreiden voorbij het lichaam.

Je bent **ruimte, licht, bewustzijn**.

DEEL 2: DE ZINLOZE FUNCTIES VAN DE WERELD (7 minuten)

Breng nu je aandacht naar de **functies die de wereld je gaf**.

Zie voor je:

- Je baan
- Je relaties
- Je verantwoordelijkheden
- Je ambities
- Je zorgen

Vraag jezelf af:

"Welke van deze functies brengen mij ware vrede?"

Wees eerlijk.

Veel van wat je doet, komt voort uit:

- **Angst** (wat als ik faal?)
- **Schuld** (ik moet dit doen)
- **Trots** (ik wil bewondering)
- **Controle** (ik moet dit regelen)

Zie deze functies als **wolken** die voorbijdrijven.

Ze zijn niet slecht, maar ze zijn **tijdelijk** en **zinloos** als het gaat om ware bevrijding.

Herhaal zachtjes:

"Deze functies kunnen mij niet bevrijden. Ik zoek de functie die mij door God gegeven is."

Voel hoe je bereid bent om **los te laten** wat je niet dient.

DEEL 3: IK HEB EEN FUNCTIE DIE GOD ME GRAAG VERVULLEN ZIET (6 minuten)

Breng nu je aandacht naar je **hart**.

Stel je voor dat er een **zachte, gouden gloed** is in je hart.
Deze gloed is **Gods aanwezigheid** in jou.

Vanuit deze gloed komt een **zachte stem** — niet luid, maar helder:

"Ik gaf je een functie bij je schepping.

Deze functie is:

Vergeving schenken.

Liefde uitstralen.

Vrede brengen.

Waarheid getuigen."

Herhaal zachtjes:

"Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet."

Voel hoe dit **geen druk** is, maar een **uitnodiging**.

God dwingt niet, maar nodigt uit.

Hij ziet **graag** dat je deze functie vervult, omdat Hij weet dat het je **vreugde** brengt.

Adem diep.

Voel de **waardigheid** van deze functie.

Dit is niet klein of onbelangrijk.

Dit is de **heiligste taak** die er bestaat.

DEEL 4: ALLEEN DE FUNCTIE MIJ DOOR GOD GEGEVEN KAN VRIJHEID BRENGEN (7 minuten)

Zie nu voor je een **tweesprong**:

Linkspad:

De zinloze functies van de wereld.

Dit pad is druk, luidruchtig, hectisch.

Mensen rennen, concurreren, strijden.

Er is geen rust, alleen vermoeidheid.

Rechtspad:

Gods functie.

Dit pad is stil, vredig, helder.

Er is geen haast, geen strijd.

Er is alleen **liefde, vergeving, vrede**.

Je staat bij deze tweesprong.

Het ego roept: "Ga links! Daar is succes, erkenning, veiligheid!"

De Heilige Geest fluistert: "Ga rechts. Daar is vrijheid."

Herhaal:

"Alleen de functie mij door God gegeven kan vrijheid brengen."

Je kiest het **rechtspad**.

Terwijl je dit pad bewandelt, voel je hoe:

- **Angst** wegsmelt
- **Schuld** oplost
- **Vermoeidheid** verdwijnt
- **Vrede** je vult

Je loopt niet alleen. **God loopt met je mee.**

Herhaal:

"Deze functie alleen bevrijdt mij. Alles wat de wereld biedt, is zinloos in vergelijking."

DEEL 5: DIE ALLEEN ZOEK IK EN DIE ALLEEN AANVAARD IK ALS DE MIJNE (6 minuten)

Nu maak je een **diepe toewijding**.

Leg je hand op je hart en herhaal:

"Die alleen zoek ik."

Dit betekent:

- Ik stop met zoeken naar vervulling in de wereld.
- Ik stop met het najagen van ego-doelen.
- Ik richt mijn hele wezen op **Gods functie**.

"Die alleen aanvaard ik als de mijne."

Dit betekent:

- Ik aanvaard dat vergeving, liefde, en vrede mijn ware functie zijn.
- Ik aanvaard dat alles wat hiervan afwijkt, niet van God komt.
- Ik aanvaard dat deze functie mij **volledig vervult**.

Voel hoe deze toewijding een **zegel** plaatst op je hart.

Dit is geen tijdelijke beslissing, maar een **fundamentele keuze**.

Herhaal drie keer, langzaam en met overtuiging:

"Die alleen zoek ik en die alleen aanvaard ik als de mijne."

Voel hoe elke herhaling je **dieper** verankert in deze waarheid.

DEEL 6: LEVEN VANUIT GODS FUNCTIE (5 minuten)

Breng nu je aandacht naar je **dagelijks leven**.

Zie jezelf in je gewone omgeving:

- Thuis
- Op je werk
- Met vrienden
- In het verkeer

Maar nu **vervul je elke situatie vanuit Gods functie:**

Als iemand je irriteert:

Je kiest **vergeving** in plaats van oordeel.

Als iemand je pijn doet:

Je kiest **liefde** in plaats van wraak.

Als je gestrest bent:

Je kiest **vrede** in plaats van paniek.

Als je twijfelt:

Je kiest **waarheid** in plaats van angst.

Zie hoe je leven **transformeert** wanneer je vanuit Gods functie leeft.

De externe omstandigheden kunnen hetzelfde blijven, maar je **ervaring** verandert volledig.

Herhaal:

"Ik vervul mijn heilige functie in elke situatie. Dit is mijn enige doel."

Afsluiting (3 minuten)

Begin je lichaam weer zachter te voelen.

Beweeg je vingers en tenen.

Adem diep.

Herhaal één keer, met overtuiging:

"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.
Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.
Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet.
Die alleen zoek ik en die alleen aanvaard ik als de mijne."

Open je ogen.
Neem deze heilige functie mee in je dag.
Vervul elke taak, elk gesprek, elke beslissing **vanuit deze functie**.

Gebed

*Vader,
Ik heb te lang gezocht
in de zinloze illusies van de wereld.
Ik rende achter succes, erkenning, veiligheid,
maar vond alleen vermoeidheid.*

*Nu keer ik terug naar U.
U gaf mij een functie bij mijn schepping:
vergeving schenken,
liefde uitstralen,
vrede brengen.*

*Deze functie alleen bevrijdt mij.
Deze functie alleen vervult mij.
Deze functie alleen zoek ik,
en deze alleen aanvaard ik als de mijne.*

*Help mij, Vader,
om elk moment van deze dag
te leven vanuit deze heilige functie.
Laat mij een kanaal zijn van Uw Liefde,
een boodschapper van Uw vrede.*

*Dank U dat U mij deze functie graag ziet vervullen,
niet omdat U het nodig heeft,
maar omdat U weet dat het mij vreugde brengt.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

OEFENING 1: OCHTENDRITUEEL — FUNCTIE- BEVESTIGING (5 minuten)

Begin elke dag met het bevestigen van je heilige functie.

Zit stil en herhaal:

- "Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet."
- "Alleen de functie mij door God gegeven kan vrijheid brengen."
- "Die alleen zoek ik en die alleen aanvaard ik als de mijne."

Visualisatie:

Stel je voor dat je dag zich voor je ontvouwt. Zie elke situatie—werk, gesprekken, verplichtingen — als een **kans om je heilige functie te vervullen**: vergeving, liefde, vrede.

Intentie:

"Vandaag vul ik geen ego-functies, maar Gods functie. Dit is mijn enige doel."

OEFFENING 2: FUNCTIE-CHECK *(elk uur, 1 minuut)*

Zet een herinnering op je telefoon. Elk uur stop je en vraag je:

"Welke functie vervul ik nu?"

Ben je bezig met:

- **Ego-functie:** oordelen, verdedigen, controleren, bewijzen?
- **Gods functie:** vergeven, liefhebben, vrede brengen?

Als je ego-functie herkent, corrigeer je:

"Ik kies nu voor mijn ware functie. Ik vergeef. Ik bemin. Ik breng vrede."

Doel:

Je blijft **bewust** van je functie gedurende de dag. Je voorkomt dat je automatisch in ego-patronen vervalt.

OEFENING 3: ZINLOOSHEID HERKENNEN *(bij frustratie of stress)*

Wanneer je je gefrustreerd, gestrest, of overweldigd voelt:

Stop en vraag:

"Welke zinloze functie probeer ik nu te vervullen?"

Voorbeelden:

- "Ik probeer iedereen tevreden te stellen." (onmogelijk)
- "Ik probeer alles te controleren." (illusie)
- "Ik probeer te bewijzen dat ik waardevol ben." (ego)

Herhaal:

"Deze functie is zinloos. Ze kan mij niet bevrijden. Ik keer terug naar mijn ware functie: vrede."

Actie:

Adem diep. Laat de zinloze functie los. Kies voor vrede, ook al blijft de situatie onopgelost.

OEFFENING 4: FUNCTIE-TRANSFORMATIE *(bij dagelijkse taken)*

Kies drie dagelijkse taken die je als "vervelend" of "saai" ervaart:

- Afwassen
- Wachten in een rij
- Administratie

Transformeer deze taken:

In plaats van ze te zien als "zinloze taken", zie ze als **kansen om je heilige functie te oefenen**.

Bijvoorbeeld:

- **Afwassen:** Terwijl je wast, vergeef je iemand die je irriteerde.
- **Wachten:** Terwijl je wacht, straal je vrede uit naar iedereen om je heen.
- **Administratie:** Terwijl je werkt, zegen je het geld en de mensen die je betaalt.

Doel:

Geen taak is zinloos wanneer je hem vervult vanuit Gods functie.

OEFFENING 5: FUNCTIE-DAGBOEK *(avond, 10 minuten)*

Schrijf in je dagboek:

1. Ego-functies vandaag:

Wanneer leefde ik vanuit angst, controle, oordeel?

Wat probeerde ik te bereiken?

Bracht dit me vrede?

2. Gods functie vandaag:

Wanneer koos ik voor vergeving, liefde, vrede?

Hoe voelde dit?

Wat veranderde er?

3. Leren voor morgen:

Welke situatie kan ik morgen anders benaderen door mijn ware functie te vervullen?

Doel:

Je wordt bewust van de **patronen** van ego-functie en Gods functie.

Je leert steeds vaker voor Gods functie te kiezen.

OEFFENING 6: VERGEVING ALS FUNCTIE *(bij conflict)*

Wanneer je in **conflict** bent met iemand:

Stop en herhaal:

"Mijn functie is vergeving. Niet oordeel, niet aanval, niet verdediging — maar vergeving."

Vraag:

"Heilige Geest, help mij deze persoon te zien zoals U hem/haar ziet: heilig, onschuldig, verdwaald in angst, maar nog steeds Gods Kind."

Actie:

Je hoeft niet akkoord te gaan met hun gedrag, maar je **vergeeft hun angst** en kiest voor vrede in jezelf.

Doel:

Conflict wordt een **kans** om je functie te vervullen, niet een bedreiging.

OEFFENING 7: LIEFDE ALS FUNCTIE *(bij ontmoetingen)*

Vandaag, bij elke persoon die je tegenkomt (gezin, collega's, vreemden):

Herhaal in stilte:

"Mijn functie is liefde uitstralen. Ik zie jou als Gods Kind. Ik zegen jou."

Je hoeft niets te **zeggen** of te **doen**.

Het gaat om je **innerlijke houding**.

Visualisatie:

Stel je voor dat een **zacht licht** vanuit je hart naar de ander stroomt. Dit licht is Gods Liefde die door jou heen werkt.

Doel:

Elke ontmoeting wordt een **heilig moment** waarin je je functie vervult.

OEFFENING 8: VREDE ALS FUNCTIE *(bij chaos)*

Wanneer je omgeving **chaotisch** is (drukke, ruzie, stress):

Herhaal:

"Mijn functie is vrede brengen. Ik laat me niet meeslepen door chaos. Ik kies voor vrede in mijzelf."

Actie:

1. Adem diep en langzaam (4 seconden in, 4 seconden uit).
2. Visualiseer een **cirkel van licht** rondom je. Binnen deze cirkel is vrede.
3. Straal deze vrede uit naar de chaos om je heen.

Doel:

Je wordt een **anker van vrede** in een turbulente wereld.

OEFFENING 9: WAARHEID ALS FUNCTIE *(bij twijfel)*

Wanneer je **twijfelt** aan jezelf, aan God, aan de Cursus:

Herhaal:

"Mijn functie is **waarheid** getuigen. Ik ben de heilige Zoon van God. Dit is de **waarheid**. Alles wat hieraan twijfelt, komt van het ego."

Vraag:

"Heilige Geest, herinner mij aan de **waarheid**. Toon mij wie ik werkelijk ben."

Luister:

Zit stil en luister naar de zachte Stem die zegt:

"Je bent geliefd. Je bent heilig. Je bent vrij."

Doel:

Je verankert jezelf in **waarheid**, niet in de wisselende gedachten van het ego.

OEFENING 10: AVONDRITUEEL — DANKBAARHEID VOOR FUNCTIE (5 minuten)

Voor het slapen gaan, zit stil en:

1. Dank God voor je heilige functie:

"Dank U, Vader, dat U mij een functie gaf die mij bevrijdt. Dank U dat U mij graag deze functie ziet vervullen."

2. Reflecteer op momenten van succes:

Wanneer vervulde ik vandaag mijn functie? Hoe voelde dit?

3. Vergeef momenten van vergeetachtigheid:

Wanneer vergat ik mijn functie en leefde ik vanuit het ego? Ik vergeef mezelf. Morgen kies ik opnieuw.

4. Rust in vrede:

Herhaal: "Mijn functie is volbracht in Gods Liefde. Ik rust in vrede."

Doel:

Je dag eindigt in **dankbaarheid en vrede**. Je slaapt als iemand die zijn heilige functie kent en vervult.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven

Voorbeeld 1: Ann en haar baan

Situatie:

Ann (38) werkt als accountant. Ze voelt zich **gevangen** in haar baan: saai, repetitief, zinloos. Ze denkt: "Dit is niet waarom ik leef."

Les 212 toepassing:

Anna leest Les 212 en realiseert zich: **haar baan is niet haar functie**. Haar baan is een **rol** (tijdelijk, extern). Haar **functie** is vergeving, liefde, vrede (eeuwig, innerlijk).

Anna besluit: "Ik blijf accountant, maar ik vervul mijn werk vanuit mijn ware functie."

Praktisch:

- Wanneer collega's roddelen, kiest Anna voor **vergeving** in plaats van mee roddelen.
- Wanneer een klant vervelend is, kiest Anna voor **liefde** in plaats van irritatie.
- Wanneer deadlines stress veroorzaken, kiest Anna voor **vrede** in haar hart, ondanks de druk.

Resultaat:

Anna's externe situatie blijft hetzelfde, maar haar **innerlijke ervaring** transformeert. Ze voelt zich niet langer gevangen, maar **vrij** om haar heilige functie te vervullen, waar ze ook is.

Lespunt:

Je hoeft je externe rol niet te veranderen om je functie te vervullen. Je verandert je **innerlijke motivatie**.

Voorbeeld 2: Jacob en succes

Situatie:

Jacob (42) is ondernemer. Hij werkt 70 uur per week om **succesvol** te zijn. Hij denkt: "Als ik succesvol ben, ben ik gelukkig."

Maar hoe meer succes hij bereikt, hoe **leger** hij zich voelt.

Les 212 toepassing:

Een vriend geeft Jacob de Cursus. Jacob leest Les 212: "**Alleen de functie mij door God gegeven kan vrijheid brengen.**"

Jacob realiseert zich: succes is een **zinloze functie**. Het brengt geen bevrijding, alleen meer angst (angst om te verliezen wat hij bereikte).

Jacob vraagt: "Wat is dan mijn ware functie?"

Hij hoort de zachte Stem: "Vrede brengen. Liefde geven. Vergeving schenken."

Praktisch:

Jacob herstructureert zijn leven:

- Hij werkt minder uren.
- Hij brengt meer tijd door met zijn gezin, vanuit **liefde**, niet vanuit plicht.
- Hij gebruikt zijn bedrijf als een **platform** om vrede en eerlijkheid te brengen in zijn industrie.

Resultaat:

Jacob's inkomen daalt enigszins, maar zijn **vrede** groeit enorm. Hij voelt zich **vervuld**, niet uitgeput.

Lespunt:

Succes is niet slecht, maar het is niet je **functie**. Wanneer je Gods functie vervult, kan succes een bijproduct zijn, maar het is niet het doel.

Voorbeeld 3: Sofie en het moederschap

Situatie:

Sofie (29) is moeder van twee jonge kinderen. Ze voelt zich **overweldigd** en denkt: "Ik faal als moeder. Ik ben niet goed genoeg."

Les 212 toepassing:

Sofie's zus introduceert haar tot de Cursus. Sofie leest Les 212 en realiseert zich: "**Ik heb geprobeerd de perfecte moeder te zijn (ego-functie), maar dat is zinloos. Mijn ware functie is liefde en vergeving.**"

Praktisch:

- Wanneer haar kinderen moeilijk zijn, kiest Sofie voor **vergeving** (van hen en van zichzelf) in plaats van schuld.
- Wanneer ze fouten maakt, kiest Sofie voor **zelfliefde** in plaats van zelfkritiek.
- Wanneer ze vermoeid is, kiest Sofie voor **vrede** en vraagt ze om hulp, in plaats van te denken dat ze alles alleen moet doen.

Resultaat:

Sophia wordt een **meer ontspannen** en **liefdevolle** moeder. Haar kinderen voelen minder druk en meer liefde.

Lespunt:

Je rol (moeder) blijft, maar je functie (liefde, vergeving) transformeert hoe je die rol vervult.

Kernzinnen uit Les 212:

1. *"Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet."*
2. *"Ik zoek de functie die mij bevrijden zal van al de zinloze illusies van de wereld."*
3. *"Alleen de functie mij door God gegeven kan vrijheid brengen."*
4. *"Die alleen zoek ik en die alleen aanvaard ik als de mijne."*
5. *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

SAMENVATTING LES 212

Les 212 nodigt je uit om je **ware functie** te herkennen en te aanvaarden. Deze functie — vergeving, liefde, vrede — werd je gegeven door God bij je schepping.

Kernpunten:

- 1. Zinloze functies:** De wereld biedt talloze functies aan (succes, redder, slachtoffer), maar geen ervan bevrijdt je.
- 2. Gods functie:** Alleen de functie die God je gaf — vergeving, liefde, vrede — brengt ware vrijheid.
- 3. Toewijding:** "Die alleen zoek ik en die alleen aanvaard ik als de mijne." Dit is een fundamentele keuze.
- 4. Rol versus functie:** Je externe rol (baan, gezin) kan blijven, maar je vervult deze vanuit je innerlijke functie (Gods Wil).
- 5. Vreugde:** God ziet graag dat je je functie vervult, niet omdat Hij het nodig heeft, maar omdat het jou vreugde brengt.
- 6. Praktijk:** Door dagelijkse oefeningen — bewustzijn, vergeving, liefde, vrede — integreer je deze functie in elk aspect van je leven.

Les 212 is een oproep:

Stop met zoeken naar vervulling in de zinloze functies van de wereld.

Aanvaard je heilige functie.

Vervul deze met vreugde.

Dit alleen bevrijdt je.

LES 213

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Alles is een les die God me graag ziet leren.”

Elke Les Een Wonder

*Ik dacht dat ik de leraar was,
dat mijn gedachten mij de weg zouden wijzen.
Maar elke gedachte die ik maakte
leidde alleen tot pijn.*

*Nu zie ik anders.
Elke situatie — de gemakkelijke en de moeilijke,
de vreugdevolle en de pijnlijke —
is een les die God mij geeft.*

*Geen straf, geen toeval,
maar een wonder vermomd,
een kans om vrij te worden,
een uitnodiging om te leren.*

*Ik vergeet wat ik dacht te weten.
Ik open mijn handen en laat los.
En in die leegte
vult God mij met Zijn wijsheid.*

*Elke les bevrijdt mij.
Elke les brengt mij thuis.*

Uitgebreide commentaar

A. De centrale uitspraak: "Alles is een les die God me graag zien leren"

Les 213 verwijst terug naar **Les 193** en introduceert een **radicaal nieuwe manier** om naar het leven te kijken. In plaats van het leven te zien als een serie **willekeurige gebeurtenissen, straffen, of beproevingen**, nodigt Les 213 ons uit om **elke situatie** te zien als een **les van God**.

