

Boeken gerelateerd aan 'een cursus in wonderen', bron boekenlijst *Miracles in Contact*:

<https://www.micwebwinkel.nl/c-2586073/boeken/>

1. 'Ingangen tot een cursus in wonderen' van Willem Glaudemans (2014), geen aantekeningen ****
2. 'Boek van wonderen' van Willem Glaudemans (2017), geen aantekeningen ***
3. 'Terugkeer naar liefde' van Marianne Williamson (1992) ****
4. 'In vrouwelijkheid' van Marianne Williamson (1993) ***
5. 'Laat je betoveren' van Marianne Williamson (2000) ***
6. 'Het regent geluk' van Lisa Portengen en Koos Janson (2015) ****
7. 'Familieopstellingen en een cursus in wonderen' van Els Thissen (2016) ****
8. 'Veel wegen, één thuis' van Jan van Delden (2013) **
9. 'De liefde is niemand vergeten' van Gary Renard (2013) *

Marianne Williamson over liefde

- Ik begon te beseffen dat het serieus nemen van liefde een volledige transformatie van mijn denken inhield. Een cursus in wonderen noemt zichzelf een training van het denken: het loslaten van een denkwijze gebaseerd op angst en het daarvoor in de plaats aanvaarden van een denkwijze gebaseerd op liefde.
- Je overgeven aan God betekent: loslaten en uitsluitend liefhebben.
- We zijn grootgebracht in een wereld die liefde niet als belangrijkste beschouwt – en waar liefde afwezig is, treedt de angst naar voren. Angst is t.o.v. liefde wat duisternis is t.o.v. licht.
- *Als kinderen niet regelmatig geknuffeld worden, kunnen ze autistisch worden en zelfs doodgaan.*

Marianne Williamson over angst

- De Cursus noemt het hele netwerk van angstige overtuigingen en waarnemingen – die alle voortvloeien uit onze eerste, onterechte basisovertuiging dat we afgescheiden zouden zijn van God en van elkaar – het *ego*. Het ego leidt een pseudoleven. Het ego is opgebouwd tijdens ontelbare eeuwen van angstig denken. Het leidt ons af van de liefde in ons hart.
- Een van liefde afgescheiden gedachte is een enorme miscreatie. Het is een manier om onze kracht tegen onszelf te richten. Op het moment dat ons bewustzijn zich voor het eerst afkeerde van de liefde – toen de 'zoon van God vergat te lachen' – ontstond de wereld van de illusie. Een cursus in wonderen noemt dit moment onze 'omweg door de angst' of de 'afscheiding van God'.

Marianne Williamson over denken

- De macht van de denkkeest is op zich neutraal. Het is het vermogen dat ons gratis ter beschikking is gesteld door God. Dat we een *vrije wil* hebben, betekent dat we kunnen denken wat we willen denken, maar geen enkele gedachte is zonder betekenis. Zulke gedachten bestaan nu eenmaal niet. Elke gedachte schept vorm op een of ander niveau. Niets kan ons van ons scheppend vermogen bevrijden. We zijn er persoonlijk voor verantwoordelijk hoe we het toepassen. Verantwoordelijkheid nemen voor ons leven betekent verantwoordelijkheid nemen voor onze gedachten.

Marianne Williamson over oordelen

- Als je over een broeder oordeelt, heb je ongelijk, zelfs als je gelijk hebt. De beslissing om onze wrok jegens andere mensen los te laten, is de beslissing om onszelf te zien zoals we werkelijk zijn, want als we om de een of andere reden niet kunnen zien dat andere mensen perfect zijn, kunnen we onze eigen perfectie ook niet zien. Vergeven is de beslissing nemen om mensen te zien zoals ze *nu* zijn. Een aanval op een broeder is een herinnering aan zijn schuldige verleden.

Marianne Williamson over Heilige Geest

- Het is niet altijd even makkelijk om voor liefde te blijven kiezen. Het ego verzet zich enorm tegen het opgeven van de angstige manier waarop wij reageren. Daarom moeten we een beroep doen op de Heilige Geest. Het is niet onze taak onze waarneming te transformeren, maar wel om te bedenken dat we Hem moeten vragen haar te transformeren.
- Een cursus in wonderen wil niet dat we onze woede verbloemen en net doen alsof zij niet bestaat. Wat ongezond is voor onze psyche, is ook niet goed voor ons spirituele leven. De Heilige Geest zegt tegen ons: 'Probeer niet om jezelf te zuiveren voordat je je tot mij richt'. We moeten erkennen dat al onze gevoelens een gevolg zijn van liefdeloos denken.
- Als de Heilige Geest ongevraagd onze gedachtepatronen zou veranderen, zou Hij inbreuk maken op onze vrije wil. Als we Hem vragen onze gedachtepatronen te veranderen, doet Hij dat ook. Als we boos of overstuur zijn, dienen we altijd te zeggen: 'Ik ben boos, maar ik ben bereid om dat niet te zijn, ik ben bereid om deze situatie anders te zien.' We vragen de Heilige Geest om zijn licht te laten schijnen op een bepaalde situatie, zodat we die situatie vanuit een andere invalshoek kunnen bekijken.
- De aanval is destructief, niet de woede. Onze woede blokkeert onze liefde. Je woede uiten maakt deel uit van het proces van loslaten. Geloof hechten aan de verderfelijke illusie dat een spiritueel leven altijd rimpelloos verloopt en dat het altijd even heerlijk is om een spirituele relatie te onderhouden, is wel het laatste wat je moet doen.
- De Heilige Geest heelt ons niet als dit te beangstigend voor ons is. Ons wereldbeeld zou dan instorten. De Heilige Geest vindt manieren om zijn macht tot uitdrukking te brengen die we kunnen accepteren. Medicijnen zijn zo'n manier.
- Ieder probleem draagt zijn eigen oplossing in zich. Een crisis draagt een oplossing aan door ons op de knieën te dwingen. Nederiger dan wanneer we in een crisis verkeerden, kunnen we niet zijn. Zodra de liefde een kritische massa heeft bereikt of – zoals de Cursus het zegt – genoeg mensen openstaan voor wonderen, vindt er een plotselinge doorbraak plaats in ons bewustzijn; we raken in extase en worden ter plekke geheeld.

Marianne Williamson over relaties en aan onszelf werken

- Een van de belangrijkste principes van wonderen in relaties: we moeten naar onszelf kijken – naar onze lessen, onze gedachten, ons gedrag – om vrede te kunnen sluiten met een ander.
- Relaties zijn belangrijk, omdat een relatie ons de kans biedt onze liefde meer te laten stromen.
- Je hoeft je niet met anderen te bemoeien; dat is een truc van het ego, die je ervan wil weerhouden je op je eigen lessen te concentreren. Je zult het meeste van relaties leren als je je op je eigen problemen concentreert.
- Soms lijkt het alsof je verslaafd bent aan iemand. Je bent geobsedeerd door die persoon en moet steeds dwangmatig aan hem/haar denken. Als dit het geval is, wed ik dat je de ander niet wilt

loslaten. Ondanks de verleiding om *buiten* jezelf te zoeken naar de oorzaak en de oplossing van een probleem, blijf je open staan voor een wonder als je maar *in* jezelf kijkt. Je betaalt een prijs als je geen verantwoordelijkheid neemt voor je pijn: je beseft niet dat je je omstandigheden kunt veranderen doordat je gedachten te veranderen. De Heilige Geest biedt jou altijd de mogelijkheid om helemaal aan de pijn te ontsnappen door te vergeven, waarbij het er niet toe doet wie van jullie de ander het eerst heeft gekwetst of hoe misleid die ander is. De ander hoeft jouw transformatie niet eens bewust te ervaren. Degene die het meest bij zijn volle verstand is, stelt een cursus in wonderen, moet de Heilige Geest uitnodigen deel te nemen in een situatie.

