

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) *
10. 'De 50 wonderprincipes' van Kenneth Wapnick (2017) ****
11. 'Wonderen of waan' van Jan-Willem van Aalst (2016) ****
12. 'Ziekte als geneesmiddel' van Elly Clabbers (2017) ***
13. 'Klaarheden' van Hetty Clarisse (2017) **

Klaarheden

- Een cursus in wonderen is uitermate duidelijk over wie we zijn. Dit is wel even wennen omdat het denksysteem van de Cursus haaks staat op de gebruikelijke ideeën in onze cultuur. Volgens de Cursus zijn we denkkeest. De term 'denkkeest' is gekozen als vertaling van het Engelse 'mind'.
- Ik zal in het kort de mythe vertellen over het ontstaan van de mens. Deze mythe begon toen we als één denkkeest één waren met de Eenheid. Ineens kwam er in die ene denkkeest een gedachte op, een 'nietig dwaas idee waarom we vergaten te lachen'. Een idee om voor zichzelf te beginnen, om zich af te scheiden van de Eenheid, van God, om meer te willen dan alles. Dat dit onmogelijk was wilde hij niet weten, hij geloofde dat het kon en omdat hij dit bleef geloven werd het naar zijn idee waar. Deze nu afgescheiden denkkeest beseft vervolgens dat hij iets vreselijks heeft gedaan, hij gaat geloven in zonde, hij denkt dat hij de Eenheid/God om zeep heeft geholpen, met schuld en angst voor straf als gevolg. Deze schuld en angst projecteert hij op de volkomen liefdevolle God, zodat God in zijn ogen kwaadaardig wordt. Om zich te verbergen en God 'om de tuin te leiden' fragmenteert de denkkeest zich in miljoenen stukjes en maakt de wereld om zich er in te verstoppen en om de schuld buiten zichzelf te kunnen zien. De wereld wordt zo een verdediging tegen de liefde van God, tegen de Eenheid. Wij, als fragmentjes van die ene afgescheiden denkkeest zijn nu de dromers van de droom. We denken nu te leven in deze wereld en we zijn totaal vergeten dat we nog steeds één zijn met de Eenheid, dat dit alles een droom is, dat we in feite liefde zijn, één met God. Margot Krikhaar maakt in haar boek 'De grote bevrijding' de vergelijking van een golfje met de zee. Het golfje kan denken dat ze apart is van de zee, maar ze blijft er een geheel mee.
- Een deel van onze denkkeest is de waarheid niet vergeten – de Godsherinnering blijft aanwezig in de denkkeest- ook al lijkt die nu verborgen onder een laag van schuld en angst. De Cursus noemt deze herinnering de Heilige Geest. De Heilige Geest is de stem namens God, ze vormt de brug terug naar huis.
- God weet niets van deze schijnbare afscheiding -God is liefde en liefde kan geen niet-liefde zien. God is eenheid -op dit niveau is uitsluitend liefde zonder tegendeel- dit is het eerste niveau. Door de denkbeeldige afscheiding is er een tweede onwerkelijk droomniveau ontstaan dat wij als echt ervaren. Dit tweede niveau is het praktische niveau -ons werkterrein- waar we ons mee bezig

houden alsof het wel bestaat. Dit praktische niveau krijgt waarde als we het gaan zien als een klaslokaal -een leerschool- met als doel te ontwaken uit de droom.