Wat betekent dit?

1. Niets gebeurt toevallig

Vanuit het perspectief van de Cursus is er geen toeval. Elke ontmoeting, elke uitdaging, elke vreugde is een **kans om te leren** wat je moet leren om vrij te worden.

2. God is de Leraar

Het ego claimt ook leraar te zijn: "Luister naar mij, ik weet hoe je moet overleven." Maar de lessen van het ego **schaden** je. Gods lessen **bevrijden** je.

3. Graag zien leren

God dwingt niet. Hij nodigt uit. Hij ziet **graag** dat je leert, niet omdat Hij iets nodig heeft, maar omdat Hij weet dat leren je **vreugde** brengt.

B. "Een les is een wonder dat God mij geeft"

Dit is een van de meest **transformerende zinnen** in de Cursus.

1. Les = Wonder

In het dagelijks taalgebruik associëren we 'les' vaak met:

- **Moeite** ("Ik moet dit leren.")
- **Straf** ("Dit is een les die ik moest leren.")
- **Verplichting** ("Ik moet dit doorstaan.")

Les 213 herdefinieert 'les' volledig:

Een les is geen straf, maar een **wonder**.

Wat is een wonder in de Cursus?

Een wonder is een **verschuiving in perceptie** van angst naar liefde, van ego naar waarheid, van scheiding naar eenheid.

Dus: **elke les die God geeft, is een kans op zo'n verschuiving.**

2. God geeft de les

Dit betekent:

- De les komt niet van het toeval.

- De les komt niet van een wrede god die je wil straffen.
- De les komt van een **liefdevolle Vader** die je wil **bevrijden**.

Praktisch voorbeeld:

Je verliest je baan. Het ego zegt: "Dit is een ramp. Je bent mislukt."

Les 213 vraagt: "Wat is de les die God mij hier wil geven?"

Mogelijke lessen:

- Loslaten van controle
- Vertrouwen ontwikkelen
- Je waarde niet langer baseren op externe succes
- Ruimte maken voor iets nieuws

C. "In plaats van de gedachten die ik heb gemaakt en die mij schaden"

Dit is een **cruciale erkenning**: de gedachten die je zelf maakt, **schaden** je.

1. Wat zijn "gedachten die ik heb gemaakt"?

Dit zijn **ego-gedachten**, gedachten die niet van God komen, maar die je zelf hebt geconstrueerd. Voorbeelden:

- "Ik ben schuldig."
- "Ik ben niet goed genoeg."
- "De wereld is gevaarlijk."
- "Ik ben alleen."
- "Ik moet mezelf verdedigen."
- "Anderen zijn mijn vijanden."

- **"Ik ben mijn fouten."**

Deze gedachten **lijken waar**, maar ze zijn **illusies** die je gevangen houden.

2. "Die mij schaden"

Het ego beweert dat zijn gedachten je **beschermen**:

"Als je schuldig voelt, zul je je verbeteren."

"Als je angstig bent, zul je voorzichtig zijn."

"Als je jezelf verdedigt, zul je veilig zijn."

Maar Les 213 onthult de waarheid:

Deze gedachten **schaden** je. Ze brengen:

- **Angst** (in plaats van vrede)
- **Scheiding** (in plaats van eenheid)
- **Lijden** (in plaats van vreugde)
- **Verwarring** (in plaats van helderheid)

3. God's les als vervanging

God geeft je Zijn lessen **in plaats van** je eigen schadelijke gedachten.

Dit is geen straf, maar een geschenk.

Je eigen gedachten zijn als **giftige voeding**.

Gods lessen zijn als **helende voeding**.

God zegt: "Stop met je te voeden met gif. Ik geef je voeding die je heelt."

D. "Wat ik van Hem leer wordt de manier waarop ik word bevrijd"

Dit legt de **directe verbinding** tussen leren en bevrijding.

1. Leren = Bevrijding

In de Cursus is leren **niet intellectueel**, maar **ondervindelijk**.

Je leert niet **over** vrijheid.

Je leert **door** bevrijd te worden.

Bijvoorbeeld:

- **Les van vergeving:** Wanneer je vergeeft, ervaar je **onmiddellijk** meer vrede. Dit is bevrijding.
- **Les van loslaten:** Wanneer je controle loslaat, ervaar je **onmiddellijk** meer rust. Dit is bevrijding.
- **Les van liefde:** Wanneer je liefde geeft, ervaar je **onmiddellijk** meer verbinding. Dit is bevrijding.

2. De manier

"Wat ik van Hem leer wordt **de manier** waarop ik word bevrijd."

Dit betekent: Gods lessen zijn niet alleen **informatie**, maar een **pad**, een **methode**, een **weg naar huis**.

Elke les die je leert, brengt je **één stap dicht**er bij volledige bevrijding.

E. "En dus verkies ik Zijn lessen te leren en die van mij te vergeten"

Dit is de fundamentele keuze van Les 213.

1. "Verkies"

Dit is een **actieve keuze**, geen passieve overgave.

Je wordt niet **gedwongen** om Gods lessen te leren.

Je **kies**t ervoor, omdat je herkent dat jouw eigen gedachten je schaden.

2. "Zijn lessen te leren"

Dit betekent:

- **Openheid:** "Ik weet het niet. Leer mij, God."
- **Vertrouwen:** "Uw lessen zijn beter dan de mijne."
- **Overgave:** "Ik laat mijn ego-gedachten los en ontvang Uw waarheid."

3. "Die van mij te vergeten"

Dit is niet **onderdrukking** ("Ik mag niet denken wat ik denk"), maar **loslaten** ("Ik herken dat deze gedachten mij niet dienen, en ik kies ervoor ze te laten gaan").

Praktisch:

Wanneer een ego-gedachte opkomt ("Ik ben waardeloos"), zeg je niet: "Dit mag ik niet denken!"

Je zegt: "Deze gedachte schaadt mij. Ik kies voor Gods les: Ik ben de geliefde Zoon van God."

F. Alles is een les: niets is uitgesloten

Het woord "**alles**" in Les 213 is cruciaal.

Alles betekent:

- De gemakkelijke momenten **én** de moeilijke
- De vreugdevolle ervaringen **én** de pijnlijke
- De successen **én** de mislukkingen
- De liefde die je ontvangt **én** de pijn die je lijdt

Niets is uitgesloten.

Voorbeelden:

1. Een ziekte

Ego: "Dit is een straf. Waarom overkomt dit mij?"

Les 213: "Wat is de les die God mij hier wil geven? Loslaten van controle? Vertrouwen? Acceptatie?"

2. Een conflict

Ego: "Deze persoon is mijn vijand. Ik moet mezelf verdedigen."

Les 213: "Wat is de les? Vergeving? Het zien van angst achter aanval? Liefde in plaats van oordeel?"

3. Een verlies

Ego: "Ik heb gefaald. Ik ben waardeloos."

Les 213: "Wat is de les? Loslaten van gehechtheid? Erkennen dat mijn waarde niet afhangt van externe succes?"

4. Een vreugdevolle gebeurtenis

Ego: "Eindelijk! Dit verdien ik."

Les 213: "Wat is de les? Dankbaarheid? Delen van vreugde? Erkennen van Gods goedheid?"

Zelfs positieve gebeurtenissen zijn lessen.

G. Het verschil tussen ego-lessen en Gods lessen

EGO-LESSEN	GODS LESSEN
Gebaseerd op angst	Gebaseerd op liefde
Leren door straf	Leren door genezing
Schuld versterken	Onschuld herstellen
Scheiding bevestigen	Eenheid herkennen
Controle behouden	Overgave oefenen
Verdedigen en aanvallen	Vergeven en liefhebben

Zelfveroordeling	Zelfacceptatie
Schadelijk	Bevrijdend

Het ego beweert ook lessen te geven:

"Als je lijdt, leer je wat je niet moet doen."

"Als je schuldig voelt, zul je beter worden."

"Als je bang bent, zul je voorzichtig zijn."

Maar deze lessen versterken het probleem, ze lossen het niet op.

Gods lessen daarentegen **helen** de wortel van het lijden: de illusie van scheiding.

H. Hoe herken je Gods les in een situatie?

Dit is een **praktische vraag** die velen zich stellen: "Hoe weet ik wat God mij wil leren?"

Drie stappen:

STAP 1: ERKEN DAT ER EEN LES IS

In plaats van te zeggen: "Dit is oneerlijk!" of "Waarom overkomt dit mij?"

Zeg: "Dit is een les die God mij wil geven. Wat is de les?"

Deze verschuiving opent je **voor leren** in plaats van voor verzet.

STAP 2: VRAAG DE HEILIGE GEEST

"Heilige Geest, wat is de les die ik hier moet leren? Toon mij hoe ik dit kan zien met Uw ogen."

Wees stil. Luister. De les zal komen — niet altijd onmiddellijk, maar wel zeker.

STAP 3: KLIJK NAAR DE VREDE

Gods lessen brengen **vrede**, ook midden in moeilijke omstandigheden.

Ego-lessen brengen **meer angst en verwarring**.

Test:

Als een interpretatie je **meer angst** geeft ("Dit is een straf"), komt het van het ego.

Als een interpretatie je **vrede** geeft ("Dit is een kans om te leren loslaten"), komt het van God.

I. De houding van de leerling

Les 213 nodigt je uit om de **houding van een leerling** aan te nemen.

Wat betekent dit?

1. Nieuwsgierigheid in plaats van weten

Het ego zegt: "Ik weet al hoe dit zit."

De leerling zegt: "Ik ben nieuwsgierig. Wat kan ik hier leren?"

2. Openheid in plaats van verdediging

Het ego zegt: "Ik moet mijn gelijk verdedigen."

De leerling zegt: "Ik ben open voor een andere manier van zien."

3. Vertrouwen in plaats van angst

Het ego zegt: "Dit is gevaarlijk. Ik moet op mijn hoede zijn."

De leerling zegt: "God is mijn Leraar. Ik vertrouw dat deze les mij goed doet."

4. Geduld in plaats van haast

Het ego zegt: "Ik moet dit nu begrijpen!"

De leerling zegt: "Ik leer in Gods tijd. Elke les ontvouwt zich wanneer ik er klaar voor ben."

J. Gods vreugde in jouw leren

Les 213 zegt dat God je **graag** deze lessen ziet leren.

Waarom?

Niet omdat God iets **nodig** heeft (Hij is compleet), maar omdat Hij **van je houdt** en je **vreugde** wil.

Analogie:

Een liefdevolle moeder ziet graag dat haar kind leert lopen — niet omdat zij het lopen nodig heeft, maar omdat zij weet dat lopen het kind **vrijheid en vreugde** brengt.

Zo ook God: Hij ziet graag dat je Zijn lessen leert, omdat Hij weet dat elke les je **dichter bij vrede en vrijheid** brengt.

Dit verandert de hele toon van leren:

Het is geen **plicht** ("Ik moet leren"),
maar een **geschenk** ("Ik mag leren").

Geleide Meditatie *(30-35 minuten)*

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je ongestoord kunt zijn. Ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen. Adem diep en rustig. Laat alle spanning in je lichaam los. Weet dat de volgende 30 minuten zijn gewijd aan het leren zien van je leven als een serie lessen van God.

DEEL 1: IK BEN NIET EEN LICHAAM. IK BEN VRIJ (5 minuten)

Begin met diep ademhalen.
Met elke uitademing laat je de identificatie met het lichaam los.

Herhaal in je geest:

"Ik ben niet een lichaam."

Voel hoe je bewustzijn zich losmaakt van:

- De vorm van je lichaam
- De sensaties van pijn of plezier
- De beperkingen van tijd en ruimte

Herhaal:

"Ik ben vrij."

Vrij van de illusie dat je een lichaam bent.

Vrij om te leren zonder angst voor pijn.

Vrij om te groeien zonder angst voor verlies.

Adem diep.

Voel je bewustzijn uitbreiden.

Je bent **geest, bewustzijn, leerling van God.**

DEEL 2: MIJN EIGEN GEDACHTEN SCHADEN MIJ (6 minuten)

Breng nu je aandacht naar je **eigen gedachten** — de gedachten die je hebt gemaakt, los van God.

Laat deze gedachten opkomen:

- **Schuldgedachten:** "Ik heb gefaald. Ik ben slecht."
- **Angstgedachten:** "De wereld is gevaarlijk. Ik ben niet veilig."
- **Oordeelsgedachten:** "Zij zijn verkeerd. Ik ben beter (of slechter)."
- **Scheidingsgedachten:** "Ik ben alleen. Niemand begrijpt mij."

Zie deze gedachten zonder oordeel.

Ze zijn niet 'slecht'. Ze zijn gewoon **illusies** die je hebt geloofd.

Herhaal zachtjes:

"Deze gedachten schaden mij. Ze brengen mij geen vrede, alleen lijden."

Voel hoe deze gedachten **zwaar** zijn, als stenen die je draagt.

Herhaal:

"Ik ben bereid om deze gedachten te vergeten. Ik hoef ze niet langer vast te houden."

Begin de stenen één voor één **neer te leggen**.

Voel hoe je **lichter** wordt.

DEEL 3: ALLES IS EEN LES DIE GOD MIJ GEEFT (7 minuten)

Nu breng je je aandacht naar je **leven** — de situaties die je momenteel ervaart.

Kies **drie situaties**:

1. Een **moeilijke** situatie (conflict, ziekte, verlies)
2. Een **neutrale** situatie (dagelijkse routine)
3. Een **vreugdevolle** situatie (liefde, succes, vreugde)

Voor elke situatie, herhaal:

"Dit is een les die God mij graag ziet leren."

Situatie 1 (moeilijk):

Het ego zegt: "Dit is een straf. Dit is oneerlijk."

Laat deze stem gaan.

Vraag: **"Heilige Geest, wat is de les?"**

Luister. Misschien hoor je:

- "Leer loslaten."

- "Leer vertrouwen."
- "Leer vergeving."

Situatie 2 (neutraal):

Het ego zegt: "Dit is saai. Dit betekent niets."

Laat deze stem gaan.

Vraag: "**Wat is de les?**"

Misschien hoor je:

- "Leer aanwezig zijn."
- "Leer dankbaarheid."
- "Leer vrede in eenvoud."

Situatie 3 (vreugdevol):

Het ego zegt: "Eindelijk! Geniet ervan voordat het verdwijnt."

Laat deze stem gaan.

Vraag: "**Wat is de les?**"

Misschien hoor je:

- "Leer delen."
- "Leer erkennen van Gods goedheid."
- "Leer dat vreugde je ware natuur is."

Voel hoe **elke situatie** een geschenk wordt wanneer je haar ziet als een les van God.

DEEL 4: WAT IK VAN HEM LEER BEVRIJDT MIJ (6 minuten)

Nu keer je terug naar de **moeilijke situatie** die je eerder koos.

Zie jezelf in die situatie, maar nu **met Gods les**.

Bijvoorbeeld:

Als de les **vergeving** is, zie jezelf de persoon vergeven die je pijn

deed.

Voel hoe deze vergeving **een last van je schouders** neemt.

Voel hoe je **vrij** wordt.

Als de les **loslaten** is, zie jezelf de controle loslaten.

Voel hoe je **ontspant**.

Voel hoe je **vrij** ademt.

Als de les **vertrouwen** is, zie jezelf vertrouwen dat God voor je zorgt.

Voel hoe **angst** verdwijnt.

Voel hoe **vrede** binnenkomt.

Herhaal:

"Wat ik van Hem leer, bevrijdt mij. Deze les is een wonder."

Voel de **transformatie**.

De situatie is misschien niet veranderd, maar **jij** bent veranderd.

En dat is het wonder.

DEEL 5: IK VERKIES ZIJN LESSEN EN VERGEET DE MIJNE

(6 minuten)

Nu maak je een **toewijding**.

Leg je hand op je hart en herhaal:

"Ik verkies Gods lessen te leren."

Dit betekent:

- Ik kies voor liefde boven angst.
- Ik kies voor vergeving boven oordeel.
- Ik kies voor vrede boven controle.
- Ik kies voor waarheid boven illusie.

"Ik verkies mijn eigen gedachten te vergeten."

Dit betekent:

- Ik laat schuld los.
- Ik laat angst los.
- Ik laat oordeel los.
- Ik laat scheiding los.

Visualisatie:

Stel je voor dat er twee **paden** voor je liggen:

Links: Het pad van je eigen gedachten — donker, zwaar, eenzaam.

Rechts: Het pad van Gods lessen — licht, vredig, verbonden.

Je staat bij de tweesprong.

Je kiest **rechts**.

Terwijl je dit pad bewandelt, voel je hoe:

- Elke stap **lichter** wordt
- Elke ademhaling **vrij**er wordt
- Elke gedachte **helderder** wordt

Herhaal:

"Dit is het pad naar huis. Dit is het pad naar vrijheid."

DEEL 6: LEVEN ALS LEERLING VAN GOD (5 minuten)

Breng nu je aandacht naar je **toekomst** — de dagen, weken, maanden die komen.

Zie jezelf als een **leerling van God**.

Elke situatie die je tegenkomt — moeilijk of gemakkelijk — is een **les**.

Als iemand je irriteert:

"Dit is een les in vergeving."

Als je iets verliest:

"Dit is een les in loslaten."

Als je twijfelt:

"Dit is een les in vertrouwen."

Als je vreugde ervaart:

"Dit is een les in dankbaarheid."

Zie hoe je leven **transformeert** wanneer je alles ziet als een les van God.

Je bent niet langer een **slachtoffer** van omstandigheden.
Je bent een **leerling** die groeit, heelt, en vrij wordt.

Herhaal:

"Alles is een les die God mij graag ziet leren. Ik ontvang elke les met een open hart."

Afsluiting (3 minuten)

Begin je lichaam weer zachter te voelen.
Beweeg je vingers en tenen.
Adem diep.

Herhaal één keer, met overtuiging:

**"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.
Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.
Alles is een les die God me graag ziet leren.
Ik verkies Zijn lessen te leren en die van mij te vergeten."**

Open je ogen.

Neem deze houding van leerling mee in je dag.
Zie elke situatie als een **kans om te leren en vrij te worden.**

Gebed

Vader,
Ik heb te lang geprobeerd
mijn eigen leraar te zijn.
Ik maakte gedachten
die mij schaden,
die mij gevangen houden in angst.

Nu kies ik anders.
Ik kies voor Uw lessen.

Leer mij, Vader,
door elke situatie,
door elke persoon,
door elke uitdaging en vreugde.

Help mij zien
dat niets toevallig is,
dat alles een les is —
een wonder dat U mij geeft.

Wat ik van U leer,
bevrijdt mij.
Dus verkies ik Uw lessen
en vergeet de mijne.

Maak mij een bereidwillige leerling,
met een open hart,
een nieuwsgierige geest,
en een vertrouwende ziel.

Dank U dat U mij graag ziet leren,
niet omdat U het nodig heeft,
maar omdat U van mij houdt
en mijn vrijheid wilt. Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

OEFENING 1: OCHTENDRITUEEL — DE LEERLING-HOUDING (5 minuten)

Begin elke dag met het bevestigen van je rol als leerling.

Zit stil en herhaal:

- "Alles is een les die God me graag ziet leren."
- "Ik verkies Zijn lessen te leren en die van mij te vergeten."
- "Wat ik van Hem leer, bevrijdt mij."

Intentie:

"Vandaag ben ik een leerling. Ik sta open voor elke les die God mij wil geven. Ik verzet me niet, maar ontvang met vertrouwen."

Visualisatie:

Stel je voor dat je dag zich voor je ontvouwt als een **school** waar God de Leraar is. Elke situatie is een **les**, geen bedreiging.

OEFENING 2: LES-HERKENNING *(elk uur, 1 minuut)*

Zet een herinnering op je telefoon. Elk uur stop je en vraag je:

"Wat is de les die God mij nu wil geven?"