- De Cursus stelt dat we besluiten wat we willen zien voordat we het zien. Als we ons willen concentreren op een gebrek aan respect voor onze gevoelens, komen we zeker mensen tegen die te weinig respect hebben voor onze gevoelens.
- Het doel van spiritueel bezig zijn is je volledige herstel en het enige waarvan je dient te herstellen zijn de deuken in je zelfvertrouwen. De Cursus stelt dat je eigenlijk maar een probleem hebt; namelijk dat je bent vergeten wie je bent. Je beseft pas werkelijk dat je volmaakt bent als je ernaar verlangt de perfectie in een ander te zien.
- Een verlicht huwelijk is de gelofte dat de partners elkaar zullen helpen om te groeien en te vergeven. We trouwen om de wereld te helen. We ontvangen wat we geven. Dienstbaarheid is iets anders dan zelfopoffering. Het betekent dat je de wensen van een ander net zo belangrijk vindt als je eigen wensen.
- Hoe meer we zegenen i.p.v. veroordelen, hoe meer we in onze natuurlijke staat zijn en hoe makkelijker de liefde ons kan vinden. We kiezen woorden en gedachten waarmee we de ander zegenen. Wij zijn verantwoordelijk voor de gesprekken die we aangaan; het universum hoort ze. Als iemand tegen ons zegt 'Hij heeft je in de steek gelaten, logisch dat je boos bent' is die persoon misschien wel een bondgenoot, maar niet noodzakelijkerwijs een spirituele metgezel. In de *I Ching* wordt erop gewezen dat ook dieven medestanders zijn. Het is mogelijk om de overtuiging van iemand te erkennen en tegelijkertijd zijn vermogen te erkennen om zijn overtuiging te overstijgen. Iemand die zegt: 'ik weet dat je lijdt, maar laten we dit op een andere manier bekijken, zodat je hem kunt zegenen' is een echte spirituele metgezel, want hij helpt je om contact te maken met de liefde in jou.
- Als we voor ons innerlijke evenwicht afhankelijk zijn van het doen en laten van andere mensen, zijn we niet evenwichtig.
- Een diepe relatie is vaak een chaos, pijnlijk en veel werk; we worden geregeld geconfronteerd met het feit dat we nog niet altijd doen wat we eigenlijk zouden willen doen. Een geliefde bij wie je je veilig voelt, is iemand die begrijpt dat je je best doet en je niet straft als je de mist ingaat. Een geliefde bij wie je je niet veilig voelt, is iemand die je bewust of onbewust laat struikelen of die tegen je zegt dat je een kluns bent omdat je over zijn voet of de voet van een ander struikelt. Dit is geen geliefde op een betoverende weg, het is een partner uit de hel. Je hebt helemaal gelijk als je in zo'n situatie wegloopt; je hebt hier niets aan. Dat we iemand vergeven betekent nog niet dat we altijd bij hem blijven. Eigenlijk wordt het steeds makkelijker om ons terg te trekken uit situaties wanneer we weten dat het beter voor ons is. Als je met God reist, hoef je niet veel bagage mee te nemen. Vreselijke neurotische relatiecrises helpen ons of de wereld niet verder op onze reis met en naar God. Hun belangrijkste eigenschap is de vicieuze cirkel; de relationele pijn verdwijnt nooit. Het is geen uiting van liefde om bij de ander te blijven als er sprake is van zo'n vicieuze cirkel, dat is eerder disfunctioneel gedrag.
- Als je wilt vergeven helpt het om te bedenken dat je partner evenveel pijn lijdt als jij, dat hij even bang is als jij en dat jullie allebei niet volmaakt zijn. Als er een moment komt waarop jullie dat beseffen en compassie voelen voor elkaar, betekent dat niet dat jullie je grenzen onvoldoende bewaken, maar dat jullie liefde kan stromen.

- Je hoeft niet verbitterd te raken als een relatie voorbij is. De ander deed jou niet meer tekort dan zichzelf. Of de geest van God leidt jou naar iets wat beter is of het geschenk van deze liefde was meer dan een van jullie aankon, omdat jij of de ander teveel had geïnvesteerd in beperkende gedachten. Het verdriet je voelt maakt je zachter en nederiger. Daardoor zijn we beter toegerust voor een volgende liefdevolle relatie.

Marianne Williamson over werk

- Een cursus in wonderen leert ons dat we niet zelf plannen hoeven te maken maar dat over moeten laten aan God. Het is belangrijker om te weten dat je een kind van God bent en op aarde bent om te helen en geheeld te worden, dan te weten wat je wilt doen. Wat jij wilt doen is niet de hamvraag. Je moet altijd de volgende vraag stellen: 'Hoe moet ik dit doen?'
- Het is makkelijk om grootheid van grootheidswaan te onderscheiden, zegt de Cursus, want liefde wordt beantwoord, maar hoogmoed niet. Het doel van het ego is afscheiding. Grootheidswaan is altijd een dekmantel voor wanhoop. Het ego verzet zich tegen God. Onze grootste angst is niet dat we niet goed genoeg zijn. Onze grootste angst is dat we over een grenzeloze macht beschikken. Jezelf kleineren is nergens goed voor.
- Een wonderdoener is een kunstenaar van de ziel. Er bestaat geen hogere kunstvorm dan het leiden van een mooi leven.
- Wanneer we God vragen wat wij voor Hem kunnen doen, kunnen er wonderen gebeuren. Wonderen zorgen voor een mentaliteitsverandering; we maken de omslag van willen krijgen (boodschappenlijstje) naar willen geven. Als we willen geven i.p.v. krijgen, hebben we de basisovertuiging dat we zo overvloedig zijn bedeed, dat we het ons kunnen veroorloven veel aan anderen te geven. Het onderbewustzijn volgt onze basisovertuigingen en is er een meester in om situaties te creëren die deze basisovertuigingen weerspiegelen, Als wij willen geven aan anderen, geeft het universum aan ons.
- Het doel van de wonderdoener is altijd innerlijke vrede. Als we onszelf vrede ten doel hebben gesteld, hebben we onszelf geprogrammeerd om evenwichtig te blijven, wat er ook gebeurt.

Marianne Williamson over gezondheid

- Gezond eten stelt ons in staat zo licht en energiek mogelijk in het lichaam te zijn. Goed voor het lichaam zorgen is een manier om beter voor de geest te zorgen. Naarmate ons lichaam ouder wordt, zal het, als gevolg van het leven dat we leiden, steeds meer weerspiegelen hoe zwaar het is om ons zorgen te maken. Als we ons lichter gaan voelen in ons lichaam en niet meer steeds aan het lichaam hoeven te denken, wordt verouderen een hele nieuwe ervaring.

Marianne Williamson over vrouwelijkheid

- Velen van ons kiezen er min of meer voor naar binnen te ontploffen dan ons de straf van de maatschappij op de hals te halen. Degene van ons die dat niet doet moet de wraak van de maatschappij dulden.
- De maagd Maria gaf, als de moeder van de zoon van God, menselijk leven aan de expressie van God op aarde. God vertrouwde haar een diepgaande en machtige taak toe op aarden en naarmate de jaren vorderden werden haar lichaam, ziel en geest daarop voorbereid.