Kijk naar wat je op dat moment doet of ervaart:

- Ben je gefrustreerd? **Les:** Geduld, loslaten.
- Ben je blij? **Les:** Dankbaarheid, delen.
- Ben je verdrietig? **Les:** Troost zoeken bij God, niet in de wereld.
- Ben je in conflict? **Les:** Vergeving, liefde.

Doel:

Je blijft **bewust** dat alles een les is. Je leeft niet op automatische piloot, maar als een **bewuste leerling**.

OEFENING 3: SCHADELIJKE GEDACHTEN HERKENNEN EN LOSLATEN *(bij stress of angst)*

Wanneer je je **gestrest, angstig, of verdrietig** voelt:

Stop en vraag:

"Welke gedachte heb ik nu die mij schaadt?"

Bijvoorbeeld:

- "Ik ben niet goed genoeg."
- "Ik ben alleen."
- "Dit moet perfect zijn anders ben ik waardeloos."

Erken:

"Deze gedachte schaadt mij. Ze brengt geen vrede, alleen lijden."

Laat los:

"Ik vergeet deze gedachte. Ik kies voor Gods les."

Vraag:

"Heilige Geest, wat is Uw les voor mij nu?"

Luister naar het antwoord (bijv. "Je bent geliefd," "Je bent veilig,"

"Laat controle los").

OEFENING 4: MOEILIJKE SITUATIES ALS LESSEN *(direct toepassen)*

Wanneer je een **moeilijke situatie** tegenkomt (conflict, verlies, teleurstelling):

In plaats van:

"Waarom overkomt dit mij? Dit is oneerlijk!"

Zeg:

"Dit is een les die God mij graag ziet leren. Wat is de les?"

Drie vragen stellen:

- 1. Wat probeert het ego mij te leren?** (bijv. "Je bent een slachtoffer," "De ander is schuldig")
- 2. Wat wil God mij leren?** (bijv. "Vergeving," "Loslaten," "Vertrouwen")
- 3. Welke les kies ik?**

Doel:

Moeilijke situaties worden **kansen** voor groei, niet **obstakels**.

OEFENING 5: LES-DAGBOEK *(avond, 10 minuten)*

Schrijf in je dagboek:

1. Lessen van vandaag:

Welke situaties waren lessen? Wat wilde God mij leren?

2. Mijn eigen schadelijke gedachten:

Welke ego-gedachten kwamen op? Hoe schaden ze mij?

3. Gods lessen die ik leerde:

Welke nieuwe inzichten kreeg ik? Hoe voelde ik mij na het leren?

4. Weerstand:

Waren er lessen waar ik me tegen verzette? Waarom? Wat kan ik morgen anders doen?

Doel:

Je wordt bewust van **patronen** in je leren. Je ziet waar je open bent en waar je weerstand biedt.

OEFFENING 6: VREUGDEVOLLE MOMENTEN ALS LESSEN *(bij geluk)*

Wanneer je een vreugdevol moment ervaart:

Stop en vraag:

"Wat is de les in dit moment?"

Mogelijke lessen:

- **Dankbaarheid:** "God is goed. Hij geeft mij vreugde."
- **Delen:** "Deze vreugde wil ik delen met anderen."
- **Herinnering:** "Vreugde is mijn ware natuur, niet een uitzondering."

Doel:

Je leert dat **niet alleen moeilijke momenten lessen zijn**. Vreugde is ook een leraar.

OEFENING 7: DE VRAAG VAN DE LEERLING *(bij twijfel of verwarring)*

Wanneer je **twijfelt** of **niet weet wat te doen**:

Herhaal:

"Ik weet het niet, maar God weet het. Heilige Geest, wat is de les die ik moet leren om deze situatie helder te zien?"

Zit stil.

Luister.

De les komt misschien niet onmiddellijk, maar **wees geduldig**. Vertrouw dat de les zal komen wanneer je er klaar voor bent.

Doel:

Je erkent je **niet-weten** en opent je voor Gods wijsheid.

OEFENING 8: CONFLICTEN ALS LESSEN IN VERGEVING *(bij relatieproblemen)*

Wanneer je **in conflict** bent met iemand:

Ego's les:

"Deze persoon is verkeerd. Verdedig jezelf. Bewijs je gelijk."

Gods les:

"Deze persoon is bang, net als jij. Leer vergeving. Zie voorbij de aanval naar de roep om liefde."

Herhaal:

"Dit conflict is een les in vergeving die God mij geeft. Ik kies te leren vergeven."

Actie:

Je hoeft niet akkoord te gaan met hun gedrag, maar je **vergeeft hun angst** en kiest voor vrede in jezelf.

Doel:

Conflicten worden **leermomenten**, niet **slagvelden**.

OEFFENING 9: LIJDEN ALS UITNODIGING TOT LOSLATEN *(bij pijn of verlies)*

Wanneer je **lijdt** (emotioneel of fysiek):

Ego's interpretatie:

"Dit is een straf. Ik verdien dit. De wereld is wreed."

Gods les:

"Dit is een uitnodiging om te leren loslaten, vertrouwen, overgave."

Herhaal:

"Dit lijden is een les. Wat wilt U mij leren, God? Hoe kan ik hierdoor groeien en vrijer worden?"

Luister:

Misschien hoor je: "Laat controle los," "Vertrouw Mij," "Je bent meer dan dit lichaam."

Doel:

Lijden wordt een **poortwaar tot vrijheid**, niet een bewijs van waardeloosheid.

OEFENING 10: AVONDRITUEEL — DANKBAARHEID VOOR LESSEN (5 minuten)

Voor het slapen gaan, zit stil en:

1. Dank God voor de lessen van vandaag:

"Dank U, Vader, voor elke les die U mij gaf — de gemakkelijke en de moeilijke."

2. Reflecteer op wat je leerde:

Welke lessen heb je geleerd? Hoe ben je gegroeid?

3. Vergeef jezelf voor gemiste lessen:

Waren er momenten dat je je verzette? Vergeef jezelf. Morgen krijg je nieuwe kansen.

4. Rust in vertrouwen:

Herhaal: "Morgen zal God mij nieuwe lessen geven. Ik vertrouw dat elke les mij bevrijdt."

Doel:

Je dag eindigt in **dankbaarheid en vrede**. Je slaapt als een leerling die vertrouwt op zijn Leraar.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven

Voorbeeld 1: Maria en het verlies van haar baan

Situatie:

Maria (45) verliest haar baan door reorganisatie. Ze voelt zich **wanhopig** en denkt: "Ik ben mislukt. Ik ben nutteloos."

Les 213 toepassing:

Maria's vriend introduceert haar tot de Cursus. Maria leest Les 213: "Alles is een les die God me graag ziet leren."

Eerst is Maria **boos**: "Een les? Dit is geen les, dit is een ramp!"

Maar langzaam begint ze te vragen: "Wat is de les?"

Ze ontdekt:

- **Les 1:** Haar waarde hangt niet af van haar baan.
- **Les 2:** Loslaten van controle — ze kan niet alles regelen.
- **Les 3:** Vertrouwen — God zorgt voor haar, zelfs zonder baan.

Resultaat:

Maria vindt na enkele maanden een nieuwe baan die **beter past** bij haar waarden. Ze beseft: "Het verlies was geen straf, maar een **omleiding** naar iets beters."

Lespunt:

Wat lijkt op een ramp, kan een **les en een geschenk** zijn.

Voorbeeld 2: David en zijn lastige collega

Situatie:

David (38) heeft een collega die constant kritiek levert en hem onderuit haalt. David voelt zich **gefrustreerd** en **boos**.

Les 213 toepassing:

David leest Les 213 en vraagt: "Wat is de les die God mij hier wil geven?"

Hij hoort:

- **Les:** Vergeving. Zie voorbij de aanval naar de angst van je collega.

David beseft: zijn collega is **bang** (misschien bang om zijn eigen baan te verliezen) en **projecteert** deze angst op David.

Praktisch:

David stopt met zich te **verdedigen**. In plaats daarvan:

- Hij vergeeft zijn collega in stilte.
- Hij kiest voor vrede in zichzelf.
- Hij blijft professioneel, maar zonder innerlijke strijd.

Resultaat:

De spanning vermindert. De collega wordt minder agressief. En David voelt zich **vrijer** — niet langer gevangen in conflict.

Lespunt:

Conflicten zijn **lessen in vergeving**. Wanneer je vergeeft, transformeert de situatie.

Voorbeeld 3: Sophia en haar ziekte

Situatie:

Sophia (52) wordt gediagnosticeerd met een chronische ziekte. Ze voelt zich **boos op God**: "Waarom straft U mij?"

Les 213 toepassing:

Een vriend geeft Sophia de Cursus. Ze leest Les 213 en eerst denkt ze: "Een les? Welke les kan er zitten in ziekte?"

Maar ze begint te vragen: "**God, wat wilt U mij leren?**"

Ze ontdekt:

- **Les 1:** Loslaten van de illusie dat ze haar lichaam is. Ze is meer dan dit lichaam.
- **Les 2:** Acceptatie en vrede, zelfs midden in pijn.
- **Les 3:** Vertrouwen dat God haar niet verlaat, zelfs in ziekte.

Resultaat:

De ziekte blijft, maar Sophia's **innerlijke vrede** groeit. Ze voelt zich niet langer een **slachtoffer**, maar een **leerling** die groeit door haar ervaring.

Lespunt:

Zelfs ziekte kan een **leraar** zijn, als je bereid bent te leren.

Kernzinnen uit Les 213:

- 1.** *"Alles is een les die God me graag ziet leren."*
- 2.** *"Een les is een wonder dat God mij geeft in plaats van de gedachten die ik heb gemaakt en die mij schaden."*
- 3.** *"Wat ik van Hem leer wordt de manier waarop ik word bevrijd."*
- 4.** *"En dus verkies ik Zijn lessen te leren en die van mij te vergeten."*
- 5.** *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

SAMENVATTING LES 213

Les 213 nodigt je uit om **alles** in je leven te zien als een **les van God** — een wonder dat je bevrijdt van de schadelijke gedachten die je zelf hebt gemaakt.

Kernpunten:

1. **Alles is een les:** Niets is toevallig. Elke situatie — moeilijk of vreugdevol — is een kans om te leren.
2. **Les = Wonder:** Gods lessen zijn geen straffen, maar **wonderen** — verschuivingen in perceptie die je bevrijden.
3. **Schadelijke gedachten:** De gedachten die je zelf maakt (ego-gedachten) schaden je. Gods lessen vervangen deze met **waarheid**.
4. **Leren = Bevrijding:** Wat je van God leert, **bevrijdt** je. Elke les brengt je dichter bij vrede.
5. **De keuze:** Je verkiest Gods lessen te leren en je eigen schadelijke gedachten te vergeten. Dit is een **actieve, dagelijkse keuze**.
6. **Gods vreugde:** God ziet graag dat je leert, niet omdat Hij het nodig heeft, maar omdat Hij van je houdt en je vrijheid wil.
7. **Praktijk:** Door dagelijkse oefeningen — les-herkenning, vergeving, loslaten — word je een **bewuste leerling** in plaats van een **onbewust slachtoffer**.

Les 213 is een uitnodiging:

Stop met vechten tegen het leven.

Zie elke ervaring als een les.

Leer wat God je wil leren.

En word vrij.

LES 214

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Ik leg de toekomst in Gods Handen.”

In Gods Handen

*Ik verander de toekomst
als een steen,
zwaar op mijn schouders,
vragend: wat als, wat als, wat als?*

*Mijn handen verkramp,
mijn nek stijf,
mijn hart voortdurend op wacht.*

*Ik dacht dat dat controleveiligheid was.
Ik dacht dat plannen bescherming was.
Ik dacht dat als ik maar genoeg regelde,
alles goed zou komen.*

*Maar het verleden blijft herhalen –
als een schaduw die ik niet kan afschudden,
als een stem die blijft fluisteren:
"Zie je wel? Dit is waarom je bang moet zijn."*

*En de toekomst strekt zich uit —
eindeloos, ongrijpbaar,
vol met dingen die ik moet voorkomen,
scenario's die ik moet bedenken.*

*Tot ik beseft: het verleden is voorbij.
Het bestaat alleen nog in mijn gedachten.
De toekomst is niet daar.
Ze bestaat alleen en niet in mijn angst.*

*En hier,
op dit moment,
ben ik vrij.*

*Ik open mijn handen.
Ik laat de steen vallen.
Ik leg alles neer
– verleden, toekomst, angst –
in Gods Handen.*

*Wil je wat Hij geeft,
kan alleen ten goede zijn.
Niet omdat ik het begrijp,
maar omdat ik Hem vertrouw.*

*In deze overgave vind ik geen verlies,
maar ruimte om te ademen,
vrede om te zijn,
vrijheid om te leven -
nu.*

Uitgebreide commentaar

A. De centrale uitspraak: "Ik leg de toekomst in Gods Handen"

Les 214 helpt terug naar **Les 194** en richt zich op één van de meest fundamentele angsten van het menselijk bestaan: **angst voor de toekomst.**

Wat betekent "de toekomst in Gods Handen leggen"?

Dit is **geen passieve fatalisme** ("Wat gebeurt, gebeurt, ik kan er niets aan doen").

Dit is **actieve overgave** ("Ik kies ervoor om te vertrouwen dat God voor mij zorgt").

Betekenis:

1. Erkenning van beperking

Je erkent dat jouw vermogen om de toekomst te controleren **een illusie** is. Het ego beweert: "Als je genoeg plant, voorkomt, en onmogelijk, zul je veilig zijn." Maar dit brengt alleen **angst en vermoeidheid** .

2. Vertrouwen in Gods goedheid

Je vertrouwt dat God **alleen goedheid** geeft. Wat Hij geeft, is altijd **in lijn met je hoogste welzijn**.

3. Loslaten van controle

Je laat de krampachtige greep los waarmee je alles probeert te regelen. Je opent je handen en **geeft de toekomst aan God**.

B. "Het verleden is voorbij, de toekomst nog niet daar"

Dit is een van de meest **bevrijdende uitspraken** in de hele Cursus.

1. Het verleden is voorbij

Het ego houdt je **gevangen in het verleden**:

- **Spijt**: "Had ik maar anders betalen..."
- **Schuld**: "Ik heb iets vreselijks gedaan..."
- **Angst**: "Dit gebeurde vroeger, het zal weer gebeuren..."

- **Identiteit:** "Ik ben mijn fouten, mijn trauma's, mijn verleden..."

Les 214 zegt: Het verleden is **voorbij**. Het bestaat alleen nog in je gedachten. Het heeft geen macht over je, tenzij je ervoor kiest om die macht te geven.

Dit betekent NIET:

- Ontkennen dat het verleden is gebeurd
- Onderdrukken van emoties over het verleden
- Vermijden van verantwoordelijkheid

Dit betekent WEL:

- Erkennen dat het verleden **geen controle meer heeft** over dit moment
- Kiezen om het verleden **los te laten** in plaats van het herhaaldelijk opnieuw te beleven
- Je identiteit is **niet gebaseerd** op wat was, maar op wat **nu waar** is

2. De toekomst nog niet daar

Het ego houdt je ook **gevangen in de toekomst:**

- **Angst:** "Wat als dit gebeurt? Wat als dat misgaat?"
- **Planning obsessie:** "Ik moet alles regelen, anders gaat het fout..."
- **Uitstel van vrede:** "Als ik dit bereik, dan ben ik gelukkig..."
- **Anticipatie:** "Ik kan nu niet ontspannen, ik moet me voorbereiden..."

Les 214 zegt: De toekomst **is er nog niet**. Ze bestaat alleen in je verbeelding. Je kunt haar niet controleren, hoe hard je ook probeert.

Paradox:

Het ego zegt: "Plan de toekomst om veilig te zijn."

Maar hoe meer je de toekomst probeert te controleren, hoe **angstiger** je wordt – wil je dat er oneindig veel dingen zijn die je **niet** kunt controleren.

C. "Nu ben ik van beide bevrijd"

Dit is de **kern van Les 214** : bevrijding van tijd.

1. Het eeuwige NU

Als het verleden voorbij is en de toekomst er nog niet is, wat blijft er voorbij?

NU.

Het **enige moment** dat werkelijk bestaat, is dit moment.

- Het verleden bestaat alleen als **herinnering** in het nu.
- De toekomst bestaat alleen als **projectie** in het nu.
- Maar het **NU zelf** is de enige **werkelijkheid**.

In het NU:

- Is er geen schuld (schuld hoort bij het verleden)
- Is er geen angst (angst hoort bij de toekomst)
- Is er alleen **aanwezigheid**

2. Bevrijding

"Nu ben ik van beide bevrijd."

Bevrijd betekent:

- **Vrij van de laatste van het verleden** (spijt, schuld, identificatie)
- **Vrij van de angst voor de toekomst** (zorgen, controle, obsessieve planning)
- **Vrij om HIER en NU te zijn**, volledig aanwezig

Dit is geen ontsnapping uit het leven, maar volledig leven op dit moment.

D. "Willen wat God geeft kan alleen ten goede zijn"

Dit is de **theologische basis** voor het leggen van de toekomst in Gods Handen.

1. Goden natuur: alleen goedheid

In *Een Cursus in Wonderen* is God **volkomen goed**. Hij kent geen:

- Wraak
- Straf
- Willekeur
- Wreedheid

God is **Liefde**, en Liefde geeft **alleen wat goed is**.

2. Vertrouwen als basis

Als je **gelooft** dat God soms **kwaad** geeft (straf, beproevingen, minder door lijden), dan is het **onmogelijk** om de toekomst in Zijn Handen te leggen. Je zult altijd **angstig** zijn voor wat Hij je zou kunnen geven.

Maar als je gelooft dat God alleen goedheid geeft, dan wordt overgave **veilig**.

Je kunt zeggen: "Wat God ook geeft, het zal goed zijn. Misschien begrijp ik het nu niet, maar ik vertrouw Hem."

3. Het probleem van lijden

Vraag: "Maar er gebeurt veel slechts in de wereld. Komt dat ook van God?"

Cursus-antwoord:

- Wat van **God** komt, is **alleen goed**.
- Wat van het **ego** komt (scheiding, angst, aanval), lijkt slecht, maar is **illusie**.
- God **brengt geen** ziekte, oorlog, lijden. Deze komen voort uit het **geloof in scheiding** .
- Gods **antwoord** op lijden is **genezing, vergeving, liefde** – en dat is wat Hij je geeft.

Dus: Wanneer je de toekomst in Gods Handen legt, geef je haar niet aan een onvoorspelbare macht, maar aan **volmaakte Liefde**.

E. "En ik aanvaard slechts wat Hij geeft als wat mij toebehoort"

Dit is een **cruciale keuze** die Les 214 van je vraagt.

1. "Slechts wat Hij geeft"

Dit betekent:

- Ik aanvaard **niet** wat het ego mij voorstel (angst, schuld, oordeel, scheiding).
- Ik aanvaard **alleen** wat God geeft (vrede, liefde, vergeving, vreugde).

voorbeeld:

- Het ego biedt je **zorgen** over de toekomst. Aanvaard je dit als het jouwe?
- God biedt je **vrede** op dit moment. Aanvaard je dit als het jouwe?

De keuze is aan jou.

2. "Als wat mij toebehoort"

Dit betekent:

- Wat God geeft, is niet **vreemd** of **buitengewoon**. Het is **jouw erfgoed**, jouw **natuurlijke staat**.
- Vrede, vreugde, liefde — dit zijn niet **voldoende staten**, maar je **ware natuur**.

Het ego zegt: "Vrede is zeldzaam. Je moet ervoor vechten. En zelfs dan het duurt niet."

Les 214 zegt: "Vrede is wat God je geeft. Het behoort je toe. Aanvaard het."

F De relatie tussen overgave en controle

Les 214 gaat over **overgave**, maar dit wordt vaak **misverstaan**.

Overgave is niet:

- **Passiviteit:** "Ik doe niets, God regelt het wel."
- **Fatalisme:** "Wat gebeurt, gebeurt. Ik heb geen keuze."
- **Vermijding:** "Ik neem geen verantwoordelijkheid."

Overgave IS:

- **Vertrouwen:** "Ik doe wat ik kan, maar ik vertrouw dat God voor de rest zorgt."
- **Loslaten:** "Ik laat de obsessie met controle los."