- Schoonheid is een innerlijk licht, een spirituele uitstraling die alle vrouwen hebben, maar de meeste verbergen het omdat ze onbewust het bestaan ervan ontkennen. Wat we ons niet toe-eigenen, blijft onzichtbaar.
- Wanneer wij ons zelf niet langer schuldig voelen, wanneer we onszelf bevrijd hebben van het beperkte denken van de maatschappij die een diepe angst heeft voor extatische vrouwen, zullen we niet langer mensen tegenkomen die ons aanvallen. Of het kan ons niet langer schelen als het gebeurt.
- In de jaren tussen de 20 en 30 jaar verandert het meisje in een vrouw, de prinses wordt een koningin, het kind wordt volwassen. Dat zijn niet zozeer de jaren om ons op onze ouders te concentreren, het zijn de jaren waarin we op onszelf en onze eigen talenten moeten concentreren.
- Hoewel zachte gevoelens mijn drijfveer waren dacht ik het volledig tot uitdrukking brengen daarvan mijn kracht zou beperken. Ik bouwde een muur die mijn gevoelens op afstand moest houden, omdat ik vond dat dat nodig was om anderen zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Het vroeg een heleboel wilskracht om die muur te bouwen maar achteraf zie ik dat geen goed idee was. De ontkenning van gevoelens door ze te onderdrukken of je ervan terug te trekken is een zwakke zet, geen moedige. Dit is de Amazone-neurose: een vrouw die iets bereikt ten koste van haar zachte kanten. Vanaf dat ze een klein meisje was werd ze langzaam maar zeker tot de overtuiging gebracht dat haar gevoelens minder belangrijk waren dan haar prestaties, er misschien wel tegengesteld aan waren. En de liefde die ze kreeg op haar prestaties, als het al liefde was, is niet het soort liefde dat de aarde verwarmt. Een vrouw die haar eigen gevoelens niet kan respecteren zal merken dat ze door niemand gerespecteerd wordt. Andere mensen zullen haar moeilijk toegankelijk vinden.
- Gewoonweg denken we als we aan macht denken aan uiterlijke macht. Als macht gezien wordt als een innerlijke zaak verandert de situatie ingrijpend.
- Er is een verschil tussen een partner *krijgen* en partner *aantrekken*. *Krijgen* impliceert aan de haak slaan. *Aantrekken* betekent dat ons licht helder is en eruitziet als een baken voor diegene die het moet zien. Als je je afvraagt 'waar zijn die gezonde mannen? Ik heb ze nog niet in mijn leven' dan komt dat omdat ze nog niet tot je worden aangetrokken. Er is op dit moment niets in je energie dat hen erop wijst dat ze door jou in ere gehouden zullen worden. De heilzaamste mannen worden aangetrokken door de heilzaamste vrouwen.

Lessen uit "Het regent geluk"

Les 6: ik voel onvrede omdat ik iets zie wat er niet is: het is er niet: die niet-liefde. Maak ruimte voor liefde. De Cursus presenteert zich als iets wat kan blijven, een spiritueel pad, een innerlijke weg die vreugdevol is. Het blijkt dat je maar een klein beetje bereidwilligheid hoeft te tonen en dat de Liefde dan een reuzenstap naar jou toe zet.

Les 14: God heeft geen betekenisloze wereld geschapen: alles wat komt en gaat is geen werkelijkheid. Het is een alomvattend gebeuren. De kwestie is niet of dingen veranderen, maar hoe je het waarneemt. Als je op een meer liefdevolle manier gaat waarnemen wordt je waarneming milder.

Les 15: mijn gedachten zijn beelden die ik heb gemaakt en les 16: Ik heb geen neutrale gedachten: als je het beeld heb van jezelf 'ik ben niet ok' vraag je dan af: wil ik dit beeld? Nee, mijn beeld is ik hou van mezelf en ik ben ok. Daarmee wordt je zelf weer schepper van je eigen wereld.

Les 21: ik ben vastbesloten de dingen anders te zien: met een aangenaam gevoel van ontspanning wil je toe naar 'ware waarneming', kijken vanuit liefde. Wij zijn liefde. Hou tegelijkertijd in beeld dat er ook een menselijke kant aan zit, waarin jij je eigen 'gelijk' hebt (iemand kan apart zijn bv kunstenaars).

Les 23: Ik kan ontsnappen aan de wereld die ik zie door aanvalgedachten op te geven: de wereld die ik zie vanuit mijn beperkte blik als ego (angstwereld i.p.v. liefdewereld). Er zijn 3 stappen: oorzaak herkennen (er is helderheid, herkennen hoe je kijkt), loslaten (stoppen met vasthouden, je woede niet voor eeuwige waarheid houden naar als een tijdelijke emotie zien, die je niet koestert) en vervangen (wonder: natuurlijke vervanging door vrede). De eerste 2 stappen zet je zelf, zij vormen jouw wonderbereidheid, de 3^e stap is een heerlijke ontdekking van ontspannen in de 'werkelijke wereld' (= liefdewereld).

Les 31: ik ben niet het slachtoffer van de wereld die ik zie: je was best in staat om jezelf ok te vinden, maar dan wel onder voorwaarden. De Cursus zal je leren dat ok zijn onder voorwaarden helemaal niet ok is. Alles mag er zijn.

Les 34: in plaats hiervan zou je vrede kunnen zien en les 35: Mijn denkkeest is deel van die God. Ik ben heel heilig: nu zie ik een totaal onschuldige schepping van God die zich uitdrukt in die kleine vrouw en die twee (uitlappende) mannen. Jij bent een volmaakte schepping van God. Jij bent totale kracht, je bent puur en altijd goed. De wereld is totale onschuld.

Les 37: mijn heiligheid zegent de wereld: je kunt je voor altijd zorgen maken (geldzaken), maar zorgen helpen niet. Je kunt voor altijd zonder zorgen zijn. Nuchter en praktisch blijven kijken naar hoe zaken er voor staan. Je hoeft niet te reageren met tobberij, je kunt erop reageren met vertrouwen. De gedachten van zorg zijn angstgedachten. Egogedachten. Aanvalgedachten. Je blijft kleinmenselijke gedachten houden, die zijn van het ego. Maar als je in liefde bent, kun je niet in angst zijn.

Les 38: er is niets wat mijn heiligheid niet kan: de Cursus brengt je van de vorm naar de inhoud. Van onze obsessie voor de buitenkant, de vorm, naar een absoluut vertrouwen in de binnenkant, de inhoud.

Les 39: mijn heiligheid is een verlossing: als je kijkt vanuit een schuldgevoel vanuit jezelf dool je rond in een helse staat. Dat noemt de Cursus ontkenning. Je verdringt en projecteert. Daarom stelt de Cursus tegenover ons schuldgevoel onze heiligheid. Je bent niet schuldig, je bent heilig. Stop met liefdeloos kijken. Mijn onschuld maakt me vrij. We zijn altijd onschuldig. En de ander is dat ook.

Les 42: Gos is mij kracht. Visie is Zijn geschenk: volg je intuïtie en er volgen heilige ontmoetingen.

Les 46: God is de liefde waarin ik vergeef: neem eerst de tijd om je te openen voor de wonderstaat, de bereidheid om wonderen te ontvangen en geven. In die openheid zul je een goed gesprek voeren.