- **Aanvaarding:** "Ik aanvaard wat is, zonder te vechten tegen de werkelijkheid."

Analogie:

Een zeiler kan zijn zeil zetten, het roer vasthouden, en navigeren. Maar hij kan de **wind** niet controleren.

Overgave betekent:

- Doe wat je kunt (zeil zetten, navigeren)
- Maar **investeer op de wind** (Gods leiding)
- Stop met vechten tegen de wind

G. Het verschil tussen planning en obsessieve controle

Les 214 betekent **NIET** dat je nooit mag plannen of voorbereiden.

Planning (gezond):

- "Ik plan mijn dag, mijn werk, mijn leven, maar ik blijf flexibel."
- "Ik bereid me voor, maar ik weet dat niet alles zal gaan zoals ik denk."
- "Ik doe mijn best, maar ik vertrouw dat God zorgt voor wat ik niet kan regelen."

Obsessieve controle (ongezond):

- "Ik moet alles tot in detail plannen anders gaat het mis."
- "Ik kan niet ontspannen voordat ik zeker weet dat alles onder controle is."
- "Als ik iets niet kan controleren, voel ik angst en paniek."

Les 214 nodigt je uit:

- Plan wat voorlopige moet worden
- Maar **het resultaat is** in Gods Handen
- Vertrouw **wat er gebeurt, goed zal zijn**, zelfs als het anders gaat dan je plan

H. Vrijheid in het NU

Les 214 gewelddadige **vrijheid**: "Nu ben ik van beide bevrijd."

Wat betekent deze vrijheid praktisch?

Kwelling van spijt

Je hoeft niet langer **gevangen te zitten** in: "Had ik maar..."
 Het verleden is voorbij. Je kunt het niet veranderen. Maar je kunt **nu** kiezen voor vrede.

Kwelling van schuld

Je hoeft **jezelf niet langer te veroordelen** voor wat je daad of niet daad is.

God oordeelt je niet. Waarom zou je dat dan zelf doen?

Kwelling van angst

Je hoeft niet langer **te zorgen** voor wat komt gaat.
 De toekomst is in Gods Handen, en Hij geeft alleen goedheid.

Vrijheid van controle-obsessie

Je hoeft niet langer **alles te regelen**.
 Je doet wat je kunt, en geeft de rust aan God.

Vrijheid om TE ZIJN

In het **NU** kun je gewoon **ZIJN** — zonder voortdurend bezig te zijn met verleden of toekomst.

I. De toekomst in Gods Handen versus de toekomst in de handen van het ego

TOEKOMST IN EGO'S HANDEN	TOEKOMST IN GODS HANDEN
Angst voor wat komen gaat	Vertrouwen in wat komen gaat
Obsessieve planning	Gezonde planning met flexibiliteit
Controle als illusie van veiligheid	Overgave als ware
Vermoeidheid door constante alertheid	Vrede door.
"Ik moet alles controleren"	"Ik doe mijn deel, God doet de rest"
Vastzitten in "wat als...?"	Leven in "wat is"
Angst dat het niet genoeg zal zijn	Vertrouwen dat God voor alles zorgt

J. De rol van vertrouwen:

Les 214 vraagt om **vertrouwen** – misschien wel het moeilijkste wat er is voor het ego.

Waarom is vertrouwen moeilijk?

1. **Eerder mislukten:** "Ik heb eerder en werd teleurgesteld."
2. **Illusie van controle:** "Als ik het niet regel, gaat het mis."
3. **Angst voor kwetsbaarheid:** "Als ik loslaat, ben ik hulpeloos."

Les 214 nodigt je uit:

- Begin met **kleine praktische dingen** van vertrouwen

- Leg **één bezorgdheid** in Gods Handen en zie wat er gebeurt
- Ervaar dat **loslaten vrede brengt**, niet chaos
- Leer door ervaring dat **wat God geeft, goed is**

Vertrouwen groeit door oefening.

Geleide Meditatie *(30-35 minuten)*

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je gestoord kunt zijn. Ga comfortabel zitten of liggen. Sluit je ogen. Adem diep en rustig. Laat alle spanning in je lichaam los. Weet dat de volgende 30 minuten toegewijd zijn aan het loslaten van verleden en toekomst, en het vinden van vrijheid in het NU.

DEEL 1: IK BEN NIET EEN LICHAAM. IK BEN VRIJ (5 minuten)

Begin met diep ademhalen.

Met elke uitademing laat je de identificatie met het lichaam los.

Herhaald in je geest:

"Ik ben niet een lichaam."

Voel hoe je bewustzijn zich losmaakt van:

- De beperkingen van tijd (geboorte, veroudering, dood)
- De zorgen van het lichaam (gezondheid, uiterlijk, kracht)
- De identificatie met vorm

Herhaal:

"Ik ben vrij."

Vrij van tijd.
Vrij van angst.
Vrij van de illusie dat je een beperkt wezen bent.

Adem diep.
Voel je bewustzijn uitbreiding voorbij tijd en ruimte.
Je bent **eeuwig, onbegrensd, vrij**.

DEEL 2: HET VERLEDEN IS VOORBIJ (7 minuten)

Breng nu je aandacht naar je **verleden** — de dingen die gebeuren, de keuzes die je maakt, de pijn die je leed.

Zie je verleden als een **film** die je op een scherm bekijkt.
De film is **afgelopen**. De gebeurtenissen zijn **voorbij**.

Maar je hebt deze film **telkens opnieuw** in je gedachten:

- Spijt: "Had ik maar anders gedaan..."
- Schuld: "Ik heb iets vreselijks gedaan..."
- Angst: "Dit zal weer gebeuren..."

Herhaaldelijk:
"Het verleden is voorbij."

Voel hoe deze woorden **macht** hebben.
Het verleden heeft **geen macht** over dit moment, tenzij je ervoor kiest om die macht te geven.

Visualisatie:
Stel je voor dat je een **afstandsbediening** hebt.
Je drukt op **STOP**.
De film van het verleden stopte.
Je legt de afstandsbediening neer.
Je hoeft deze film niet meer af te spelen.

Herhaal:

"Het verleden is voorbij. Ik ben vrij om NU te zijn."

Voel hoe een laatste van je schouders valt.

Je bent **lichter**.

DEEL 3: DE TOEKOMST IS NOG NIET DAAR (7 minuten)

Breng nu je aandacht naar je **toekomst** — de dingen die je plant, de dingen waar je bang voor bent, de "wat als...?"-vragen.

Zie je toekomst als een **mistig landschap**.

Je kunt de contouren zien, maar niet de details.

Probeer toch je dit landschap te **controleren**, te **voorspellen**, te **regelen**.

Het ego zegt:

"Je moet alles plannen!"

"Wat gebeurt er?"

"Wat is er misgegaan?"

"Je bent niet veilig tenzij je alles praktisch!"

Maar deze gedachten brengen **geen vrede**, alleen **vermoeidheid en angst**.

Helaas:

"De toekomst is nog niet daar."

Voel hoe deze woorden **bevrijden**.

De toekomst bestaat **alleen in je verbeelding**.

Je kunt haar niet controleren, hoe hard je ook probeert.

Visualisatie:

Stel je voor dat je **een zware koffer** draagt, gevuld met zorgen over de toekomst.

Je hebt deze koffer zo lang gedragen dat je dacht dat hij bij je hoorde.

Maar nu **zet je de koffer neer**.

Je opent hem en ziet:

- Angst voor ziekte
- Angst voor verlies
- Angst voor
- Angst voor africhting

Eén voor één haal je deze angsten uit de koffer en **zet je ze neer**.

Herhaaldelijk:

"De toekomst is nog niet daar. Ik hoef haar niet te dragen."

Voel hoe je **lichter** wordt.

Je schouders ontspannen.

Je ademhaling wordt **dieper**.

DEEL 4: NU BEN IK VAN BEIDE BEVRIJD (6 minuten)

Nu bevind je je in het **NU** — vrij van verleden, vrij van toekomst.

Op dit moment:

- Is er geen schuld (die hoort bij het verleden)
- Is er geen angst (die hoort bij de toekomst)
- Is er alleen **aanwezigheid**

Tegelijkertijd:

"Nu ben ik van beide bevrijd."

Voel de **ruimte** die ontstaat.

Voel de **stilte**.

Voel de **vrede**.

In dit NU:

- Hoef je niets te vertegenwoordigen
- Hoef je niets te
- Hoef je niets te dragen
- Je mag gewoon **ZIJN**

Voel je **lichaam** op dit moment.

Je adem stroomt in en uit.

Je hart klopt.

Je bent **levend, aanwezig, hier.**

Dit is het **enige moment** dat het werkelijk bestaat.

En op dit moment ben je **vrij.**

Herhaaldelijk:

"Nu ben ik vrij. Dit is de enige vrijheid die ik nodig heb."

Zit in deze vrijheid.

Geniet ervan.

Rust erin.

(3 minuten stil)

DEEL 5: IK LEG DE TOEKOMST IN GODS HANDEN (7 minuten)

Nu doe je een daad van **overgave.**

Stel je voor dat je **handen open** zijn, palmen naar boven.

In je handen liggen alle zorgen over de toekomst:

- Zorgen over geld
- Zorgen over gezondheid
- Zorgen over

- Zorgen over werk
- Zorgen over de wereld

Je hebt deze zorgen ook jij ze moest dragen.

Maar nu zie je een **groter paar Handen** — Gods Handen — die zich onder de jouwe bevinden.

Herhaalde:

"Ik leg de toekomst in Gods Handen."

Voel hoe je je handen **kantelt** .

Alle zorgen **glijden uit je handen** in Gods Handen.

Hij neemt ze over.

Niet omdat Hij ze nodig heeft, maar omdat Hij weet dat **jij ze niet hoeft te dragen**.

Visualisatie:

Zie hoe Goden Handen deze zorgen **transformeren**.

Wat zwaar en donker was, wordt **licht en helder**.

Wat angst was, wordt **vertrouwen**.

Herhaald:

"Wat God geeft, kan alleen tien goede zijn. Ik vertrouw Hem."

Voel hoe **vrede** je hart binnenstroomt.

Je bent **niet langer alleen** verantwoordelijk voor alles.

God draagt de toekomst **met je mee**.

Belangrijke nuance:

Dit betekent NIET dat je passief wordt.

Je doet nog steeds wat je kunt.

Maar je draagt niet langer de **illusie** dat jij alles moet regelen.

Je **doet** je deel.

God doet **Zijn deel**.

En samen komt het goed.

DEEL 6: IK AANVAARD ALLEEN WAT GOD GEEFT (5 minuten)

Nu maak je **een belofte**.

Leg je hand op je hart en herhaal:

"Ik houd slechts wat God geeft als wat mij toebehoort."

Dit betekent:

- Als het ego mij **angst** aanvaardt, aanvaard ik het niet.
- Als het ego mij **schuld** aanvaardt, aanvaard ik het niet.
- Als het ego mij **zorgen** maakt, aanvaard ik het niet.

Maar:

- Als God mij **vrede** geeft, dan ben ik het als het mijne.
- Als God mij **vertrouwen** geeft, ben ik het als het mijne.
- Als God mij **liefde** geeft, ik het als het mijne.

Visualisatie:

Stel je voor dat er twee **bronnen** voor je staan:

Links: De bron van het ego – donker, troebel water.

Rechts: De bron van God – helder, stralend water.

Je hebt te lang gedronken uit de bron van het ego en je gevraagd waarom je dorstig bleef.

Nu draai je je naar de **bron van God**.

Je drinkt van het betrouwbaar water.

Het is **verfrissend, helend, voedend**.

Vaak:

"Dit is wat mij toebehoort. Dit gebruikelijke ik."

Voel hoe je **gevuld** wordt met vrede, liefde, vertrouwen.

Afsluiting (3 minuten)

Begin je lichaam weer zachter te voelen.
Beweeg je vingers en tenen.
Adem diep.

Herhaal één keer, met overtuiging:

**"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.
Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.
Ik leg de toekomst in Gods Handen.
Het verleden is voorbij, de toekomst nog niet daar.
Nu ben ik van beide bevrijd."**

Open je ogen.
Neem deze vrijheid mee in je dag.
Telkens wanneer angst of zorgen opkomen, herhaal:
"Ik leg dit in Gods Handen. Wat Hij geeft, is goed."

Gebed

*Vader,
ik heb te lang geleden
het verleden gedaan te maken
en de toekomst te controleren.*

*Mijn handen zijn moe
van het vasthouden,
mijn hart is zwaar
van de zorgen.*

Nu leg ik alles neer.

*Het verleden is voorbij –
ik kan het niet veranderen.
Ik vergeef het, en ik laat het los.*

*De toekomst is nog niet daar —
ik kan haar niet controleren.
Ik leg haar in Uw Handen.*

*Want U geeft alleen wat goed is.
Wat van U komt,
is altijd in lijn met mijn hoogste welzijn,
ook als ik het nu niet begrijp.*

*Leer mij te leven in het NU,
vrij van spijt over gisteren,
vrij van angst voor morgen.*

*Op dit moment ben ik veilig.
Op dit moment ben ik geliefd.
Op dit moment ben ik vrij.*

*Dank U, Vader,
dat ik de toekomst in Uw Handen mag leggen.
Ik steun U.*

Amen.

Tien Praktische Dagelijkse Oefeningen

OEFFENING 1: OCHTENDRITUEEL — OVERGAVE VAN DE DAG (5 minuten)

Begin elke dag met het geven van de dag aan God.

Zit stil en herhaal:

- "Ik leg deze dag in Gods Handen."
- "Het verleden is voorbij, de toekomst nog niet daar. Nu ben ik vrij."
- "Ik acceptabel alleen wat God geeft als wat mij toebehoort."

Visualisatie:

Stel je voor dat je dag zich voor je ontvouwt als een **open boek** met **lege pagina's**.

Je geeft dit boek aan God aan en zegt: "Schrijf deze dag zoals U wilt. Ik vertrouw U."

Intentie:

"Vandaag draag ik niet de illusie van controle. Ik doe mijn deel, maar ik leg het resultaat in Gods Handen."

OEFFENING 2: ZORGEN-OVERGAVE *(bij stressangst)*

Wanneer **zorgen over de toekomst** komen:

Stop en vraag:

"Probeer ik nu de toekomst te controleren?"

Erken:

"Ik kan de toekomst niet controleren. Deze zorgen maken me alleen maar moe en angstig."

Vaak:

"Ik leg deze zorgen in Gods Handen. Wat Hij geeft, kan alleen **ten goede** zijn."

Fysieke actie:

- Houd je handen **gesloten** (symbool van vasthouden)
- Open je handen langzaam **naar boven** (symbool van loslaten/overgeven)
- Voel hoe de zorgen uit je handen **wegvloeien**

OEFFENING 3: VERLEDEN LOSLATEN *(bij spijt of schuld)*

Wanneer je **gevangen zit** in spijt of schuld over het verleden:

Herhaaldelijk:

"Het verleden is voorbij. Ik kan het niet veranderen. Ik geef mezelf en laat het los."

Vraag:

"Wat kan ik **nu** doen dat **constructief** is?"

(bijv. herstel maken, vergiffenis vragen, anders kiezen)

En dan:

"Ik doe wat ik **nu** kan, en de rest leg ik in Gods Handen."

Doel:

Je breekt de **cyclus** van eindeloos herkauwen van het verleden.

OEFFENING 4: NU-MOMENT HERINNERING *(elk uur, 1 minuut)*

Zet een herinnering op je telefoon. Elk uur stop je en:

1. **Sluit je ogen**
2. **Adem diep**
3. **Herhaaldelijk:** "Het verleden is voorbij, de toekomst nog niet daar. Nu ben ik vrij."
4. **Voel je lichaam** in dit moment (voeten op de grond, handen, adem)
5. **Keer terug** naar wat je doet, volledig aanwezig

Doel:

Je traint jezelf om **regelmatig terug te keren** naar het NU, in plaats van verloren te raken in het verleden van de toekomst.

OEFENING 5: PLANNING MET OVERGAVE *(bij het maken van plannen)*

Wanneer je **plant** (werk, reizen, projecten):

STAP 1: Plan

Maak je plan. Denk na. Bereiden voor.

STAP 2: Voer

je plan uit naar het beste vermogen.

STAP 3: Overgave

herhaald: "Ik heb gedaan wat ik kon. Het resultaat leg ik in Gods Handen. Wat Hij geeft, zal goed zijn."

Doel:

Je gezonde verantwoordelijkheid met het loslaten van controle-obsessie.

OEFENING 6: GODS GOEDHEID HERINNERING *(bij teleurstelling)*

Wanneer iets **niet gaat zoals je wilde**:

Ego's reactie:

"Dit is verschrikkelijk! Dit had niet mogen gebeuren!"

Les 214 reactie:

"Wat God geeft, kan alleen tien goede zijn. Misschien begrijp ik nu niet hoe dit goed is, maar ik vertrouw dat het deel is van een groter plan."

Vraag:

"Heilige Geest, help mij te zien hoe dit tien goede kan zijn. Wat is de les? Wat is de kans?"

Doel:

Je traint jezelf om **vertrouwen** te hebben, zelfs wanneer dingen niet gaan zoals je hoopte.

OEFENING 7: AANVAARDINGS-CHECK *(meerdere keren per dag)*

Stel jezelf regelmatig de vraag:

"Wat vind ik nu als het mijne?"

- Aanvaard ik **angst** (van het ego)?
- Aanvaard ik **vrede** (van God)?
- Aanvaard ik **zorgen** (van het ego)?
- Aanvaard ik **vertrouwen** (van God)?

Als je ego-geschenken bestaan:

"Ik hoef dit niet te accepteren. Ik kies voor wat God geeft: vrede, liefde, vertrouwen."

Doel:

Je wordt bewust van wat je **innerlijk consistent** en je leert **bewuster te kiezen**.

OEFFENING 8: TOEKOMST-DAGBOEK *(avond, 10 minuten)*

Schrijf in je:

1. Waar geprobeerd ik vandaag de toekomst te controleren?

Welke zorgen had ik? Welke scenario's speelden ik af in mijn hoofd?

2. Hoe voelde controle-obsessie?

Brengt de vrede van angst?

3. Momenten van overgave:

Wanneer liet ik los? Hoe voelde dat?

4. Vertrouwen oefenen morgen:

Welke zorgen kan ik morgen bewust in Gods Handen leggen?

Doel:

Je wordt bewust van je **patronen** en leert **bewuster over te geven**.

OEFFENING 9: FYSIEKE OVERGAVE-GEBAAR *(bij hevige zorgen)*

Wanneer zorgen **overweldigend** zijn:

Fysieke actie:

- 1. Sta** (of zit) en houd je handen **gesloten** voor je lichaam
- 2. Voel** hoe je de zorgen **vasthoudt** (symbolisch)
- 3. Adem diep** en open langzaam je handen, palmen naar boven
- 4. Mogelijk:** "Ik leg dit in Gods Handen"
- 5. Visualiseer** hoe de zorgen uit je handen **opstijgen** naar God
- 6. Voel** hoe je handen **leeg en licht** zijn

Doel:

Fysieke gebaren kunnen helpen om interne processen te **verankeren**.

OEFFENING 10: AVONDRITUEEL — DANKBAARHEID EN OVERGAVE (5 minuten)

Voor het slapen gaan, zit stil en:

1. Dank God voor de dag:

"Dank U voor deze dag, voor wat ging zoals ik hoopte en voor wat anders ging."

2. Leg de dag neer:

"De dag is voorbij. Ik been zoom in Uw Handen. Ik hoef hem niet meer te analyseren of te herkauwen."

3. Leg morgen over:

"Morgen is nog niet daar. Ik leg de dag van morgen al in Uw Handen. Wat U geeft, zal goed zijn."

4. Rust in het NU:

Herhaal: "Nu ben ik vrij. Ik rust in vrede." Slaap in deze zekerheid.

Doel:

Je dag grotendeels in **overgave en vrede**, niet in zorgen of analyse.

Voorbeelden Uit Het Dagelijks Leven

Voorbeeld 1: Anna en haar gezondheidsangst

Situatie:

Anna (42) heeft **constante angst** over haar gezondheid. Bij elk denkt mentaal dat ze: "Wat als het kanker is? Wat als ik sterf?"

Les 214 toepassing:

Anna leest Les 214: "**Ik leg de toekomst in Gods Handen.**"

Ze begint te oefenen:

- Wanneer gezondheidsangst opkomt, herhaal ze: "Ik kan de toekomst niet controleren. Ik leg mijn gezondheid in Gods Handen."
- Ze doet wat **verstandig** is (dokter bezoeken, gezond leven), maar ze draagt niet langer de **obsessieve angst**.

Praktisch:

Anna visualiseert regelmatig dat ze haar zorgen over gezondheid **uit haar handen laat glijden** in Gods Handen.

Resultaat:

De angst verminderde **drastisch**. Anna leeft meer in het NU, genoten van elke dag, in plaats van constant in angst te leven voor een mogelijke toekomst.

Lespunt:

Overgave betekent NIET dat je onverstandig wordt. Het betekent dat je een **gezonde verantwoordelijkheid** neemt, maar de **angst** loslaat.

Voorbeeld 2: Daniel en zijn financiële zorgen

Situatie:

Daniel (50) heeft zijn baan verloren en maakt zich **constant zorgen** over geld: "Hoe ga ik de rekeningen betalen? Wat als ik mijn huis verlies?"

Les 214 toepassing:

Een vriend geeft Daniel de Cursus. Daniel leest Les 214 en denkt eerst hij: "Dit is naïef. Zorgen lost mijn problemen niet op, maar overgave ook niet!"

Maar hij besluit het te **proberen**:

- Elke ochtend: "Ik leg deze dag in Gods Handen. Ik doe wat ik kan (solliciteren, budgetteren), maar ik draag niet de angst."
- Wanneer zorgen opkomen: "De toekomst is nog niet daar. Ik leg haar in Gods Handen."

Resultaat:

Daniel merkt dat wanneer hij **minder angstig** is, hij **helderder denkt** en **beter beslissingen** neemt. Hij vindt na enkele maanden een nieuwe baan. Achteraf duurzame hij: de overgave gaf hem **ruimte** om creatief en open te zijn.

Lespunt:

Overgave verminderde angst, en **minder angst betekent helderder denken en betere keuzes**.

Voorbeeld 3: Sofie en haar volwassen zoon

Situatie:

Sofie (58) heeft een volwassen zoon (28) die **worstelt met verslaving**. Sofie probeert **constant te controleren** wat hij doet, waar hij is, met wie hij omgaat. Ze slaapt nauwelijks van de zorgen.

Les 214 toepassing:

Sofie leest Les 214 en tussentijd: **"Ik probeer zijn toekomst te controleren, maar dat kan ik niet. Ik maak mezelf en hem kapot."**

Ze begint te oefenen:

- "Ik leg mijn zoon in Gods Handen. Ik doe wat ik kan (grenzen stellen, liefde tonen), maar ik draag niet zijn leven."
- "Wat God geeft, kan alleen ten goede zijn. Ik vertrouw dat Gods plan voor mijn zoon goed is, zelfs als ik het nu niet zie."

Resultaat:

Sofie voelt **meer vrede**. Haar relatie met haar zoon **verbetert** omdat ze minder controleert en meer liefheeft. Haar zoon voelt de ruimte en begint **zelf verantwoordelijkheid** te nemen.

Lespunt:

Soms is de beste manier om te helpen: **loslaten** en vertrouwen dat God voor de ander zorgt.

Kernzinnen uit Les 214:

1. *"Ik leg de toekomst in Gods Handen."*
2. *"Het verleden is voorbij, de toekomst nog niet daar."*
3. *"Nu ben ik van beide bevrijd."*
4. *"Willen wat God geeft kan alleen tien goede zijn."*
5. *"En ik aanvaard slechts wat Hij geeft als wat mij toebehoort."*
6. *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Wil ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij."*

SAMENVATTING LES 214

Les 214 nodigt je uit om de **toekomst in Gods Handen te leggen** en te leven in het **NU** — vrij van de laatste van het verleden en de angst voor de toekomst.

Kernpunten:

1. **Overgave:** De toekomst in Gods Handen leggen is geen passiviteit, maar **actief vertrouwen**. Je doet wat je kunt, maar je laat de illusie van controle los.
2. **Verleden is voorbij:** Het verleden heeft geen macht over dit moment, tenzij je ervoor kiest om het die macht te geven. Laat spijt en schuld los.
3. **Toekomst is er niet:** De toekomst bestaat alleen in je verbeelding. Je kunt haar niet controleren. Stop met vechten tegen wat nog niet is.
4. **Vrijheid in het NU:** Wanneer je loslaat van verleden en toekomst, ontdek je **vrijheid in dit moment**. Hier is vrede.
5. **Gods goedheid:** Wat God geeft, kan **alleen ten goede zijn**. Vertrouw dat zelfs wanneer dingen niet gaan zoals je hoopt, er een groter plan is.
6. **Keuze van aanvaarding:** Aanvaard alleen wat van God komt (vrede, liefde, vertrouwen), niet wat van het ego komt (angst, schuld, zorgen).
7. **Praktijk:** Door dagelijkse oefeningen — overgave-rituelen, NU-moment herinnering, zorgen loslaten — leer je **leven vanuit vertrouwen** in plaats van controle.

Les 214 is een uitnodiging tot vrijheid:

Stop met dragen wat je niet hoeft te dragen.

Leg het verleden neer.

Leg de toekomst in Gods Handen.

En leef — echt, volledig, vrij — in het NU.

LES 215

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga.”

Eén weg, één Gids

*Ik heb veel wegen gebruikt,
wegen van gelijk,
wegen van snelheid,
wegen van voorzichtigheid.*

*Ik noemde het wijsheid
wanneer ik me afsloot.*

*Ik noemde de kracht
wanneer ik vasthield en controleerde.*

Maar liefde vraagt geen bewijs.

Liefde vraagt een stap.

*Dankbaarheid is mijn adem:
niet omdat alles licht is,
maar omdat ik niet alleen ga.*

*De Heilige Geest is mijn enige Gids —
niet voor later,
maar voor dit gesprek,
deze blik,
dit kleine moment waarin ik kan kiezen.*

*Ik ga de weg die liefde is.
En terwijl ik ga,
wordt de weg eenvoudig.
En ik zeg dank U
voor de richting die al aanwezig was.*

Uitgebreide commentaar

A. “Liefde is de weg”: liefde als methode, niet als beloning

Deze les zet liefde neer als **het pad zelf**. Dat is een grote correctie op de ego-logica, die vaak zegt: “Eerst controle, eerst zekerheid, eerst gelijk, en dán (misschien) liefde.”

Les 215 draait om: liefde is niet wat je krijgt na succesvolle zelfbescherming; liefde is wat je **kiest** als manier van leven, praten, kijken en reageren - gewoon midden in twijfel. “Liefde is de weg...”

B. “...die ik in dankbaarheid ga”: dankbaarheid als innerlijke houding van geschenk

Dankbaarheid is hier geen emotionele “blijheid omdat alles meezit”, maar een geesteshouding: ik erken dat ik niet langer op eigen kracht hoef te navigeren. Dankbaarheid betekent: ik ben bereid geleid te worden; ik zal ontvangen in plaats van pushen. Het is een zachte instemming met leiding: “ik ga”, niet “ik forceer”. “...in dankbaarheid ga.”

C. “De Heilige Geest is mijn enige Gids”: één bron, minder innerlijk conflict

Het woord “enige” is praktisch en confronterend. Zolang je twee gidsen behandelt – ego én Heilige Geest – krijg je innerlijke strijd: de ene stem wil verdedigen, de andere wil vergeven; de ene wil winnen, de andere wil verbinden.

Les 215 is een keuze voor een enkel richtpunt: interpretatie, betekenis en richting komen van één Gids. “De Heilige Geest is mijn enige Gids.”

D. “In liefde vergezelt Hij mij”: leiding als nabijheid, niet als druk

“Vergezellen” hoort bij een metgezel. Niet een harde commandant, niet een beoordelaar, maar een constante nabijheid die je herinnert aan vrede. Dat betekent dat leiding vaak heel eenvoudig impliceert: een zachte rem op impuls, een kleine pauze voordat je spreekt, een rustige uitnodiging om een andere interpretatie te kiezen. “In liefde vergezelt Hij mij.”

E. Dank aan de Gids: dank als oefening die je waarneming opent

De les heeft niet de bedoeling met “ik begrijp alles”, maar met “ik zeg Hem dank”. Danken is hier een spirituele techniek: je kent de leiding en maakt daarmee je je geest meer bereid om die leiding

ook werkelijk te volgen. “...ik zeg Hem dank dat Hij mij de weg toont...”

F. De verborgen verborgen: liefde versus speciale belangen

In dagelijkse situaties betekent “liefde als weg” vaak: ik laat mijn “speciale belangen” (gelijk krijgen, gezien worden, geen gezichtsverlies lijden) zelfs vallen. Niet omdat je jezelf wegcijfert, maar omdat je merkt dat de belangen bijna altijd angst verhullen. Liefde is dan de keuze om in plaats van aanval/verdediging te kiezen voor eerlijkheid, mildheid en verbinding.

G. De link met het refrein: "Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij..."

Het refrein boven deze plaatselijke liefde op een ondergronds fundament: je bent niet beperkt tot lichaamsidentiteit, dus je hoeft niet vanuit schaarste te reageren. Vanuit vrijheid is liefde niet “gevaarlijk”, maar natuurlijk. "Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij..."

Geleide meditatie (30–35 minuten) —

“Liefde als weg, dankbaarheid als houding”

Vorbereiding (2–3 min)

Ga zitten of liggen. Ontspan je schouders, kaken, handen. Adem rustig. Neem één zin mee als anker: *“Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga.”*

Deel 1 — Aankomen in het nu (5 min)

Adem in 4 tellen, adem uit 6 tellen.

Bij elke uitademing: laat haast los.

Zeg innerlijk één keer het refrein langzaam: *"Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij ..."*

Laat het niet “groot” worden; laat het simpel zijn: ik hoef nu niets te bewijzen.

Deel 2 — De zin openen (7 min)

Langzaam: *“Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga.”*

Bron

- Bij **Liefde**: voel waar je verhardt (borst, buik, kiel). Laat dat gebied één fractie zachter worden.
- Bij **weg**: merk de neiging op om te plannen, te controleren, te analyseren. Laat het zelfs rusten.
- Bij **dankbaarheid**: zoek geen emotie; kies een houding: “Ik ben bereid geleid te worden.”

Blijf 1 minuut stil en laat de zin “doorwerken”.

Deel 3 — Eén Gids kiezen (6 min)

Herhaald: *“De Heilige Geest is mijn enige Gids.”*

Breng een actuele situatie in gedachten waarin je verdeeld bent (een conflict, keuze, angst).

Merk twee stemmen op:

- de stem die wil **controleren/afweren/winnen**
- de stem die wil **begrijpen/vergeven/verbinden**

Zonder discussie: kies opnieuw. Zeg:

“Eén Gids is genoeg. Ik kies vrede als richting.”

Deel 4 — “In liefde vergezelt Hij mij” (6 min)

Herhaald: *“In liefde vergezelt Hij mij.”*

Stel je niet per se een beeld voor. Voel het als: je hoeft dit niet alleen te dragen.

Laat je adem diepere zakken.

Laat je schouders dalen.

Als gedachten komen: label zacht “denken” en keer terug naar “vergezelt”.

Deel 5 — Dankbaarheid als overgave (6–7 min)

Vaak: *“En ik zeg Hem dank dat Hij mij de weg toont die ik dien te gaan.”*

Nu een oefening in “de volgende stap”:

1. Kies één concreet moment dat vandaag komt (gesprek, mail, afspraak, lastige ontmoeting).
2. Vraag innerlijk: “Wat is hier de liefdevolle stap?”
3. Wacht 60-90 seconden in stilte.

Wat kan komen is vaak eenvoudig: pauzeren, luisteren, grenzen rustig uitspreken, niet reageren vanuit impuls, één zin terugnemen, hulpvragen, lastigen, of juist niets forceren.

Deel 6 — Integratie (5 min)

Keer op keer nog langzaam de vier kernzinnen van de les (zonder haast):

“Liefde is de weg... De Heilige Geest is mijn enige Gids... In liefde vergezelt Hij mij... En ik zeg Hem dank...”

Sluit af met:

"Vandaag loop ik niet perfect, maar wel bewust. Liefde is genoeg als richting."

Gebed

*Heilige Geest,
U bent mijn enige gids.
Ik wil vandaag niet geleid worden door angst,
maar door liefde.*

*Vergezél mij in mijn woorden,
in mijn keuzes,
in mijn stiltes.*

*Ik zeg U dank
dat U mij de weg toont die ik dien te gaan.
Amen.*

Tien Praktische dagelijkse oefeningen

Oefening 1 — Ochtendinstelling (3 min)

Lees/spreek de kernzinnen hardop:

“Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga... De Heilige Geest is mijn enige Gids...”

Kies één concrete intentie: “Vandaag wil ik in minimaal één situatie bewust pauzeren voordat ik reageer.”

Oefening 2 — De “Enige Gids”-check (elk uur, 20–30 sec)

Vraag: “Wie stuurt nu — angst van de Heilige Geest?”

Corrigeer met: “De Heilige Geest is mijn enige Gids.”

Oefening 3 — Micro-pauze vóór spreken (10 sec)

Voordat je reageert (zeker bij irritatie):

Adem één keer diep en zeg innerlijk: “In liefde vergezelt Hij mij.”

Oefening 4 — Dankbaarheid zonder aanleiding (1 min)

Schrijf of zeg drie zinnen die beginnen met:

“Dank U dat...”

Niet omdat alles perfect is, maar om te worden voor leiding.

Oefening 5 — De “volgende liefdevolle stap” (1–2 min)

Bij twijfel: “Wat is de volgende stap die liefde nu vraagt?”

Doe alleéén die stap (niet de hele toekomst oplossen).

Oefening 6 — Omkeer bij gelijk willen (30 sec)

Als je merkt “ik wil gelijk”:

Zeg: “Liefde is de weg.”

Vraag: “Wat wil ik hier werkelijk – gelijk van vrede?”

Oefening 7 — Grenzen als liefde (2–3 min, vooraf)

Kies één grens die je vaak uitstelt. Schrijf één rustige zin, bv.:

“Ik kan dit nu niet doen, maar ik kan wél ...”

Oefen hem één keer hardop. Liefde is ook helder.

Oefening 8 — Vergezeld-wandeling (5–10 min)

Wandel en herhaal ritmisch: “In liefde vergezelt Hij mij.”

Laat de omgeving gewoon zijn; de oefening is innerlijke begeleiding.

Oefening 9 — Relatie-oefening (1 min per persoon)

Kies 2 mensen: één makkelijk, één lastig.

Bij elk: “Liefde is de weg die ik ga.”

Let op: je hoeft niet te doen ook alles oké is; je kiest alleen je innerlijke gids.

Oefening 10 — Avondterugblik (7 min)

Drie vragen:

1. Waar volgde ik vandaag angst als gids?
 2. Waar koos ik liefde als weg?
 3. Waar kan ik morgen één kleine correctie doen?
- Sluit af met dank: “Ik zeg Hem dank dat Hij mij de weg toont...”

Voorbeelden uit het dagelijks leven

Voorbeeld 1 — Werk: kritiek van een collega

Situatie: Een collega zegt in een vergadering iets hards over jouw werk.

Egoroute: verdedigen, scherp terugslaan, later piekeren.

Les 215-route: je neemt één ademhaling, herinnert: “De Heilige Geest is mijn enige Gids.”

Volgende liefdevolle stap: je vraagt verduidelijking zonder aanval: “Kun je één concreet punt noemen dat je anders zou willen?”

Dankbaarheid: achteraf: “Dank U dat U mij de weg gaf die ik dien te gaan” — namelijk kalm blijven en helder zijn.

Voorbeeld 2 — Relatie: appje dat triggert

Situatie: Je partner stuurt kortaf: “Ok.”

Ego-route: invullen, wantrouwen, beschuldigen.

Les 215-route: “In liefde vergezelt Hij mij.”

Volgende stap: één open vraag: "Hé, is alles oké? Ik merk dat ik je verkeerd ga begrijpen."

Effect: je kiest liefde als weg, niet interpretatie als wapen.

Voorbeeld 3 — Verkeer: afgesneden worden

Situatie: Iemand snijdt je de weg af; adrenaline.

Egoroute: schelden, wraakfantasie.

Les 215-route: “Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga.”

Volgende stap: ruimte maken, veilig rijden, innerlijk loslaten.

Dankbaarheid: niet “dankbaar voor gevaar”, maar dankbaar dat je de leiding kon kiezen in plaats van impuls.

Voorbeeld 4 — Ouder/kind: driftbui

Situatie: Kind ontploft van woede; jij bent moe.

Egoroute: controleren, hard, beschamen.

Les 215-route: “De Heilige Geest is mijn enige Gids.”

Volgende stap: eerst onzichtbaar (adem), dan grenzen + nabijheid: "Ik zie dat je boos bent. Ik begrijp je niet. Ik ben hier."

Effect: liefde als weg = zowel beginnend als bestaand.

Voorbeeld 5 — Zelfbeeld: interne kritiek

Situatie: Je maakt een fout en je innerlijke stem zegt: “Zie je wel.”

Egoroute: schaamte, zelfstraf, uitstel.

Les 215-route: “In liefde vergezelt Hij mij.”

Volgende stap: herstel: één correctie, één bericht, één praktische handeling — zonder zelfhaat.

Dankbaarheid: je bovenste leiding als zachtheid in plaats van zweep.

Mini-samenvatting (Les 215 in één zin)

Les 215 traint je om **liefde als richting** te kiezen, **dankbaarheid als houding** te oefenen en **de Heilige Geest als enige innerlijke Gids** te volgen – zodat je in concrete situaties minder vanuit angst en meer vanuit vrede handelt.

LES 216

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen.”

De spijkers in mijn hand

*Ik dacht dat anderen mij pijn deden,
dat woorden van buiten kwamen
en mij binnendrongen.*

*Ik wees naar de wereld
en noemde dat eerlijkheid.*

*Maar ik zie de hand
die de spijker vasthoudt.*

*Ik voel wie hem slaat.
Ik hoor wie het vonnis uitspreekt.*

*Als ik aanval,
maak ik een gevangenis
en ga er zelf in wonen.*

*Als ik vergeef,
maak ik mijn eigen handen los,
maak ik ruimte voor adem,
en ontdek ik dat verlossing
geen beloning is voor later
maar een deur die nu opengaat.*

Uitgebreide commentaar

A. “Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen”: de radicale omkering van slachtofferschap

Deze zin is schokkend precies omdat hij het ego's lievelingsverhaal ontkent: “Zij doen mij dit aan.”

Les 216 zegt: het ultieme lijden (kruisiging als symbool van pijn, vernedering, onmacht) kan ik alleen mezelf aandoen — door de interpretatie die ik kies, door schuld en aanval in mijn geest te houden. Het gaat niet om het ontkennen van gebeurtenissen, maar om het aanwijzen van de **bron** van ervaring: de geest.

“Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen.”

B. “Al wat ik doe, doe ik aan mijzelf”: geestelijke causaliteit (wat ik geef, ontvang ik)

De les drukt een kernwet van de Cursus uit: wat ik uitzend in gedachten (aanval of vergeving) ervaar ik als mijn eigen innerlijke toestand. Wanneer ik aanval, maak ik in mijn bewustzijn een wereld van gevaar en schuld, en die wereld komt als angst en spanning bij mij terug. “Al wat ik doe, doe ik aan mijzelf.”

C. “Als ik aanval, lijd ik”: aanval is zelfbeschadiging

Het ego gelooft dat aanval bescherming is: “Als ik hard ben, ben ik veilig.” Les 216 zegt het tegenovergestelde: aanval produceert lijden. Niet als moralistische straf, maar als psychologische consequentie: aanval veronderstelt een vijand, scheiding, dreiging — en wie dat gelooft, leeft in spanning. “Als ik aanval, lijd ik.”