Les 52: ik zie niets zoals het nu is: wat doet er *nu* echt toe? Dat wordt je kompas en niet je to-do (moet) lijstje.

Les 54: ik ben niet de enige die de gevolgen ervaart van mijn gedachten: een Cursus in wonderen is niet bedoeld om een christelijk boek te zijn binnen de christelijke religie. Het is een boek dat zich bescheiden presenteert als een van de vele spirituele paden die een mens kan gaan. De basis is liefde en liefde is het tegendeel van afscheiding. De vraag van de Cursus is: waartoe dient het (bv geld)? Waar doe je het voor? De diepe ervaring van innerlijk geluk of een mooier huis? Je wilt de inhoud en die is geluk. Die inhoud modelleert de uiterlijke vorm. Het ego is geobsedeerd door uiterlijke vormen

“het is pas goed als.....”. De Cursus zet magie (toverstafje) tegenover wonder (ervaring van liefde). Op de wereld zijn veel ogenschijnlijk schrijnende situaties. Het is verkwikkend om te zien dat zo’n ‘onoplosbare’ kwestie, die helemaal vast lijkt te zitten, in een totaal nieuw licht komt te staan, het licht van een wonder in je innerlijk. Van daaruit gebeuren vaak de prachtigste dingen, doorbraken in relaties. Een probleem zien is een zwakheid. Er zijn geen problemen. Er zijn alleen maar oplossingen. En je kijkt verkeerd als je een probleem ziet. Dus je ziet daar de aanstaande oplossing.

Les 62: vergeving is mijn functie als het licht van de wereld: de buitenwereld is een weerspiegeling van de binnenwereld.

Les 72: grieven koesteren is een aanval op Gods verlossingsplan: blij vriendelijk en open, in de wonderstaat, de staat van wonderbereidheid, bereid om liefde te geven. Als je je stoort aan iemand denk dan: dit is een vraag om liefde. Terwijl het ego zegt: de ander is niet perfect dus ik moet hem inruilen. Leer luisteren naar de stem van de liefde.

Les 73: ik wil dat er licht is: in een ‘lastig’ gesprek is het helemaal niet belangrijk wat de ander doet. Het is van belang wat jij ziet. Jouw wil is met liefde kijken. Dat is het tegendeel van grief, van oordelen dat de ander tekortschiet. Ik wil dat er licht is. Dat heft als het ware de ego-wensen op. Je kiest voor de liefdestaat (of wonderstaat) en niet de angststaat. ‘Minds are joined’. Als jij in de wonderstaat bent, dan nodig je eigenlijk aan een stuk door de ander uit om met jou in die buitengewoon aantrekkelijke staat te zijn.

Les 77: ik heb recht op wonderen: in de Cursus is een wonder een omslag in je waarnemen, een andere manier van kijken. Niemand is exclusief persoonlijk verantwoordelijk voor het geluk van de hele wereld of wat er allemaal plaatsvindt. Er is een grote verbondenheid van alles met alles. Iets is nooit ‘jouw’ project.

Les 80: laat me inzien dat mijn problemen zijn opgelost: straf is een voorzetting van afscheiding. Het zou helder zijn als we constateren dat straf niet werkt. Liefde is de grootste genezer.

Les 83: mijn geluk en mijn functie zijn een en les 84 liefde schiep mij als zichzelf: vanaf het moment dat iemand een beroep op je doet, is daar de Hulp. Ik ben eens schepping van Liefde. Het is je hoogste doel om te weten Wie jij bent, zodat je ook kunt weten wie Zij is. Ik ben hier alleen om werkelijk behulpzaam te zijn.

Les 87: ik wil dat er licht is: je grootste behulpzaamheid ligt in jouw waarneming. In een echt wijze en liefdevolle kijk op de ander. Ware inleving. Niet meehuilen. Als iemand het moeilijk heeft is hij/zij tijdelijk afgesloten van zijn/haar ware natuur. Je helpt iemand die kracht weer terug te vinden, door dat voor die ander, dus in zijn plaats dus, te zien. Door jouw stille inzicht. Niet door te preken. Het gaat om jouw waarneming van de ander en zijn situatie. Luisteren en op dat moment in je innerlijk op de plek staan waar je weet “We staan samen in het licht!”. Minds are joined. Dat is het tegendeel van samen gaan weklagen. Zo zul je je eigen innerlijk kracht kunnen blijven ervaren, ook waar je tijd neemt om er voor iemand te zijn. Je zult er niet op ‘leeglopen’ dan.

Les 92: wonderen worden gezien in het licht, en licht en kracht zijn een: de Cursus maakt je duidelijk dat je geen lichaam bent. Je bent bewustzijn, je bent geest, je bent liefde, je bent vrij.

Les 94: ik ben zoals God mij geschapen heeft: en niet zoals je jezelf hebt gemaakt. God heeft je niet als een ego geschapen. Een ego is een afgescheiden entiteit. Een persoonlijkheid met grenzen. Zo ben ik iets speciaals. Je brengt zelf de hele dag je ego tot stand. Het ego is een kei in het stellen van vragen, maar zonder dat ze een echte vraag zijn, het is een stelling. De suggestie van de Cursus is dat je eigen ervaring van liefde het antwoord geeft op al je vragen. Blijf dus niet steken in theoretische

kwesties. Er is geen antwoord, alleen ervaring. Zoek die alleen, en laat theologie je niet ophouden. Het ego zal vele antwoorden eisen die deze cursus niet geeft.

Familieopstellingen (Els Thissen)

- Iets van anderen willen om je goed te voelen, is als de poging een bodemloze put te vullen. Het gaat niet werken.
- Het pure gegeven dat je een oordeel hebt en dus iets denkt zeker te weten, maakt dat vergeving nodig is. Er is een oordeel nodig om een fout te zien en om te kunnen zeggen: hier gaat iets helemaal mis in het leven. Terwijl, als je je realiseert dat je geen idee hebt van waar je naar kijkt, er in jou een innerlijke ruimte openblijft, waarin je ware betekenis zich kan ontvouwen. Nu, ooit of nooit.
- Als je de waarheid wil kennen en de vragen (zoals is het waar dat....) genadeloos eerlijk beantwoordt, dan ontdek je heel waarschijnlijk dat je niet weet hoe het in essentie zit. Dat je egodenken, gevoed door een idee van tekort, eisen is gaan stellen en je misleid heeft. En je ontdekt dat je liefde hebt gekregen en haar niet hebt herkend in de vorm waarin zij wel werd aangeboden. Volmaakte ouders bestaan niet. Ik gun ze dat ze nooit gaan proberen eraan te voldoen. Als je als kind open en zonder verdediging naar jezelf kijkt, kun je zien dat jij ook geen perfect kind bent. Ben je bereid te stoppen het eisende kind te zijn? Daarin zit volwassenheid, bevrijding en het besef dat je alles in je hebt en heel en compleet bent.
- In spirituele kringen wordt wel eens gezegd dat we zelf ziekte veroorzaken door het hebben van foute gedachten. Dat idee genereert schuld en pijn en heeft werkelijk niets met jouw blijvende onschuld te maken. Kanker is gewoon beschikbaar als fysieke ziekte, zoals de zon beschikbaar is voor licht en zonneshijn en de regen voor nattigheid en regen. De vraag is: hoe ga ik er mee om? Kanker op zich is onpersoonlijk en onschuldig.
- Liefde wacht tot jij de openheid hebt om risico te durven nemen. En tot er bereidheid is om open te staan voor de mogelijkheid dat jij je vergist over waarmee je identificeert en om vraagtekens bij jouw gelijk te zetten.
- Depressie is in feite een volkomen desoriëntatie over wat je in wezen bent. Het is alsof je verdwaald bent in de dualiteit. En je zoekt in die dualiteit naar de uitgang, die daar niet is. De uitgang zit in de overgave aan dat het is zoals het is. En dat betekent overgave aan het nu. Als je bereid bent onder ogen te zien wat er nu is, merk je dat er in essentie niets aan de hand is. Onder ogen zien wat er is, en 'ja' tegen zeggen, het nemen dat het zo is, werkt ongelooflijk bevrijdend. Het haalt je weg uit het verleden en plaatst je in het nu, met lege handen en in het Leven zelf. En daarin is geen ruimte voor depressie.
- Het wonder, een omslag in waarneming, volgt op het toelaten van licht. Door licht te laten schijnen op een probleem wordt het ontdaan van zijn zwaarte. Tevens wordt het ontdaan van exclusiviteit in de zin van geheimzinnigheid. Geheimen leven in duisternis.
- Degene die openstaat voor het leven zoals zich dat aandient, zal over het algemeen met helderheid en rust kunnen reageren op de telkens weer veranderende omstandigheden. Is er echter een overtuiging dat het leven, de ouders, de omstandigheden, anders hadden moeten zijn dan ze zijn, dan brengt dat onrust en een gevoel van onmacht. In opstellingen werken we met 'ja' tegen dat het is zoals het is. We buigen voor dat het eenmaal niet anders is dan het is. Dat alleen de manier waarop jij er, in alle vrijheid, naar kijkt kan veranderen, waardoor als gevolg van je andere blik jouw beleving van de gebeurtenissen onmiddellijk zal wijzigen. Zo ontstaat er een nieuwe openheid, om te kunnen zien wat de inhoud van de relatie *nu* is.

- Het ego zelf bestaat uit een samenraapsel van gedachten en oordelen die tot waarheid worden verklaard. Alles wat je ziet zijn naar buiten gekeerde projecties. Het is heerlijk als je de vergissing bij het denken stopt. Voorwaarde is wel, dat je ervoor openstaat dat je je wellicht vergist in wat je denkt, en bereid bent je gelijk op te geven.
- De antwoord op de vraag of het glas halfvol of halfleeg is heeft met je focus te maken. Licht die op overvloed of tekort? De Cursus reikt aan om die focus altijd op overvloed, een ander woord voor liefde, te leggen. Dit vraagt bereidheid. Als je je focus van angst naar liefde verlegt, verandert er iets essentieels in je.
- Met reïncarnatie is sprake van uitbreiding van deze tijd. Van reïncarnatie wordt nogal eens iets exclusiefs gemaakt. Draagt het bij aan heling: fantastisch, draagt het bij aan nog meer identificatie: dan zou mijn advies zijn: afschaffen dat verhaal! Een opstelling met 5 representanten voor 5 vorige levens liet zien dat er een identificatie is dat onderdanigheid al minstens enkele levens geleefd wordt. Maar wat doe je als vraagsteller met die wetenschap? Gebruik je de indicatie die de opstelling laat zien om onderdanigheid een waarheidsgehalte te geven en om in een depressie te raken? Of besluit je dat genoeg genoeg is en dat het tijd is om er op een andere manier mee om te willen gaan?
- Voor zegenen is royaalheid en openheid in het hart nodig. Waar voorwaarden, wrok of grieven gekoesterd en vastgehouden willen worden, kan geen onvoorwaardelijke zegening gegeven worden. Het goede nieuws is dat de bereidheid wrok en grieven achter je te laten, ook al weet je nog niet hoe, voldoende is om je op weg te helpen naar een andere focus en ervaring. Mijn idee: zegen zonder het te zeggen iedereen en die het vanuit vrije wil.
- Schuld vindt zijn oorsprong in illusies en precies die worden verdedigd als je verdedigt. In het verdedigen zelf zit ook de aanval. Er moet iets in jou zijn dat denkt: de ander zit fout met zijn doen of denken en ik zit goed. Daarom bestrijd je dat wat de ander doet of zegt. Je hebt het persoonlijk genomen. Dat is het recept voor strijd. Aanval en verdediging zijn uitsluitend een spek in dualiteit. Alleen daar is het te vinden. Je hoeft je daar niet in mee te laten slepen. Verdedegingsloosheid is een ontstijgen eraan. Het vraagt om een volwassen manier van reageren en de bereidheid grieven te laten varen.
- Kinderen zie zeggen, eerst moeten mijn ouders toegeven dat ze fout zaten en dan kan ik dat doen, geven hun geluk uit handen.
- Liefde is inclusief en alles valt binnen liefde, en in de vorm kan zij er beroerd uitzien. Wanneer je geen liefde ziet en je zou dat wel willen, dan is er huiswerk te doen. Behulpzaam daarbij is openstaan voor de mogelijkheid dat je het verkeerd ziet; bereid zijn je oordelen achterwege te laten. En om in de nieuw ontstane ruimte te kijken vanuit oordeelloosheid, ofwel onvoorwaardelijke liefde. Want we weten er werkelijk niets van, we hebben geen idee van de betekenis van wat we zien in de vorm.
- Voortborduren op het concept dader-slachtoffer voert je verder de dualiteit in, weg van je essentie en eenheid.
- De Cursus nodigt uit ons denken te richten op non-duale eenheid, dus om de focus weg te halen van identificatie of speciaalheid. Ofwel te gaan van een onjuiste gerichtheid naar een juiste gerichtheid van denken, of van wrongmindedness naar rightmindedness.
- Een regelrechte valstrik is gelijk willen hebben of het bewijzen daarvan. Dus in een vredeondermijnende emotie, bijvoorbeeld woede, zou je het volgende kunnen doen:
 1. Herken dat je erin terechtkomt
 2. Erken
 - Ik ken hiervan (van wat mijn woede opwekt) de betekenis niet (les 9)
 - Ik weet van niets waartoe het dient (les 25)
 - Er valt niets te vrezes (les 48)