D. “Maar als ik vergeef...”: vergeving als correctie van perceptie (niet als ‘goedkeuring’)

Vergeving in ECIW is geen “ik vind het oké wat je deed”, maar: ik weiger mijn vrede afhankelijk te maken van mijn oordeel. Ik laat het interpretatiekader van schuld los. Vergeving is de keuze om de **betekenis** te laten corrigeren: van aanval naar roep om liefde, van schuld naar vergissing, van scheiding naar gedeeld belang. “Maar als ik vergeef...”

E. “...zal verlossing mij worden geschonken”: verlossing als gave, niet als prestatie

De formulering “wordt geschonken” is belangrijk. In de logica van de Cursus is verlossing niet iets wat je “verdient” door perfect te zijn, maar iets wat je ontvangt zodra je de blokkade (aanval/ onschuld ontkennen) opgeeft. Vergeving is het verwijderen van de barrière; verlossing is het geschenk dat vanzelf volgt. “Verlossing mij worden geschonken.”

F. De innerlijke praktijk: de hele les is een ‘keuzepunt’

Les 216 is uiterst compact, maar in die compactheid zit een dagelijks draaiboek:

1. Ik merk aanval op (gedachte, toon, oordeel, defensie).
2. Ik erken het gevolg: “als ik aanval, lijd ik.”
3. Ik kies opnieuw: “maar als ik vergeef...”
4. Ik ontvang het effect: “verlossing... geschonken.”

Het is een korte ketting die je tientallen keren per dag kunt doorlopen.

G. Koppeling aan het refrein: “Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij...”

Waarom staat dit refrein erboven? Omdat aanval en kruisiging vrijwel altijd voortkomen uit lichaamsidentiteit: “ik ben kwetsbaar, dus moet ik verdedigen.” Als je je herinnert dat je ware Zelf niet het lichaam is, wordt vergeving makkelijker; je hoeft minder te vechten om een kwetsbaar zelf te beschermen. “Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij...”

Geleide meditatie (30–35 minuten) —

“Van aanval naar vergeving, van lijden naar gave”

Vooraf (2–3 min) Ga zitten of liggen. Ontspan je schouders, kaken, handen. Adem rustig. Neem je voor: vandaag oefen ik niet om “beter te worden”, maar om te ontvangen.

Deel 1 — Aankomen in vrijheid (5 min)

Adem in 4 tellen, uit 6 tellen.

Herhaal langzaam (inwendig):

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”

Merk waar je lichaam gespannen is. Laat dat gebied 5% zachter worden. Niet forceren.

Deel 2 — De zin die het ego doorbreekt (7 min)

Herhaal, met pauzes:

“Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen.”

Laat beelden of weerstand opkomen zonder discussie.

Voel waar slachtofferschap in je lichaam zit (buik, borst, keel).

Zeg zacht: “Ik sta open voor een andere manier om dit te zien.”

Deel 3 — Causaliteit: wat ik geef, ontvang ik (6 min)

Herhaal:

“Al wat ik doe, doe ik aan mijzelf.”

Kies één recente situatie waarin je oordeel of irritatie voelde.

Kijk eerlijk: wat deed die gedachte met mij?

– spanning?

– herkauwen?

– afstand?

Laat dit inzicht niet als schuld komen, maar als helderheid: “Ah, daarom wil ik anders kiezen.”

Deel 4 — Het keerpunt: aanval → lijden (6 min)

Herhaal:

“Als ik aanval, lijd ik.”

Breng nu één “kleine aanval” in gedachten: sarcastische toon, innerlijk gelijk halen, iemand negeren, jezelf veroordelen.

Merk het effect op: een krimp in je bewustzijn.

Zeg: “Dit wil ik niet meer als gids. Ik kies vrede.”

Deel 5 — De correctie: vergeving → gave (7 min)

Herhaal:

“Maar als ik vergeef, zal verlossing mij worden geschonken.”

Neem dezelfde situatie. Stel je nu voor dat je de interpretatie loslaat.

Zonder het gedrag goed te praten, zeg je innerlijk:

“Jij bent meer dan dit moment. Ik ook.”

“Mijn vrede hangt niet af van mijn oordeel.”

Wacht 60–90 seconden in stilte.

Let op het effect in je lichaam: iets ontspant, iets opent.

Deel 6 — Integratie in één formule (3–4 min)

Herhaal als afsluitende oefenzin (langzaam):

“Als ik aanval, lijd ik. Maar als ik vergeef, zal verlossing mij worden geschonken.”

Kies één concrete situatie van vandaag waarin je dit gaat toepassen (werk, partner, verkeer, jezelf). Open je ogen rustig.

Gebed

*Heilige Geest,
laat mij vandaag zien
dat ik niet hoeft te lijden om gelijk te krijgen.*

*Help mij herkennen
dat aanval mij pijn doet,
en dat vergeving mij bevrijdt.*

*Ik kies nu opnieuw:
als ik vergeef,
zal verlossing mij worden geschonken.
Amen.*

Tien praktische oefeningen (dagprogramma)

- 1. Ochtend-keuze (2 min):** lees hardop: “Als ik aanval, lijd ik. Maar als ik vergeef...” en kies één intentie: vandaag let ik op mijn toon.
- 2. Aanval-detectie (doorlopend):** herken “kleine aanvallen”: zuchten, sarcasme, innerlijk labelen, koude stilte, zelfhaat. Zeg dan één zin: “Dit doet ik aan mijzelf.”
- 3. 10-seconden pauze vóór reactie:** wanneer je getriggerd bent: adem $1 \times$ diep, ontspan je kaak, en stel één vraag: “Wil ik gelijk of vrede?”
- 4. De micro-vergevingszin (30 sec):** herhaal: “Maar als ik vergeef...” en laat je schouders zakken. (Geen analyse; enkel keuze.)
- 5. Zelf-aanval stoppen (1 min):** bij zelfkritiek: “Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen.” Vervang met één zachte waarheid: “Ik mag leren.”
- 6. ‘Verlossing-test’ (1 min):** vraag bij een gedachte: “Brengt dit ontspanning of verkramping?” Verkramping = aanval; ontspanning = richting vergeving.
- 7. Herstel zonder drama (praktisch):** als je uitviel of hard was: maak één kleine herstelactie (bericht, excuus, correctie). Vergeving is ook functioneel.
- 8. Verkeers-/wachtrij-oefening (2 min):** bij irritatie: “Als ik aanval, lijd ik.” Kies veiligheid en ruimte — letterlijk en innerlijk.
- 9. Avondvergeving (5 min):** kies 2 momenten van aanval (naar ander of jezelf). Herhaal per moment: “Maar als ik vergeef...” en voel 30 seconden stilte.

10. Dank voor de gave (1 min): sluit af met: “Verlossing wordt mij geschonken.” Niet als prestatie, maar als ontvangen.

Voorbeelden uit het dagelijks leven

Voorbeeld 1 — Werk: een scherpe e-mail

Situatie: je ontvangt een mail die verwijtend klinkt.

Ego-route: direct terugschrijven, sarcasme, “bewijs dat jij fout zit”.

Les 216-route: je herinnert: “Als ik aanval, lijd ik.”

Nieuwe stap: je wacht 20 minuten, herleest, en antwoordt feitelijk en vriendelijk: “Ik begrijp je punt. Dit is wat ik kan doen...”

Effect: minder spanning in je lichaam; je dag blijft van jou.

Voorbeeld 2 — Relatie: ruzie over iets kleins

Situatie: discussie over huishouden, toon wordt hard.

Ego-route: winnen, oude dossiers openen.

Les 216-route: “Al wat ik doe, doe ik aan mijzelf.”

Nieuwe stap: je stopt: “Ik merk dat ik aan het aanvallen ben. Ik wil vrede. Kunnen we opnieuw beginnen?”

Effect: escalatie stopt; verbinding krijgt een kans.

Voorbeeld 3 — Zelfbeeld: fout gemaakt

Situatie: je vergist je in een planning; innerlijke stem: “idioot”.

Les 216-route: “Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen.”

Nieuwe stap: je corrigeert praktisch (bericht sturen, agenda fixen) en weigert zelfstraf.

Effect: je leert sneller; minder schaamte, meer rust.

Voorbeeld 4 — Ouderschap: kind luistert niet

Situatie: je kind biedt tegenstand; je voelt schaamte/woede.

Ego-route: hard straffen vanuit frustratie.

Les 216-route: “Als ik aanval, lijd ik.”

Nieuwe stap: eerst reguleren (adem), dan grens + nabijheid: “Ik ben boos, maar ik ga niet schreeuwen. Dit is de grens.”

Effect: jij blijft leider zonder agressie; kind voelt veiligheid.

Voorbeeld 5 — Verkeer: afgesneden worden

Situatie: iemand snijdt je de weg af.

Ego-route: schelden, bumperkleven.

Les 216-route: “Maar als ik vergeef, zal verlossing mij worden geschonken.”

Nieuwe stap: ruimte maken, veilig rijden; innerlijk loslaten: “Ik hoef niet te straffen om oké te zijn.”

Effect: je zenuwstelsel kalmeert; je komt thuis als een mens, niet als een strijdmaschine.

Voorbeeld 6 — Sociale kring: roddel

Situatie: groep roddelt over iemand.

Ego-route: meedoen om erbij te horen.

Les 216-route: “Al wat ik doe, doe ik aan mijzelf.”

Nieuwe stap: je verandert zacht de toon: “Ik weet het niet, misschien speelt er veel. Zullen we het onderwerp wisselen?”

Effect: je behoudt innerlijke integriteit; minder nasmaak van schuld.

Afsluitende kern *(Les 216 in één zin)*

Elke aanval is zelfkruisiging, omdat aanval lijden in je eigen geest produceert; vergeving is de keuze die het lijden beëindigt en verlossing als gave laat ervaren.

LES 217

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

*“Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid
oogsten.”*

Oogst

*Ik zocht dankbaarheid buiten mij,
als een reactie die ik moest verdienen,
als applaus, als erkenning,
als bewijs dat ik goed had geleefd.*

*Maar dankbaarheid is geen munt
die anderen mij toewerpen.*

*Zij groeit waar ik ophoud met vechten,
waar ik ophoud met tellen
wie mij iets schuldig is.*

*Wanneer ik verlossing kies,
vind ik het Zelf
dat altijd al waardig was
om dank te ontvangen.*

*En dan oogst ik niet iets nieuws,
maar wat ik zelf heb gezaaid:
een stille vreugde,
een zachte ja,
dat niemand mij kan verminderen.*

Uitgebreide commentaar

A. “Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten” = dankbaarheid als gevolg (niet als toeval)

Het woord **oogsten** suggereert iets heel praktisch: dankbaarheid is niet alleen een stemming die “toevallig” komt als alles meezit, maar een **resultaat** van wat je innerlijk cultiveert. Je oogst wat je zaait: als je zaait in oordeel, onvrede en vergelijken, oogst je zelden dankbaarheid; als je zaait in vergeving, mildheid en aanvaarding, ontstaat dankbaarheid bijna vanzelf. “Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten.”

B. Dankbaarheid wordt onstabiel als ze afhankelijk is van anderen

Veel mensen ervaren dankbaarheid als iets wat **anderen** moeten “aanzetten”: zij moeten aardig zijn, erkenning geven, jouw inzet zien, jouw pijn begrijpen. Dan wordt dankbaarheid een beloning die je pas “mag voelen” nadat de wereld zich correct gedraagt. Les 217 bevrijdt je daarvan: je hoeft niet te wachten op toestemming om vrede te ervaren. “Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten.”

C. “Wie anders moet voor mijn verlossing dank betuigen dan ikzelf?”

Deze vraag snijdt door een subtiele gewoonte: **uitstel van verlossing**. We denken: “Als hij/zij eerst sorry zegt... als de situatie eerst verandert... dan kan ik pas vrij zijn.” De les zegt: als verlossing jouw innerlijke bevrijding is, dan kan niemand anders de dank daarvoor namens jou dragen. Jij bent degene die de verschuiving in jouw geest herkent — en dus ook degene die dank betuigt wanneer vrede terugkeert. “Wie anders moet voor mijn verlossing dank betuigen dan ikzelf?”

D. “Behalve door verlossing, het Zelf vinden...”: dankbaarheid en identiteit horen bij elkaar

Les 217 koppelt dankbaarheid aan het **vinden van het Zelf**. Dat is een sleutel: zolang je jezelf ziet als een tekort-ik (lichaam, prestatie, reputatie), wordt dankbaarheid kwetsbaar en conditioneel. Verlossing (de correctie van je manier van kijken) onthult een dieper Zelf — een Zelf dat al veilig is, al waardig is, en dus dankbaarheid kan ervaren zonder externe garantie. “En hoe kan ik, behalve door verlossing, het Zelf vinden...”

E. Dankbaarheid als teken dat ik weer “thuis” ben in mijn geest

In de Cursus is dankbaarheid vaak een symptoom van juiste afstemming: ik ben niet langer in de mentale oorlog van gelijk/ongelijk, winnen/verliezen, schuld/boete. Ik ben terug bij een eenvoudiger waarheid: vrede is mogelijk. Dat “terugkeren” voelt als thuiskomen, en dááruit komt dankbaarheid.

F. De rol van het refrein: vrijheid maakt dankbaarheid eenvoudig

Het refrein (“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij...”) ondersteunt de hele les: als je je identificeert met een kwetsbaar zelf, is dankbaarheid vaak een poging om jezelf gerust te stellen. Als je vrijheid herinnert, kan dankbaarheid een rustige erkenning zijn: ik hoef niet te vechten om waardig te zijn. “Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij...”

Geleide meditatie (30–35 minuten) —

Dankbaarheid oogsten door verlossing te kiezen

Vorbereiding (2–3 min)

Ga zitten of liggen. Ontspan schouders en kaken. Adem langzaam. Neem de intentie: vandaag ga ik niet “dankbaarheid maken”, maar de voorwaarden scheppen om haar te **oogsten**.

Deel 1 — Aankomen in het NU (5 min)

Adem in 4 tellen, adem uit 6 tellen.

Herhaal zacht: **“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”**

Laat de woorden zakken als een rustpunt, niet als een prestatie.

Deel 2 — De eerste zin laten landen (7 min)

Herhaal langzaam (met pauzes):

“Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten.”

Vraag dan in stilte:

- Waar wacht ik nog op, voordat ik vrede “mag” voelen?
- Wie moet eerst veranderen voordat ik zachter kan worden?

Zonder oordeel: merk op. En laat het even los op de uitademing.

Deel 3 — Het veld waarin ik vandaag wil zaaien (6 min)

Stel je twee innerlijke “velden” voor:

- Veld 1: **rekening houden**, vergelijken, innerlijke kritiek, gelijk willen.
- Veld 2: **verlossing kiezen**, mildheid, eerlijkheid, vergeving.

Kies één woord dat je vandaag wilt zaaien in veld 2:
mildheid of geduld of waarachtigheid of overgave.

Herhaal 3×: “Vandaag zaai ik mildheid (of jouw woord).”

Deel 4 — De vraag die de sleutel teruggeeft (6–7 min)

Herhaal:

“Wie anders moet voor mijn verlossing dank betuigen dan ikzelf?”

Breng één situatie in gedachten waarin je innerlijk wacht op:

- excuses,
- erkenning,
- begrip,
- of “rechtvaardigheid”.

Zeg zacht:

“Ik hoef niet te wachten om vrij te zijn.”

Adem uit. Voel of er ruimte komt.

Deel 5 — Het Zelf vinden (6–7 min)

Herhaal:

“En hoe kan ik, behalve door verlossing, het Zelf vinden aan wie ik mijn dank verschuldigd ben?”

Neem één last (zelfkritiek, schuld, schaamte, wrok).

Zeg: “Ik laat dit niet bepalen wie ik ben.”

Vraag: “Heilige Geest, toon mij het Zelf achter deze wolk.”

Blijf 60–90 seconden in stilte. Niets forceren.

Afsluiting — Oogsten (3–4 min)

Noem drie kleine gaven die nu waar zijn (heel eenvoudig): adem, tijd, een plek om te zitten, een mogelijkheid om opnieuw te kiezen.

Herhaal nog eenmaal: “Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten.”

Open je ogen rustig.

Gebed

*Heilige Geest,
leer mij vandaag dat dankbaarheid
een oogst is van de keuze voor verlossing.*

*Laat mij niet wachten op de wereld
om vrij te zijn,
maar mijzelf herinneren
wie ik ben.*

*Help mij het Zelf te vinden
aan wie ik mijn dank verschuldigd ben,
door verlossing te aanvaarden.
Amen.*

Tien praktische oefeningen (dagprogramma)

- 1. Ochtendzin (2 min):** spreek hardop: “Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten.”
- 2. Zaad-keuze (30 sec):** kies één zaad voor vandaag (mildheid/geduld/overgave) en noteer het.
- 3. Vergelijkingsalarm:** zodra je vergelijkt (“zij hebben... ik niet...”), zeg: “Dit veld oogst geen dankbaarheid.”
- 4. ‘Wie anders dan ik?’ pauze (20 sec):** bij wachten op erkenning: herhaal de vraag uit de les. Kies één kleine stap die vrede ondersteunt.
- 5. Verlossing in één zin (30 sec):** “Ik kies verlossing in plaats van oordeel.” (en ontspan je schouders).
- 6. Micro-dank (1 min):** noem drie piepkleine dingen die nu oké zijn (feitelijk, niet geforceerd).
- 7. Zelfkritiek ombuigen (1 min):** bij “ik ben slecht”: “Ik wil het Zelf vinden door verlossing.”
- 8. Relatie-oefening (1 min):** kies één persoon en zaai mildheid: spreek of denk één waarderende zin (zonder slijmen).
- 9. Avond-oogst (5 min):** schrijf 3 momenten op waarin je mildheid/vergeving koos. Merk het effect: meer ruimte = oogst.
- 10. Avondzin (30 sec):** herhaal voor het slapen: “Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten.”

Voorbeelden uit het dagelijks leven

Voorbeeld 1 — Werk: wachten op erkenning

Situatie: je hebt hard gewerkt, maar niemand zegt iets.

Ego-reactie: “Ze zien mij niet” → wrok.

Les 217: “Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten.”

Nieuwe stap: je zaait innerlijke waardering (één concrete bijdrage benoemen) en vraagt later rustig om feedback (zonder verwijt).

Oogst: minder bitterheid, meer stabiliteit.

Voorbeeld 2 — Relatie: wachten op excuses

Situatie: iemand kwetste je; je wacht op “sorry” om verder te kunnen.

Les 217: “Wie anders... dan ikzelf?”

Nieuwe stap: je kiest innerlijke verlossing (je laat aanval los), en stelt eventueel een grens — maar je maakt je vrede niet afhankelijk van hun timing.

Voorbeeld 3 — Ouderschap: “ondankbaar” gedrag

Situatie: je kind zegt geen dankjewel en is kortaf.

Ego: “na alles wat ik doe...” → gekrenkt.

Les 217: je herkent het reken-veld en kiest verbinding boven score. Oogst: rust en betere toon.

Voorbeeld 4 — Verkeer / rij: iemand dringt voor

Situatie: iemand dringt voor.

Ego: rechtvaardigheidswoede.

Les 217: je zaait verlossing: je weigert je vrede te laten bepalen door één moment. Oogst: minder adrenaline, sneller herstel.

Voorbeeld 5 — Zelfbeeld: “ik had beter moeten zijn”

Situatie: je maakt een fout; innerlijke stem straft je.

Les 217: “...behalve door verlossing, het Zelf vinden...”

Nieuwe stap: herstel praktisch wat kan, en laat zelfkruisiging los.

Oogst: leerbaarheid zonder schaamte.

Voorbeeld 6 — Vriendschap: jaloezie op iemands succes

Situatie: een vriend heeft succes; jij voelt jaloezie.

Les 217: je ziet dat jaloezie geen dankbaarheid oogst. Je zaait gunnen: “Moge dit mij herinneren aan mogelijkheden.” Oogst: ruimer hart, oprechte blijdschap.

Kernzin als afsluiting

Les 217 leert dat dankbaarheid niet afhangt van wat de wereld jou geeft, maar van jouw keuze voor verlossing en het terugvinden van het Zelf dat vrij is om dankbaar te zijn.

LES 218

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Alleen mijn veroordeling verwondt me.”