3. Houdt wat er innerlijk gebeurt voor jezelf

4. Misschien is het nu mogelijk je mentaal terug te trekken uit de situatie.

- Schuld is een instrument van het ego, waarmee het genadeloos afstraft.
- De Cursus zegt dat zolang wij niet van gedachten veranderen over degene die ons ego gekwetst heeft, verzoening ons niet kan bevrijden. En dat zolang er sprake is van je schuldig voelen, het ego het bevel voert. En dat gegeven is te gebruiken als indicator voor de vraag: wil ik geluk of gelijk?
- Byron Katie zegt "Haat is liefde in verwarring". Dat geeft helder weer wat er in die dualiteit gaande is in het geval van haat.
- De Cursus zegt niet dat je vredig moet zijn. Hij nodigt je uit vredig te zijn en geeft je oefeningen om daar (weer) contact mee te krijgen. En herinnert je eraan dat liefde en vrede je natuurlijke staat zijn, je essentie. De Cursus reikt ons een andere manier van kijken aan. En dat is de doorgang, de poort die je entree verschaft de werkelijkheid in. Om bij die andere manier van kijken uit te komen, moet er bereidheid aanwezig zijn. Die uit zich bijvoorbeeld in de welwillendheid om de lessen uit de Cursus ongecensureerd toet te passen. Van mensen die dat doen, hoor ik dat zij merken dat in de loop van het proces hun perceptie van de wereld verandert. In de ervaring van wat het met je doet, zul je steeds meer openstaan voor de verandering die er in je plaatsvindt. Het toepassen van de lessen laat zien, dat je bereid bent om je eigen ideeën of concepten te laten gaan. Die zijn werkzaam als een berg stenen die je gestapeld hebt op je eigen vrijheid. Met het doen van de lessen is het alsof je elke dag stenen van die stapel afhaalt. En op het moment dat de laatste steen wordt opgetild, is het..... alsof de waarheid zich om jou heen vouwt. Daarin is geen voedingsbodem voor het ego aanwezig, dat als gevolg daarvan op zo'n moment niet verschijnt.
- Soms is er gewoon verdriet. En jij kunt kijken of je, bij die persoon betrokken zijnde, kunt verdragen dat hij pijn lijdt of verdrietig is. De grootste dienst die je iemand kunt bewijzen, is hem of haar in heelheid te zien, ook als er tranen zijn en neerslachtigheid. Maar is dat lastig voor je, dan kan het zijn dat je naar de Cursus verwijst met zogenaamde wijsheid die klinkt als "verdriet is een illusie". Zoiets noem ik een cliché vanuit angst. Misschien zou je beter tegen jezelf kunnen zeggen: alles wat ik erover voel is een illusie. En als het ongemak niet onmiddellijk verdwijnt, kun je sappen dat het bij de ander ook niet zo werkt. Het enige wat er in zo'n situatie op zijn plaats is, is compassie, vanuit een diepe verbondenheid met de waarheid in jou.
- Er kan een soort ruimte in het denken ontstaan, waarin je iemand in een ander perspectief kunt gaan zien. Maar zolang je iemand aanvalt met je denken voel jij je onveilig. Bovendien kun je in die hoedanigheid iemand niet zien zoals hij werkelijk is, en ook jezelf niet. Je ziet gewoon niet dat hij, net als jij, liefde is. Essentie vraagt je illusies achter te laten. Snap je nu waarom het zo fantastisch is om bij alles een vraagteken te zetten? Voor mijzelf doe ik dat dus met het zinnetje: is het waar wat ik denk? Met een eerlijk antwoord kom je er altijd op uit, dat je dat nooit zeker kunt weten.
- Je bent voor eeuwig liefde. De verwarring waarin je verkeert, wordt niet teweeggebracht door verlies van je waarheid, maar door geloof in onwaarheid over jezelf en anderen. Anderen zien als anders dan jijzelf is een vergissing en druist tegen waarheid in. Een cursus in wonderen zegt dat de betekenis van liefde niet onderwezen kan worden, omdat deze wat onderwezen kan worden te boven gaat. Maar je kunt wel kijken naar wat je in je leven als blokkades opwerpt tegen die waarheid, waardoor jou ontgaat dat liefde je natuurlijk erfgoed is.
- Wat voor heling en genezing zorgt binnen een relatie is jezelf te openen voor wat de onderliggende waarheid is binnen die relatie. Die is, hoe onvoorstelbaar ook in sommige situaties, verbinding gebaseerd op de onderstroom van onvoorwaardelijke liefde. Deze speelt zich af in het gebeid van eenheid zonder tegendeel. At is de onderstroom van het leven zelf.

Genezing bewerkstelligen door erkenning te ontvangen voor aanklachten zal niet en nooit werken. Misschien is het tijdelijk een doekje voor het bloeden. Maar vrede zal er in die erkenning van slachtofferschap niet liggen. Dat komt omdat schuld deel blijft uitmaken van het onderlinge spel. Zolang niet-herkende onwaarheid (illusies) aan de basis ligt van de relatie, zal er geen rust en vrede zijn.

- Huilen en rouwen zijn soms aan de orde. Dat is helemaal ok en het duurt zolang als het duurt. En daarna, of eerder wanneer je genoeg hebt van het lijden en de pijn, kun je daarin een reden vinden om een andere keuze te maken. Om open te staan voor een blik gericht op liefde in plaats van op pijn. De bereidheid daartoe is een geweldig begin.
- We zien dingen op z'n kop. Keer ze om door te stoppen met investeren in onwaarheid, door open te staan voor het gegeven dat jij je zou kunnen vergissen in wat je denkt en gelooft. Daar kan het wonder plaatsvinden. Dat is het moment waarop de valse beelden die je gemaakt hebt, verdwijnen als sneeuw voor de zon en er plaats is ontstaan voor een nieuwe manier van kijken.
- Alles waar je wrok, boosheid en ongenoegen naar voelt en waar je eisen aan stelt, geeft je een halsband. En natuurlijk alle dingen waar je gelijk in wilt hebben. Daar zit *jij* vast en daarmee houd je jezelf gevangen. De ander heeft daar niets mee te maken.
- Als je iets vriendelijks wilt doen voor jezelf, zorg dan voor een energie neutrale houding in jou. Vooral als je in vrede wilt leven.
- Daar waar genezing zich afzijdig houdt, wordt er vastgehouden aan een oordeel. Er wordt daar gekozen voor gelijk boven geluk. En kennelijk is de angst bij de persoon nu nog zo groot, dat genezing op dat moment (nog) niet welkom is. Liefde wacht geduldig tot zij welkom is, en dat altijd en bij iedereen.
- Wanneer we denken dat er iets ontbreekt in een situatie, komt dat doordat we er een oordeel over hebben. En daarmee vallen we de situatie aan. De situatie vraagt om liefde. Hoe kun je een liefdeloze situatie oplossen? Door dat te geven, waarvan je denkt dat het ontbreekt. Dus ontbreekt er liefde, geef liefde. Ontbreekt er respect of iets anders, geef het zonder voorbehoud.
- Bij opstellingen zien we dat wanneer mensen denken dat er iets ontbreekt, hun focus gericht is op iets halen, en niet op brengen. Halen gaat uit van een tekort. Als je dat tekort op een relatie projecteert, dan is die relatie gebaseerd op angst. Het is altijd pijnlijk om te denken, dat de ander iets moet geven of een tekort bij jou moet aanvullen. Zo maak je jezelf tot slaaf van een situatie of persoon. Waarschijnlijk wordt je boos als je het gevoel hebt dat de ander niet geeft wat je denkt nodig te hebben. Ook ben je je niet bewust van je eigen compleetheid. Als je kunt opbrengen dat te geven in de relatie waarvan je denkt dat het ontbreekt, dan kan het gebeuren dat alle betrokkenen zich ontspannen en dat welwillendheid en openheid zich kunnen tonen. Dan is er sprake van waardering, en daarin kan een relatie, in alle vrijheid, hersteld worden.
- Openheid zonder eisen maakt het mogelijk de onderstroom van liefde te ervaren. Dat is het geneesmiddel in relaties en herstelt de verbinding. Een cursus in wonderen geeft aanwijzingen waarmee je tot de ervaring van verbinding en genezing kunt komen. Als eerste vraagt dit het doorzien van je 'waandenkebeelden' die zorgen voor ellende, pijn en lijden. Het lijden noem ik de 'klokkenluider'. Zodra je de bel hoort weet je dat je moet kijken waar en over wie of wat jij je vergist.
- Volgens de Cursus hoeft waarheid niet gevonden te worden, omdat die eenvoudigweg is. Onwaarheid dient blootgelegd te worden, want die belemmert het zicht op waarheid, met als gevolg een ronddolen in illusies. Kijk waaraan je lijdt, en in *die* situatie misleid je jezelf en vermijd je de onwaarheid onder ogen te zien.
- Opstellingen kunnen op alle niveaus voel- en zichtbaar maken dat liefde de onderstroom is in alle relaties. Wees royaal en geef zelf wat je van een ander denkt nodig te hebben. En verwacht niets terug. In die daad vind je vrijheid, al jouw kostbare waarde en meer. Niemand anders dan

jijzelf kan dat tot leven brengen in jou. En dat is meteen het goede nieuws, je hebt er niemand anders voor nodig. Jij bent genoeg!

Vele wegen, één thuis:

- Jan van Delden gebruikt drie bronnen:
 1. De Odyssee: de weg van Odysseus: innerlijke groei doormaken als de illusie van je bestaan as persoon beetje bij beetje van je afvalt.
 2. Werk van Atmananda Krishna Menon (deel 1 Atma Darshan en deel 2 Atma Nirvriti): komt overeen met de weg van Nestor in de Odyssee (Nestor ziet in een keer dat er alleen Ervaren is, hij gaat in geen enkele gedachte meer mee, om het te doorzien hoeft hij niets te *doen*)
 3. Een Cursus in wonderen: komt overeen met de weg van Menelaos in de Odyssee (hij moet nog wat doen om thuis te komen, omdat hij denkt dat hij degene is die handelt, als hij die overtuiging los kan laten begrijpt hij dat hij zelf het Ene is, zonder tweede).
- De Cursus helpt je eerst om op de juiste manier waar te nemen, voor ze je aandacht richt op het goddelijke (Heilige Geest, onpersoonlijke aandacht). Je leert zo ook de wereld der tegenstellingen in het dagelijkse leven te doorzien, die je steeds weer in de angst en schuld verhalen trekt.
- Vanuit de stilte (de achterste stoel door Van Delden genoemd), kun je moeiteloos door alle verhalen heen leren kijken. Je ziet twee mensen ruzie maken, en tegelijkertijd zie je direct de onschuld bij beiden. Je vergeeft ze onmiddellijk, ook al geeft het denken een van de twee ogenschijnlijk gelijk. Want je ziet: er is niemand, er gebeurt eigenlijk niets. Het zijn slechts droomfiguren. Alles maakt deel uit van mijn eigen Zijn, en speelt zich daarin af.
- Het maakt God niks uit wat ik denk. Hij wil alleen dat zijn zoon zich weer herinnert wie hij is en dat hij thuis is, zodat zijn lijden voorbij is en het duidelijk is dat ze de Eenheid delen. Dat is dus wat je kunt doen: onvrede direct onder ogen leren zien, het als een signaal herkennen dat de Eenheid in ons niet meer herkend wordt, de gedachten onderzoeken die de onvrede veroorzaken en die vervolgens aan de hulp in ons, bijvoorbeeld de Heilige Geest, geven in het vertrouwen dat hij ze ongedaan zal maken en je je daar niet meer mee bezig hoeft te houden omdat je je al thuis weet. Telkens als je zo'n gedachte die het gevoel van onveiligheid geeft laat corrigeren door de hulp van de Heilige Geest, dringt het licht van al het thuis zijn bij God verder door in je denken. Je moet jezelf er steeds aan blijven herinneren dat er geen 'daarbuiten' is waar je nog iets kan doen voor Jan en alleman.
- Het zien dat je als persoon niet bestaat, houdt op zichzelf niet alle problemen van die persoon buiten de deur. Een ondoorziene doener kan nog vele sporen nalaten. Ook het 'niet meedoen' (niet naar feestjes, verjaardagen etc. gaan) is een subtiele vorm van doen. Het is niet gewoon Zijn zonder meer. Er is geen andere kant waar je kan komen, je kunt niet thuis komen bij God want je bent in feite nooit weg geweest. Met dit besef houdt het 'niet meedoen' op, 'Zijn zonder meer' blijft over.

'De liefde is niemand vergeten'

- Zoals zowel de Bijbel als 'een cursus in wonderen' stelt is God volmaakte liefde. Deze volmaakte liefde kan niet uitgelegd of geleerd worden, maar hij kan ervaren worden, zelfs als wij hier in een lichaam schijnen te zijn.
- Het ego denkt dat het hier is. Dit ding denkt dat het zich van zijn Bron heeft afgescheiden en zich een individuele identiteit heeft aangemeten. Het ego is merendeels onbewust. We zien er met

onze denkkeest slechts een deel van, en het merendeel blijft voor ons verborgen. En in het deel dat verborgen is, is er het overweldigende schuldgevoel over het schijnbaar zich afgescheiden hebben van God. Dat zou je de oerzonde kunnen noemen – niet dat er in werkelijkheid sprake is van zonde, maar het is het idee van afgescheiden zijn. Dat maakte het bewustzijn, want om bewustzijn te hebben moet je meer dan één ding hebben: een onderwerp en een voorwerp. In werkelijkheid is er geen onderwerp en voorwerp, maar slechts volmaakte éénheid.

- Het enige wat je nodig hebt is het afbouwen van het valse zelf dat denkt dat het zich van zijn Bron heeft afgescheiden en zich schuldig voelt. Een cursus in wonderen leert dat het volledige besef van de werkelijkheid ‘het inzicht is dat de afscheiding nooit heeft plaats gevonden’. Met andere woorden, de afscheiding is een waanvoorstelling, een droom, een projectie van een universum van tijd en ruimte. De afscheiding is een valse ervaring. En het werkelijke antwoord op de afscheiding is: het te vervangen door een *ware* ervaring, en dat is het bewustzijn van de volmaakte eenheid met God.
- Het lichaam is het grote afscheidingssymbool van het ego. En de geest is de volmaakte eenheid. De Cursus leert dat de wereld een projectie is die uit ons eigen collectieve onderbewustzijn voortkomt. Wat er in onze geest omging op een massaal metafysisch niveau, namelijk de verschrikkelijke onbewuste schuld die wij voelden over de aanvankelijke scheiding van onze Bron, werd ontkend en naar buiten geprojecteerd.
- Een psycholoog zal je vertellen dat projectie altijd volgt op ontkenning. Dat is omdat wat je maar ontkent ergens naar toe moet. Zodra iets eenmaal ontkent wordt, wordt het ook onbewust, en de Cursus spreekt boekdelen over ontkenning. Dus je vergeet dat je het ontkend hebt, en je denkt dat de projectie waar je naar kijkt de werkelijkheid is. De Cursus onderricht ons: “projectie maakt waarneming”. Dit betekent dat je in feite gemaakt hebt wat je waarneemt, maar het vervolgens vergeten bent en het nu voor de werkelijkheid afsluit.
- Je moet naar het denksysteem van de Heilige Geest luisteren in plaats van dat van jezelf. De waarheid is simpel en consistent, maar het ego is dat niet. Het ego is vreselijk gecompliceerd en wil eigenlijk dat het idee van de afscheiding blijft bestaan, omdat het zich daardoor speciaal voelt. Dan creëert het in deze wereld speciale relaties, dat zijn relaties van speciale liefde of haat.
- De enige werkelijke oplossing is om het idee van de afscheiding te niet te dien en naar huis te gaan. Om ons naar huis te leiden, geeft de Heilige Geest ons de eenvoudige waarheid tegenover de complexiteit van het ego. Maar het ego houdt niet op. Het is de Terminator en blijft komen. Maar de waarheid die het ego ongedaan zal maken zal uiteindelijk winnen, omdat de Heilige Geest volmaakt is en het ego niet.
- De Cursus is eenvoudig. Het heeft één functie en één doel. Je verandert je ervaring van jezelf door de manier waarop je naar anderen kijkt te veranderen. Vergeving is een verandering in de manier van naar de dingen kijken. Maar het is niet eenvoudig om andere mensen te vergeven. In feite is het klote, want ze verdienen het niet. Dat mag zo lijken op het niveau van de vorm, maar na een poosje word je je bewust van het feit dat *jij* degene bent die vergeven wordt iedere keer dat je anderen vergeeft.
- In plaats van de mens met wie je iets te maken hebt te beperken tot dat kleine stukje tijd en ruimte, moet je aan het lichaam voorbij zien en doen wat J. deed. Je wilt over die mens denken als onbegrensd. In plaats van over hen te denken als een deel van een geheel, wil je over hen denken als het geheel. Als je dat doet, zal dat je aandacht afwenden van het idee dat je een illusie bent en een uiterst positieve uitkomst opleveren. Dus je denkt aan iedereen die je ontmoet alsof zij aan God gelijk zijn. Dat is de totale eenheid waar de Cursus het over heeft. In onze natuurlijke toestand zijn wij niet anders dan God. En het is niet arrogant om dat te denken, Het is arrogant om op een of andere manier te denken dat we van God afgescheiden konden zijn. De werkelijkheid is dat we niet van God afgescheiden kunnen zijn, behalve in dromen, en daarom