Licht dat ik zelf verduister

*Ik zocht de wonde in de wereld,
in woorden van anderen,
in gezichten die niet glimlachten,
in fouten die ik niet meer kon herstellen.*

*Ik noemde het bescherming
wanneer ik oordeelde.*

*Ik noemde het waarheid
wanneer ik iemand veroordeelde.*

Maar de pijn kwam niet van buiten.

*De pijn kwam van de schaduw
die ik over mijn eigen ogen trok.*

Alleen mijn veroordeling verwondt me.

*Zij maakt mijn blik donker,
en ik vergeet wat ik ben.*

Vandaag laat ik het vonnis vallen.

Vandaag wil ik zien.

*En in het zien
ontdek ik mijn heerlijkheid —
stil, eenvoudig, onaantastbaar —
en ik verheug me.*

Uitgebreide commentaar

A. “Alleen mijn veroordeling verwondt me”: de bron van pijn wordt naar binnen verplaatst

Les 218 doet opnieuw een radicale omkering: niet “de wereld” verwondt mij, maar **mijn veroordeling** verwondt mij. Dat is geen beschuldiging (alsof je “schuldig” bent aan je pijn), maar een bevrijdende diagnose: als de oorzaak in mijn veroordeling ligt, dan kan ik haar ook loslaten. “Alleen mijn veroordeling verwondt me.”

B. Wat “veroordeling” in de Cursus praktisch betekent

In het dagelijks leven is veroordeling niet alleen een hard uitgesproken mening. Het is vaak subtieler:

- het labelen van iemand als “zo iemand”
- het vasthouden aan “ik heb gelijk” als identiteit
- het herhalen van iemands fout als bewijs tegen hem/haar
- jezelf vastpinnen op één moment (“ik ben mislukt”)
- het idee dat schuld “terecht” is en dus behouden moet blijven

Les 218 noemt dit verwondend omdat veroordeling je geest in oorlog houdt: er moet een dader zijn, een slachtoffer, een dreiging, een verdediging.

C. “Mijn veroordeling houdt mijn visie in duisternis gehuld”

De les verplaatst het probleem naar **visie**: je ziet niet helder wanneer je veroordeelt. Veroordeling is als een filter dat het licht tegenhoudt. Daardoor lijkt de wereld gevaarlijk, mensen lijken vijanden of middelen, en jij lijkt “te klein” of “te schuldig”. “Mijn veroordeling houdt mijn visie in duisternis gehuld...”

D. “Door mijn blinde ogen kan ik het visioen van mijn heerlijkheid niet zien”

Hier zit de kern: veroordeling verblindt je voor je **heerlijkheid**. In Cursus-taal is “heerlijkheid” geen ego-trots, maar de glans van je ware identiteit: onschuld, licht, liefde — wat God schiep. Als je veroordeelt (anderen of jezelf), kijk je door “blinde ogen”: je ziet alleen tekort, zonde, gevaar, verleden. “...kan ik het visioen van mijn heerlijkheid niet zien.”

E. “Maar vandaag kan ik deze heerlijkheid aanschouwen en me verheugen”

De les geeft een onmiddellijke opening: **vandaag**. Niet “na jaren therapie”, niet “als iedereen verandert”, maar vandaag kan er een verschuiving plaatsvinden: van veroordeling naar zien; van duisternis naar heerlijkheid. Verheugen is dan geen opgefokt optimisme, maar een rustige vreugde die komt doordat je weer waarneemt wat waar is. “Maar vandaag kan ik deze heerlijkheid aanschouwen en me verheugen.”

F. De praktijk-logica in één keten

Les 218 bevat een hele oefenketen:

1. Ik merk veroordeling op (tegen ander of mezelf).
2. Ik erken: dit verwondt mij.
3. Ik zie het effect: mijn visie wordt donker.
4. Ik kies: vandaag wil ik anders zien.
5. Gevolg: ik aanschouw heerlijkheid en ervaar vreugde.

Alles draait om **keuze voor visie**.

G. Relatie met het refrein: vrijheid = niet gevangen in oordelen

Het refrein herinnert je: je bent vrij, dus je bent niet gedwongen om te blijven kijken door het smalle venster van oordeel. “Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij...” betekent ook: ik ben niet mijn reactie, niet mijn gelijk, niet mijn verhaal—ik kan opnieuw kiezen.

Geleide meditatie (30–35 minuten) — Van veroordeling naar visie; van duisternis naar heerlijkheid

Vorbereiding (2–3 min)

Ga zitten of liggen. Ontspan schouders, kaken, handen. Adem rustig. Neem als intentie: vandaag wil ik mijn “blinde ogen” herkennen en het oordeel laten zakken.

Deel 1 — Aankomen in vrijheid (5 min)

Adem in 4 tellen, uit 6 tellen.

Herhaal zacht:

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”

Voel: één fractie minder spanning, één fractie meer ruimte.

Deel 2 — Het oordeel herkennen (7 min)

Herhaal langzaam:

“Alleen mijn veroordeling verwondt me.”

Breng nu één recente situatie in gedachten waarin je veroordeelde:

- iemand anders (“hoe kan hij/zij...”)
- of jezelf (“ik ben echt...”)

Kijk niet naar de inhoud, maar naar het effect:

Wat gebeurde er in je lichaam? (verkramping, onrust, hitte, spanning)

Zeg zacht: “Dit is het verwonden. Ik herken het.”

Deel 3 — Duisternis als effect (6 min)

Herhaal:

“Mijn veroordeling houdt mijn visie in duisternis gehuld...”

Stel je voor dat veroordeling als een grijze sluier voor je ogen hangt.

Niet dramatisch — gewoon merkbaar: minder nuance, minder

zachtheid, minder mogelijkheid.

Adem uit en laat die sluiert bij elke uitademing 5% dunner worden.

Deel 4 — Blinde ogen en het gemiste visioen (6–7 min)

Herhaal:

“...en door mijn blinde ogen kan ik het visioen van mijn heerlijkheid niet zien.”

Leg een hand op je hart. Vraag rustig:

“Wat als ik niet ben wat ik nu over mezelf (of de ander) zeg?”

Wacht 60–90 seconden in stilte.

Laat het antwoord niet een zin zijn, maar een ervaring: een beetje ruimte, een beetje licht.

Deel 5 — Vandaag aanschouwen (6–7 min)

Herhaal:

“Maar vandaag kan ik deze heerlijkheid aanschouwen en me verheugen.”

Neem dezelfde situatie opnieuw, maar laat het oordeel weg.

Zonder goedpraten, zonder analyse: alleen het oordeel laten vallen.

Zeg innerlijk:

- “Ik wil zien zonder veroordelen.”
- “Ik wil dat mijn visie weer helder is.”

Merk op wat er verandert: vaak komt er rust, soms verdriet dat zachter wordt, soms een impuls om te herstellen of eerlijk te spreken — zonder aanval.

Afsluiting (3 min)

Herhaal één keer:

“Alleen mijn veroordeling verwondt me... maar vandaag kan ik deze heerlijkheid aanschouwen...”

Open je ogen rustig. Neem één concrete situatie mee waarin je vandaag oefent “oordeel laten vallen”.

Gebed

*Heilige Geest,
help mij vandaag herkennen
dat mijn veroordeling mij verwondt.*

*Neem de duisternis van mijn visie weg.
Laat mij zien zonder blinde ogen,
zodat ik het visioen van mijn heerlijkheid kan aanschouwen.*

*Vandaag kies ik voor zien,
en ik wil mij verheugen.
Amen.*

Tien praktische oefeningen (dagprogramma)

- 1. Ochtendzin (2 min):** spreek hardop: “Alleen mijn veroordeling verwondt me.”
- 2. Oordeel-detectie (doorlopend):** merk micro-oordelen op: zuchten, labelen, innerlijk afwijzen, jezelf afstraffen.
- 3. De effect-check (20 sec):** vraag bij een oordeel: “Wat doet dit met mij?” (meestal: verkramping). Dat is je signaal om te stoppen.
- 4. Oordeel laten vallen (30 sec):** adem één keer diep en zeg: “Vandaag wil ik zien. Ik laat dit oordeel los.”
- 5. Zelfveroordeling ombuigen (1 min):** als je jezelf veroordeelt: “Door mijn blinde ogen kan ik mijn heerlijkheid niet zien.” Kies één vriendelijke correctie: “Ik mag leren.”
- 6. De ‘helderheid’-vraag (1 min):** “Wat zou ik zien als ik dit niet veroordeelde?” Noteer één alternatief (bijv. “hij is bang”, “ik ben moe”).
- 7. Vergevingsmicro-oefening (1 min):** kies één persoon en laat één label los (bv. “egoïstisch”). Vervang door “mens in behoefte/angst”.
- 8. Dank-voor-visie (30 sec):** zeg: “Dank U dat ik vandaag opnieuw kan zien.” (niet omdat alles oké is, maar omdat keuze mogelijk is).
- 9. Avondreflectie (5 min):** schrijf 2 momenten van veroordeling en 1 moment van “oordeel laten vallen”. Merk het verschil in gevoel.
- 10. Avondzin (30 sec):** “Vandaag kan ik deze heerlijkheid aanschouwen en me verheugen.”

Voorbeelden uit het dagelijks leven

Voorbeeld 1 — Werk: een collega “doet altijd moeilijk”

Situatie: je denkt: “Hij is lastig.”

Les 218: je herkent: dit label verduistert je visie en verwondt jou (spanning, weerstand). “Alleen mijn veroordeling verwondt me.”

Nieuwe stap: je laat het label los en vraagt concreet: “Wat heb je nodig om dit helder te krijgen?”

Effect: minder innerlijke strijd, praktischer samenwerking.

Voorbeeld 2 — Relatie: “zij luistert nooit”

Situatie: je veroordeelt je partner als onverschillig.

Les 218: “Mijn veroordeling houdt mijn visie in duisternis gehuld...”

Nieuwe stap: je formuleert een behoefte zonder oordeel: “Ik voel me alleen; ik wil graag dat je even luistert.”

Effect: meer kans op verbinding dan bij beschuldiging.

Voorbeeld 3 — Zelfbeeld: schaamte na een fout

Situatie: “Ik ben dom/waardeloos.”

Les 218: door zelfveroordeling zie je je heerlijkheid niet. “...kan ik het visioen van mijn heerlijkheid niet zien.”

Nieuwe stap: corrigeer praktisch (herstel), en spreek één zin van mildheid: “Ik maak fouten en ik leer.”

Effect: schaamte zakt; je blijft functioneel.

Voorbeeld 4 — Verkeer: iemand rijdt agressief

Situatie: “Wat een idioot.”

Les 218: het oordeel geeft jou stress; jij verwondt jezelf.

Nieuwe stap: je kiest veiligheid en laat het label los: “Misschien heeft hij haast/angst.”

Effect: je zenuwstelsel kalmeert; je dag blijft van jou.

Voorbeeld 5 — Familie: oude rolpatronen

Situatie: bij familie schiet je in “zij zijn altijd zo...”

Les 218: duisternis = verleden herhalen als identiteit.

Nieuwe stap: je oefent één keer “nieuw zien”: je luistert zonder meteen te interpreteren.

Effect: meer ruimte; minder automatische irritatie.

Voorbeeld 6 — Online: commentaar dat triggert

Situatie: je leest iets en veroordeelt direct.

Les 218: je merkt: je visie wordt smal, donker, boos.

Nieuwe stap: je stopt, ademt, en kiest: “Vandaag wil ik zien.” Je scrolt door of reageert neutraal.

Effect: minder innerlijke vervuiling.

Afsluitende kern *(Les 218 in één zin)*

Les 218 leert dat het oordeel jouw eigen visie verduistert en jou verwondt; als je vandaag het oordeel laat vallen, kan je de heerlijkheid van je ware Zelf weer aanschouwen en je verheugen.

LES 219

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”

Wees stil, mijn denkgeest

*Ik heb mezelf geleerd te krimpen
tot een naam, een verhaal, een huid.*

*Ik heb mijn vrijheid ingeruild
voor bewijs en bescherming.*

*Maar er is een andere stem
die niet schreeuwt.
Zij vraagt geen verdediging —
alleen stilte.*

*Wees stil, mijn denkkeest.
Overdenk dit één moment:
ik ben niet een lichaam.
Ik ben vrij.*

*En wanneer ik terugkeer
naar de wereld van vormen,
keer ik terug met helderheid:
mijn Vader vergist zich niet
in wat Hij liefheeft.*

*Ik ben Zijn Zoon.
En die waarheid reist met mij mee.*

Uitgebreide commentaar

A. Het hart van Les 219: identiteit vóór ervaring

Les 219 is één van de meest directe identiteitslessen in dit blok. Ze zegt niet: “Probeer je beter te voelen,” maar: **herinner je wat je bent**. De les plaatst identiteit als fundament onder alle ervaring: als je jezelf als lichaam ziet, wordt het leven een project van verdediging; als je jezelf als Gods Zoon herkent, wordt het leven een oefening in vertrouwen en vrede. “Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”

B. “Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.” als innerlijke reset

Deze zin werkt als een resetknop. In praktijk betekent het: ik ben niet gereduceerd tot:

- mijn stemming van vandaag,
- mijn gezondheid,
- mijn verleden,
- mijn rol (ouder/werknemer/partner),
- mijn reputatie,
- mijn succes of falen.

Het is geen ontkenning van lichamelijke ervaring, maar een herpositionering: het lichaam is niet de bron van “ik”. Vrijheid is de natuurlijke staat van Geest. “Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”

C. “Ik ben Gods Zoon”: de herkomst bepaalt de waardigheid

Les 219 voegt een tweede pijler toe: “**Ik ben Gods Zoon.**” Dit is de bron van zekerheid. Als God jouw Bron is, dan is jouw waarde niet onderhandelbaar en niet te vernietigen door omstandigheden. Het ego bouwt waarde op vergelijking; de Cursus bouwt waarde op schepping. “Ik ben Gods Zoon.”

D. “Wees stil, mijn denkgeest” — de methode is stilte, niet argument

Belangrijk: de les vraagt niet om redeneren, maar om **stilte**. Het ego wil discussiëren (“maar kijk naar mijn lichaam, mijn problemen...”). Les 219 zegt: wees stil en **overdenk** dit. Dat is een contemplatieve methode: je laat het idee dieper zakken dan je normale mentale lawaai. “Wees stil, mijn denkgeest, en overdenk dit een moment.”

E. “Keer dan op aarde terug” — spiritualiteit als terugkeer, niet als ontsnapping

De les leert geen vlucht uit het dagelijks leven, maar een terugkeer “op aarde” met een andere basis. Je komt terug naar:

- werk,
- relaties,
- lichaamservaringen,
- verplichtingen,

maar nu “zonder verwarring” over wie je bent. Dat maakt het heel praktisch: je doet hetzelfde, maar vanuit een andere identiteit. “Keer dan op aarde terug, zonder verwarring...”

F. “Wat mijn Vader voor eeuwig liefheeft” — eeuwige liefde corrigeert tijdelijke interpretaties

De les eindigt met een enorme stabiliteit: God houdt “voor eeuwig” van Zijn Zoon. Dat betekent: jouw waarde en identiteit zijn niet afhankelijk van wisselende prestaties of gevoelens. Wanneer je in verwarring terugvalt (“ik ben toch mijn lichaam”), is deze zin een anker: God vergist Zich niet. “...wat mijn Vader voor eeuwig liefheeft als Zijn Zoon.”

G. Les 219 als synthese van 216–218

- Les 216: aanval doet mijzelf lijden → kies vergeving.
- Les 217: ik oogst mijn eigen dankbaarheid → kies verlossing.
- Les 218: veroordeling verwondt → laat oordeel vallen en zie heerlijkheid.
- Les 219: nu de kernidentiteit die dit mogelijk maakt: **ik ben vrij, Gods Zoon, en ik keer terug zonder verwarring.**

Geleide meditatie (30–35 minuten) —

Stilte, identiteit, terugkeer

Vorbereiding (2–3 min)

Ga zitten of liggen. Ontspan je schouders, kaken en handen. Adem rustig. Neem de intentie: vandaag oefen ik niet om iets te “bereiken”, maar om me te **herinneren**.

Deel 1 — Aankomen en vertragen (5 min)

Adem in 4 tellen, uit 6 tellen.

Bij elke uitademing: laat spanning 5% zakken.

Zeg zacht: “Wees stil, mijn denkgeest.”

Deel 2 — De eerste zin als anker (7 min)

Herhaal langzaam, met pauzes: **“Ik ben niet een lichaam.”**

(pauze)

“Ik ben vrij.”

Laat de woorden niet “groot” worden. Laat ze eenvoudig zijn. Merk op waar je geest protesteert. Zeg dan opnieuw: “Wees stil... overdenk dit één moment.”

Deel 3 — Identiteit bevestigen zonder strijd (6 min)

Herhaal: **“Ik ben Gods Zoon.”**

Voel wat dit oproept:

- weerstand (“dat kan toch niet...”)
- ontroering
- verlangen
- rust

Laat alles er zijn, maar blijf bij de zin.

Dit is geen claim van superioriteit, maar een herinnering aan oorsprong.

Deel 4 — De stilte verdiepen (6–7 min)

Herhaal: **“Wees stil, mijn denkkeest, en overdenk dit een moment.”**

Ga 2–3 minuten de stilte in.

Als gedachten opkomen, label zacht “denken” en keer terug naar “stilte”.

Deel 5 — Terugkeren naar de wereld zonder verwarring (7 min)

Herhaal langzaam: **“Keer dan op aarde terug, zonder verwarring over wat mijn Vader voor eeuwig liefheeft als Zijn Zoon.”**

Breng nu één concrete situatie van vandaag in gedachten (een gesprek, taak, spanning, pijn, planning).

Vraag: “Hoe zou ik dit benaderen als ik niet verward was over wie ik ben?”

Laat één klein antwoord komen:

- zachtere toon
- eerlijker grens
- pauze vóór reactie
- minder verdediging
- meer vertrouwen

Deel 6 — Afsluitende bevestiging (3–4 min)

Herhaal: **“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij...”**

Voel je adem. Beweeg je vingers. Open je ogen rustig.

Gebed

*Vader,
wees Gij mijn zekerheid wanneer ik twijfel.*

*Wees stil, mijn denkgeest,
opdat ik kan overdenken
dat ik niet een lichaam ben, maar vrij.*

*Laat mij terugkeren naar de wereld
zonder verwarring,
en herinner mij
wat U voor eeuwig liefhebt als Uw Zoon.
Amen.*

Tien praktische oefeningen (dagprogramma)

- 1. Ochtendanker (2 min):** spreek hardop: “Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”
- 2. Stilte-sigitaal (3× per dag, 30 sec):** stop en zeg: “Wees stil, mijn denkkeest.” Adem 3 rustige ademhalingen.
- 3. Identiteitscheck bij stress (20 sec):** “Ben ik nu mezelf als lichaam aan het definiëren?” Herhaal dan: “Ik ben Gods Zoon.”
- 4. Voor een lastig gesprek (30 sec):** herhaal: “Keer terug zonder verwarring.” Kies één intentie: luisteren, mildheid, helderheid.
- 5. Bij lichamelijke onrust (1 min):** leg een hand op je borst en zeg: “Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.” (niet om sensaties weg te duwen, maar om identiteit te herankeren).
- 6. ‘Eén moment’-oefening (1 min):** midden op de dag: “Overdenk dit een moment.” Sluit je ogen 20–30 sec en herhaal de kernzin.
- 7. Reactiepauze (10 sec):** als je defensief wordt: stop, adem uit, en kies opnieuw vanuit vrijheid.
- 8. Zelfspraak opschonen (2 min):** vervang 1 zin van “ik ben...” (negatief) door: “Ik ben wat God liefheeft.”
- 9. Avondreflectie (5 min):** noteer 2 momenten van verwarring (lichaam/ego-identiteit) en 1 moment van helderheid. Wat hielp?
- 10. Avondsluiting (30 sec):** herhaal zacht: “Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”

Voorbeelden uit het dagelijks leven

Voorbeeld 1 — Werk: kritiek triggert schaamte

Situatie: je krijgt feedback en voelt meteen “ik ben incompetent”.