zou je ook kunnen zeggen dat de Cursus het idee dat de tijdruimtelijke wereld een illusie is verder doorvoert naar het idee dat dit een droom is waaruit wij zullen ontwaken, en dat dit ontwaken verlichting is.

- Ware vergeving maakt mensen vrij omdat ze niet werkelijk iets gedaan hebben, omdat jij degene bent die ze in de eerste plaats verzonnen heeft. Wat je ziet is *jouw* projectie van een universum van tijd en ruimte. J hebt de verantwoordelijkheid genomen voor het verzinnen ervan – niet op een slechte manier, maar op een machtige manier. Nu kom je van de kant van de oorzaak en niet van het gevolg. Dat is de omkering van het denken waar de Cursus het werkelijk over heeft. Het stelt de Heilige Geest ook in staat om dat wat er in de diepe ravijnen van je onbewuste denkgeest verborgen ligt te genezen. De schuldgevoelens waar je je niet bewust van was gaan terug tot het oorspronkelijke idee van God afgescheiden te zijn, de zogenaamde ‘oerzonde’ die in werkelijkheid de oorzaak is van al je ontsteltenis. Dan schrijf je de oorzaak voor je ontsteltenis toe aan iets buiten jezelf, omdat dat is waar je het geprojecteerd hebt. Het is de vergeving van deze projectie, die jouw kleine aandeel is in de klus, die het voor de Heilige Geest mogelijk maakt om het overgrote deel van de klus die jij niet zien kunt, op te knappen. Derhalve zullen er, naarmate je vergeeft, fundamentele wijzigingen zijn in je onbewuste denkgeest, en uiteindelijk zal je ervaring beginnen te veranderen. Je zult geleidelijk overschakelen van de ervaring een lichaam te zijn naar de ervaring van zijn wie je werkelijk bent, wat liefde is, ofwel pure geest – wat in de Cursus hetzelfde is, omdat het op geestelijk niveau precies hetzelfde is als God.
- Volmaakte liefde en angst kunnen niet co-existeren.
- Het wereldse idee van liefde is wat de Cursus speciale liefde zou noemen, omdat het niet op iedereen van toepassing is, maar alleen op die speciale individuen, die je uitgekozen hebt om lief te hebben. De meeste mensen hebben ook speciale haatrelaties in hun leven, die zij uitgekozen hebben om hun onbewuste schuld op te projecteren. Wat je dient te onthouden is dat *werkelijke* liefde iedereen en alles zonder uitzondering vergeeft.
- Je moet ophouden met het ego te denken. En als je helemaal gestopt bent met het ego te denken kun je beginnen met de Heilige Geest te denken. Je kunt niet beide tegelijk doen. Dus je schakelt over van het ego naar de Heilige Geesten dat is het Heilige Ogenblik.
- (1) Stop met de situatie werkelijk te maken. (2) Realiseer je dat het ego het hele verhaal verzonnen heeft. (3) Verander erover van gedachten. Je ziet aan het lichaam voorbij en kiest ervoor om in geestelijke termen te denken. Je houdt op met het werkelijkheid te verlenen, en je kijkt aan de sluier voorbij naar de waarheid, naar totale allesomvattende onschuld, omdat God overal is. Niemand is schuldig, inclusief jijzelf.
- Als je iemand nodig hebt, heb je een tekort. Maar als je die niet nodig hebt, dan kun je je met iemand verenigen in een wederzijds bewustzijn van overvloed.
- Het is je pad om niet aan de wereld gehecht te zijn. Het is prima in orde om gewoon je leven te leiden. Je gelooft gewoonweg steeds minder in het werkelijkheidsgehalte ervan naarmate je je keuze voor heiligheid maakt. Door de werkelijkheid van heelheid in je achterhoofd te houden terwijl je je wereldse functies vervult, wordt de ervaring van de werkelijkheid van de valse wereld geleidelijk aan teniet gedaan. En naarmate dat teniet gedaan wordt, wordt het vanzelf vervangen door de ervaring van je ware aard die eeuwig is.
- Hoe denken mannen: ‘als je het niet kunt naaien, blaas het dan op (pg 91).’
- Arten: “de werkelijke achilleshiel in de illusie van 11 september is gebouw nummer 7. Het implodeerde later op de dag, maar het werd niet door vliegtuigen getroffen. Het was het hoofdkwartier van de CIA. Het bewijsmateriaal van de betrokkenheid van de CIA moest vernietigd worden, behalve dan het bewijsmateriaal van het superthermiet dat gebruikt werd om deze gebouwen te doen imploderen, *niet* geheel vernietigd werd. Er werden fragmenten gevonden op die plek. En de hitte en energie die door dat superthermiet veroorzaakt werden

konden na de misdaad gemeten worden. Het bleek veel meer energie te zijn dan het gevolg zou kunnen zijn van het scenario dat de regering schetste, en die een routinematige goedkeuring kreeg door het congres onderzoek. Vier CIA-agenten, die zich als onderhoudspersoneel voordeden, hadden niet meer dan een paar weken nodig om het thermiet aan te brengen, dat via een radiosignaal tot ontploffing gebracht werd.”

- Arten: “Het doel van ons werk is om een lineaire presentatie van de cursus te geven, die mensen in staat stelt om het op zodanige wijze te begrijpen dat ze het kunnen lezen, begrijpen en doen. De Cursus werd in 1976 gepubliceerd. De reden dat J. wachtte was omdat de mensen zijn Cursus niet op zo’n diep niveau zouden hebben kunnen begrijpen als tegenwoordig. Zelfs vandaag de dag begrijpen de meeste mensen het nog niet, maar steeds meer mensen leren het, en hoe meer mensen het leren, hoe meer de versnelling toeneemt. Dat is omdat ze de waarheid met andere delen, hetzij door het in stilte te beoefenen en andere denkgestten te beïnvloeden, hetzij door het op traditionele wijze te onderrichten, hetzij alle twee, zoals jij (Gary) doet. Niet iedereen is rijp voor de Cursus. De mensen die spiritualiteit het best begrijpen zijn altijd dichters en andere kunstenaars geweest.”