Les 219: je zegt innerlijk: “Wees stil, mijn denkkeest... Ik ben Gods Zoon.”

Nieuwe stap: je luistert, vraagt één verduidelijking, en ziet feedback als informatie, niet als identiteit.

Effect: minder schaamte, meer stabiliteit.

Voorbeeld 2 — Relatie: defensief worden

Situatie: partner zegt iets, jij voelt aanval.

Les 219: “Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”

Nieuwe stap: je pauzeert 5 seconden en vraagt: “Wil je gehoord worden of wil je een oplossing?”

Effect: minder escalatie, meer verbinding.

Voorbeeld 3 — Lichaam: pijn of vermoeidheid

Situatie: je bent moe/pijntjes, en denkt: “dit ben ik.”

Les 219: je herankert: “Ik ben niet een lichaam... Keer terug zonder verwarring.”

Nieuwe stap: je zorgt goed voor het lichaam (rust/water/grens), maar je maakt het niet tot je identiteit.

Effect: minder angst, meer vrede.

Voorbeeld 4 — Sociale media: vergelijken

Situatie: je scrolt en voelt minderwaardigheid.

Les 219: “Wees stil, mijn denkkeest... overdenk dit een moment.”

Nieuwe stap: je stopt 30 seconden, herhaalt “Ik ben vrij”, en kiest bewust: sluiten of anders kijken.

Effect: vergelijking verliest grip.

Voorbeeld 5 — Ouderschap: controle-impuls

Situatie: kind luistert niet, jij wil forceren.

Les 219: terug naar identiteit: “Ik ben vrij” → dus ik hoef niet vanuit paniek te sturen.

Nieuwe stap: je ademt, zet een heldere grens zonder agressie.

Effect: rustiger leiderschap.

Voorbeeld 6 — Conflict: “ik moet winnen”

Situatie: je voelt de drang om gelijk te halen.

Les 219: je herinnert: je Vader heeft je voor eeuwig lief; je hoeft je waarde niet te bewijzen.

Nieuwe stap: je kiest één zin van verbinding: “Ik hoor je. Dit is wat ik bedoel.”

Effect: minder oorlog, meer helderheid.

Afsluitende kern *(Les 219 in één zin)*

Les 219 leert: word stil, herinner je ware identiteit (“ik ben vrij, Gods Zoon”), en keer dan terug naar je dagelijkse leven zonder verwarring — met die zekerheid als innerlijke basis.

LES 220

*“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. Want ik blijf
wat ik ben, zo schiep God mij.”*

“Er is geen vrede dan de vrede van God.”

Eén vrede

*Ik heb vrede gezocht
in een antwoord dat klopt,
in controle die standhoudt,
in gelijk dat wint.*

*Ik vond pauzes,
maar geen vrede.*

*Want op elke zijweg
van angst en verdediging
raak ik mijzelf kwijt.*

*Er is geen vrede
dan de vrede van God.*

*Niet de stilte na de storm
die morgen weer begint,
maar een vrede
die mij draagt
ook als de wereld beweegt.*

*Laat mij niet afdwalen.
Laat mij volgen
wat mij naar huis leidt.*

*En als ik huiswaarts ga,
hoef ik niets te bewijzen:
vrede is even zeker
als de Liefde van God.*

Uitgebreide commentaar

A. “Er is geen vrede dan de vrede van God”: exclusiviteit als bevrijding

De les maakt een scherpe, bijna absolute uitspraak: er bestaat maar één echte vrede. Daarmee zet ze “andere vredesvormen” in perspectief: de tijdelijke rust die komt als een probleem even weg is; de opluchting nadat je je zin kreeg; de verdoving die volgt op vermijden. Dat kan prettig zijn, maar het is niet de vrede waar de Cursus naar verwijst. Les 220 wijst op een vrede die niet afhankelijk is van omstandigheden: **de vrede van God**.

B. Wat “andere wegen” zijn: zijpaden van het ego

“Het pad van vrede” impliceert dat je ook kunt afdwalen. In Cursus-termen dwaal je af wanneer je:

- gelijk wilt halen om je veilig te voelen,
- iemand (of jezelf) veroordeelt,
- controle zoekt als vervanging van vertrouwen,
- in aanval/defensie schiet,
- vrede uitstelt (“als dit eerst opgelost is... dan”).

Dan **lijkt** het alsof je een functionele strategie volgt, maar innerlijk raak je verdwaald: je verliest de vrede als richtpunt. “Laat me niet afdwalen van het pad van vrede...”

C. “Want ik verdwaal op iedere andere weg”: innerlijke desoriëntatie

De les zegt niet: “andere wegen zijn een beetje minder goed.” Ze zegt: op elke andere weg **verdwaal ik**. Dat is precies wat veel mensen ervaren: een conflict “winnen” en toch onrustig blijven; gelijk krijgen en toch leegte voelen; controle vergroten en toch

angstig blijven. Verdwaald zijn is hier: het contact met je bron van rust verliezen. “...want ik verdwaal op iedere andere weg.”

D. “Maar laat me Hem volgen die me huiswaarts leidt”: leiding in plaats van zelfsturing

Dit is de correctie: niet **nóg** harder proberen, maar **volgen**. Volgen betekent: ik laat mijn interpretatie corrigeren; ik vertrouw een Gids (de Heilige Geest) die “huiswaarts” leidt — terug naar herinnering van God, eenheid en innerlijke rust. Het is dezelfde beweging als in Les 215 (“De Heilige Geest is mijn enige Gids”), maar nu toegespitst op één doel: vrede. “...laat me Hem volgen die me huiswaarts leidt...”

E. “Vrede is even zeker als de Liefde van God”: zekerheid als natuurwet

Deze zin geeft een fundament: vrede is niet fragiel of zeldzaam; ze is **zeker** omdat Gods Liefde zeker is. Dat betekent: als je je laat leiden, is vrede geen gok, maar het logische gevolg. De wereld kan bewegen, relaties kunnen veranderen, het lichaam kan fluctueren — maar vrede als innerlijke toestand is niet afhankelijk van die bewegingen wanneer je op het pad blijft. “...vrede is even zeker als de Liefde van God.”

F Link met Les 216–219: aanval/oordeel verwondt; identiteit en leiding herstellen vrede

Les 220 voelt als een samenvattende sluitsteen:

- Als ik aanval, lijd ik (216) → dus geen vrede.
- Dankbaarheid en verlossing komen van binnen (217).
- Oordeel verduistert visie (218) → dus geen vrede.
- Ik ben vrij en keer terug zonder verwarring (219).
Daarom: er is één vrede, en het pad ernaartoe is leiding + vergeving + helder zien + herinnerde identiteit.

G. Praktisch criterium: “Brengt dit me dichterbij vrede?”

Les 220 biedt een dagelijks kompas: bij elke keuze kun je testen: brengt dit me naar vrede of van vrede af? Niet: “heb ik gelijk?”, maar: “ben ik op het pad?” Dat maakt de les concreet en niet zweverig.

Geleide meditatie (30–35 minuten) —

Het pad van vrede terugvinden

Voorbereiding (2–3 min)

Ga zitten of liggen. Ontspan schouders, kaken, handen. Adem rustig. Neem als intentie: vandaag kies ik vrede als richting, niet als beloning.

Deel 1 — Aankomen in het nu (5 min)

Adem in 4 tellen, uit 6 tellen.

Herhaal zacht het refrein:

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.”

Laat “vrij” betekenen: ik kan nu opnieuw kiezen.

Deel 2 — De kernzin laten landen (7 min)

Herhaal langzaam:

“Er is geen vrede dan de vrede van God.”

Laat opkomen waar jij vaak “vrede” zoekt: afronden, winnen, goedkeuring, controle, vermijden.

Zeg dan zonder schuld: “Dat zijn zijwegen.”

Voel 2 ademhalingen lang hoe je terugkeert naar eenvoud.

Deel 3 — Afdwalen herkennen (6 min)

Herhaal:

“Laat me niet afdwalen van het pad van vrede...”

Kies één actuele situatie waarin je onrustig bent.

Vraag: “Waar ben ik afgedwaald?”

Mogelijke antwoorden (laat één opkomen):

- ik wil gelijk
- ik veroordeel
- ik wil controle
- ik ben bang
- ik stel vrede uit

Erken alleen. Geen analyse.

Deel 4 — “Ik verdwaal op iedere andere weg” (6 min)

Herhaal:

“...want ik verdwaal op iedere andere weg.”

Voel het verschil tussen:

- “ik verdwaal” (onrust, spanning, haast, hardheid)
en
- “ik ben op het pad” (zachtheid, ruimte, helderheid).

Laat je lichaam het leren: waar voel je verdwaaldheid? waar voel je pad?

Deel 5 — Volgen wat huiswaarts leidt (7 min)

Herhaal:

“Maar laat me Hem volgen die me huiswaarts leidt...”

Vraag innerlijk: “Heilige Geest, wat is hier de volgende stap naar vrede?”

Wacht 60–90 seconden.

Het antwoord is vaak eenvoudig: pauzeren, vergeven, luisteren, één grens rustig uitspreken, een aanval terugnemen, eerlijk erkennen dat je bang bent.

Deel 6 — Zekerheid van vrede (4–5 min)

Herhaal:

“...en vrede is even zeker als de Liefde van God.”

Laat deze zekerheid niet intellectueel zijn. Voel het als rust:
“Als ik volg, hoef ik niet te gokken. Vrede is zeker.”

Afsluiting (2–3 min)

Kies één situatie van vandaag waarin je bewust “op het pad” blijft.
Open je ogen rustig.

Gebed

*Vader,
er is geen vrede dan de vrede van U.*

*Laat mij vandaag niet afdwalen
van het pad van vrede.
Laat mij Hem volgen
die mij huiswaarts leidt.*

*En laat mij herinneren
dat vrede even zeker is
als Uw Liefde.*

Amen.

Tien praktische oefeningen (dagprogramma)

- 1. Ochtendanker (2 min):** herhaal 3×: “Er is geen vrede dan de vrede van God.”
- 2. Kompasvraag (doorlopend, 10 sec):** “Brengt dit me dichter bij vrede of verder ervan af?”
- 3. Afdwalen-detectie (20 sec):** bij irritatie: “Ik ben afgedwaald.” Zeg dan: “Laat me terugkeren naar het pad van vrede.”
- 4. De ‘volgende stap’-vraag (1 min):** “Heilige Geest, wat leidt mij huiswaarts in dit moment?”
- 5. Oordeelstop (30 sec):** als je veroordeelt, zeg: “Dit is een zijweg. Ik kies vrede.”
- 6. Conflict-minuut (1 min):** vóór je reageert: adem uit, ontspan je kaak, spreek één zin minder dan je ego wil.
- 7. Vrede in lichaam (1 min):** leg een hand op je borst: “Ik ben vrij; ik kan vrede kiezen.”
- 8. Dank voor correctie (20 sec):** “Dank U dat ik kan terugkeren.” (dank als ontvankelijkheid, niet als stemming)
- 9. Avondreflectie (5 min):** noteer 2 momenten van afdwalen en 1 moment van terugkeer. Wat hielp terugkeren?
- 10. Avondzin (30 sec):** “Vrede is even zeker als de Liefde van God.”

Voorbeelden uit het dagelijks leven

Voorbeeld 1 — Werk: mailwisseling die scherp wordt

Situatie: je collega mailt verwijtend.

Zijweg: direct terugbijten, jezelf bewijzen.

Les 220: “Laat me niet afdwalen van het pad van vrede...”

Nieuwe stap: je pauzeert, vraagt om verduidelijking, houdt toon feitelijk.

Effect: minder stress; je blijft op het pad.

Voorbeeld 2 — Relatie: “ik wil gelijk hebben”

Situatie: discussie; je voelt drang om te winnen.

Zijweg: winnen = later schuld/afstand.

Les 220: “ik verdwaal op iedere andere weg”

Nieuwe stap: je kiest één zin die vrede dient: “Ik wil je begrijpen. Wat raakt je?”

Effect: gesprek ontspant.

Voorbeeld 3 — Lichaam: angst door symptoom

Situatie: lichamelijke klacht → paniek.

Zijweg: doemdenken, controle-obsessie.

Les 220: “volg Hem die me huiswaarts leidt”

Nieuwe stap: je doet het verstandige (arts bellen) én je weigert paniek als gids.

Effect: meer helderheid, minder lijden.

Voorbeeld 4 — Verkeer: afgesneden worden

Situatie: iemand snijdt je de weg af.

Zijweg: woede, wraak.

Les 220: “Er is geen vrede dan de vrede van God.”

Nieuwe stap: ruimte maken, veilig rijden, innerlijk loslaten.

Effect: adrenaline zakt; vrede herstelt.

Voorbeeld 5 — Social media: vergelijken

Situatie: je voelt minderwaardigheid na scrollen.

Zijweg: vergelijken = verdwaaldheid.

Les 220: je sluit af en keert terug: “Laat me niet afdwalen...”

Effect: terug naar rust en zelfrespect.

Voorbeeld 6 — Zelfkritiek: “ik kan dit niet”

Situatie: je maakt een fout en valt jezelf aan.

Zijweg: zelfveroordeling.

Les 220: je kiest vrede als eerste stap: adem, mildheid, dan correctie.

Effect: sneller herstel, minder schaamte.

Afsluitende kern *(Les 220 in één zin)*

Les 220 leert dat echte vrede alleen Gods vrede is; zodra je afwijkt naar aanval, oordeel of controle raak je verdwaald, maar door de leiding te volgen die huiswaarts leidt is vrede even zeker als Gods Liefde.

LESSEN 201 - 220

1) De grote rode draad (201–220): één refrein + twintig “toepassingen”

In dit hele blok keert het refrein terug:

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij.

Want ik blijf wat ik ben, zo schiep God mij.”

Je ziet het in elk van deze lessen, bv. in Les 201 en Les 220.

De dagelijkse kernzinnen (201–220) zijn als **twintig lenzen** die hetzelfde fundament telkens concreet maken:

- eerst **eenheid & thuiskomen** (201–205),
- dan **geven/ervaren** (206–210),
- daarna **identiteit → functie → leren → leiding** (211–215),
- vervolgens **correctie van aanval/oordeel** (216–218),
- en tenslotte **stilte + zekerheid + vrede** (219–220).

2) Vier “golven” (handig geheugenmodel) + wat ze doen

Golf I — Eenheid & Thuiskomen (201–205)

Doel: je grondhouding verschuift van “ik sta alleen in een wereld” naar “ik hoor thuis bij God en bij mijn broeders”.

- Les 201

“Ik vertrouw mijn broeders, zij zijn één met mij.”

Functie in de keten: basis van *vertrouwen en eenheid* (geen uitzonderingen).

- Les 202

“Ik zal een ogenblik stil zijn en naar huis toe gaan.”

Functie: *methode* (stilte) om thuiskomen te ervaren.

- Les 203

“Ik roep Gods Naam aan en de mijne.”

Functie: *identiteitsherstel* (Gods Naam als bevrijding van zonde/ kwaad-denken).

- Les 204

“De Naam van God is mijn erfgoed.” Source

Functie: *erfdeel/veiligheid* (geen slaaf van tijd; niet gebonden aan wereldwetten).

- Les 205

“Ik verlang de vrede van God.”

Functie: *doelverklaring*: vrede is het enige doel.

Verband binnen Golf I:

201 (eenheid) → 202 (stilte als thuiskomen) → 203–204 (Naam/ identiteit als bevrijding en erfgoed) → 205 (vrede als enig doel).

Samen vormen ze: *wie ik ben + waar ik hoor + wat ik werkelijk wil*.

Golf II — Geven → ervaren (verlossing, zegen, vrede, liefde, vreugde) (206–210)

Doel: tonen dat innerlijke toestand (vrede/liefde/vreugde) samenhangt met wat je **geeft/uitstraalt**.

- **Les 206**

“De verlossing van de wereld hangt af van mij. ... ‘gaven schenken’”

- **Les 207**

“Ik zegen de wereld, want ik zegen mijzelf.”

- **Les 208**

“De vrede van God straalt nu in mij. ... ‘Ik zal stil zijn...’”

- **Les 209**

“Ik voel de Liefde van God nu in mij. ... ‘De Liefde van God ... maakt me vrij.’”

- **Les 210**

“Ik kies de vreugde van God in plaats van pijn.”

Verband binnen Golf II:

206 (verlossing geven) → 207 (zegen als beweging van geven/ontvangen) → 208 (stilte: vrede ervaren) → 209 (liefde voelen als oorsprong) → 210 (keuze: vreugde i.p.v. pijn).

Dit is een progressie van *missie* (geven) naar *ervaring* (vrede/liefde/vreugde).

Golf III — Identiteit → functie → leren → leiding (liefde als weg) (211–215)

Doel: je leven krijgt richting: je bent heilig (identiteit), dus je hebt een Goddelijke functie; alles wordt les; de Heilige Geest leidt.

- **Les 211**

“Ik ben de heilige Zoon van God Zelf.”

- **Les 212**

“Ik heb een functie die God me graag vervullen ziet.”

- **Les 213**

“Alles is een les die God me graag ziet leren.”

- **Les 214**

“Ik leg de toekomst in Gods Handen.”

- **Les 215**

“Liefde is de weg die ik in dankbaarheid ga. ... De Heilige Geest is mijn enige Gids.”

Verband binnen Golf III (zeer strak):

211 (wie ik ben) → 212 (wat ik hier kom doen) → 213 (hoe ik alles ga gebruiken: als les) → 214 (controle loslaten: toekomst aan God) → 215 (praktische navigatie: liefde + Gids).

Golf IV — Wat vrede blokkeert + finale zekerheid (stilte en Gods vrede) (216–220)

Doel: de resterende obstakels worden benoemd (aanval, oordeel, veroordeling) en daarna volgt de afsluiting: identiteit + vrede.

- **Les 216**

“Ik kan alleen mijzelf maar kruisigen... Als ik aanval, lijd ik. Maar als ik vergeef...”

- **Les 217**

“Ik kan alleen maar mijn eigen dankbaarheid oogsten.”

- **Les 218**

“Alleen mijn veroordeling verwondt me...”

- **Les 219**

“Ik ben niet een lichaam. Ik ben vrij. ... Ik ben Gods Zoon. Wees stil, mijn denkkeest...”

- **Les 220**

“Er is geen vrede dan de vrede van God. ... ‘volg Hem die me huiswaarts leidt’”

Verband binnen Golf IV:

216 (aanval = zelflijden; vergeving = verlossing) → 217

(innerlijke oogst: dankbaarheid volgt keuze) → 218 (veroordeling

verduistert visie) → 219 (stilte + identiteit) → 220 (conclusie:

alleen Gods vrede is vrede).

3) De belangrijkste “kettingen” over het hele bereik 201–220

Ketting 1 — Thuiskomen wordt praktisch

201–202: eenheid + stilte als thuiskomen

→ 214: toekomst loslaten (vertrouwen)

→ 220: pad van vrede volgen (huiswaarts geleid)

Ketting 2 — Identiteit bepaalt alles

203–204: Gods Naam = mijn bevrijding/erfgoed

→ 211: ik ben de heilige Zoon

→ 219: wees stil, herinner dit, keer terug zonder verwarring

Ketting 3 — Van geven naar ervaren

206–207 (geven/zegenen)

→ 208–209 (vrede/liefde voelen in mij)

→ 210 (vreugde kiezen i.p.v. pijn)

Ketting 4 — Obstakels worden ontmanteld

215 (Gids; liefde als weg)

→ 216 (aanval = lijden)

→ 218 (veroordeling = blindheid)

→ 220 (alleen Gods vrede)

4) Eén compact “kaartje” (201–220) om te onthouden

- Eenheid & thuiskomen: 201–202
- Naam/identiteit/erfgoed: 203–204
- Eén doel: 205 (vrede)
- Geven & zegenen: 206–207
- Stilte, vrede, liefde, vreugde: 208–210
- Heilig Zelf → functie → lessen → toekomst → leiding: 211–215
- Stop aanval/veroordeel: 216–218
- Stilte + identiteit + finale vrede: 219–220

Alles leidt naar dezelfde conclusie die Les 220 expliciet maakt:
“Er is geen vrede dan de vrede van God.