- De verschillen tussen ons mensen zijn vormverschillen, we hebben allen dezelfde inhoud, we delen één denkgeest en de inhoud hiervan is in werkelijkheid liefde.
- Zelfbeelden zijn ideeën over onszelf als een afgescheiden wezen. Zelfbeelden zijn allemaal even onwerkelijk wanneer je niet door ogen van liefde naar jezelf kijkt. Ze zijn niet goed of slecht, ze zijn eenvoudig niet waar. Liefde ziet niets wat fout is gegaan, eenvoudig omdat liefde dit niet kan. Zelfbeelden – we zijn aan ze gewend en ze voelen gewoon en vertrouwd. Helaas beperken ze enorm omdat we ze geloven, eraan vasthouden en er ons (meestal onbewust) naar gaan gedragen -we willen als het ware bewijzen dat ze waar zijn. Dat geldt ook voor de zogenaamd positieve zelfbeelden.
- Voor mij was het belangrijk om te ontdekken dat je je zelfbeelden niet met je wilskracht los kunt laten. Het enige wat we kunnen doen is ernaar kijken en hulp vragen aan de innerlijke Leraar. Schrijven en mediteren is hierbij zeer behulpzaam, omdat je je dan gemakkelijker blijft concentreren. Steeds weer, zodat de bereidheid om los te kunnen laten groeit. Gedachten laten jou als vanzelf los, mits je ze onderzoekt en uit handen geeft aan je innerlijk Leraar. Op een goede dag merk je dat je zelfbeelden aan kracht verliezen, dat je ze niet meer zo krampachtig vast hoeft te houden, dat je je minder schuldig en angstig voelt. Het is een proces dat in beweging blijft.
- Speciaalheid bevestigt de afscheiding waarin we zijn gaan geloven, waardoor we onze ware grootheid, onze bron vergeten. Speciaalheid is voor het ego de manier om een schijn van liefde op te houden. Op aards niveau zijn er verschillen, dat is niveau van de vorm. Speciaalheid maakt steeds vergelijking en oordeelt: anderen zijn meer of minder waard. Bij speciaalheid gaat het om een delicaat evenwicht in de motivatie waarom je iets doet of vertelt. Als je merkt dat de motivatie is om je speciaalheid te versterken, kijk hier naar zonder oordeel, lach erom, en weet dat je je onder leiding van het ego hebt gesteld. Dat is alles. In werkelijkheid zijn één. En dat is het niveau van de INHOUD waar de cursus zich op richt. Speciaalheid is de ontkenning van dit niveau. Het is het niveau van de VORM. Gedachten bepalen de vorm. Als we in liefde denken, d.w.z. onder leiding van de Godsherinnering, komt daar automatisch liefdevol gedrag uit voort. De tegenhanger van speciaalheid is wederkerigheid, d.w.z. dat we elkaar herkennen als kind van God. De Cursus neemt de denkgeest als ingang, terwijl we gewend zijn allereerst te denken in verandering van gedrag – in maatregelen in de vorm. Dit is prima, maar als we het hierbij laten doen we slechts de helft van het werk.
- Wat de Cursus betreft zijn we altijd een 10. We hoeven alleen te kijken naar wat in de weg staat. De Cursus is geen cursus in positiviteit, het is een cursus in opruimen wat ons tegenhoudt om ons erfgoed te laten stralen, om stapje voor stapje te aanvaarden dat we één zijn en nooit werkelijk weggegaan uit de Eenheid.
- We ervaren de wereld dual, d.w.z. licht en donker, wit en zwart. Echter voorbij dualiteit is er nog een niveau -een niveau waar alleen licht is -zonder tegendeel- waar alleen eenheid bestaat. Een cursus in wonderen is een non-duale cursus. Dat wil zeggen dat alleen Eenheid en Liefde en God waar zijn en de rest niet. Alleen wat onveranderlijk is, is waar. Dat wordt het eerste niveau genoemd. We beginnen echter met het proces dat de Cursus ons aanreikt op het niveau van onze dagelijkse beleving in deze dualistische wereld. Vanwege deze beleving komt de Cursus ons tegemoet in het zogenaamde 2^e niveau en gebruikt taal die de denkgeest kan begrijpen. Deze aarde, onze lichamen, onze gedachten en emoties, het universum, dit alles hoort bij het 2^e niveau, het praktische niveau waarin we werken, leren en ervaringen opdoen. Dit 2^e niveau is niet goed of slecht, het is eenvoudig niet werkelijk waar. Het krijgt echter wel waarde als we er een positief doel aan geven, namelijk het zuiveren van de denkgeest d.m.v. vergeving. Het ego

vindt dit beangstigend, want het verliest aan terrein en zal uiteindelijk helemaal opgaan in het licht. Maar geen zorg, we worden geholpen door de innerlijke gids in de mate waarop we daar klaar voor zijn. We worden niet de hemel ingeslingerd.

- Volgens de Cursus is het denksysteem van het ego een illusie, dus niet werkelijk waar. Punt is dat wij geloven dat het wel waar is, met dat geloven geven we het werkelijkheid. Door niet te kijken naar het egodenksysteem wordt het beschermd – door wel te (durven) kijken kunnen we eraan ontsnappen. De Cursus legt de verantwoordelijkheid voor ons leven weer bij ons, waar die thuishoort, dat wil zeggen bij de keuzekracht in onze denkkeest. We hoeven ons ‘alleen maar’ bewust te worden van wat er in de weg staat – liefdeloze gedachten en overtuigingen die onder en achter emoties prikken. Kijk samen met de ‘lamp’ van de liefde naar al je egobewegingen. Meer is niet nodig. Door vergeving leer je langzamerhand onschuld herkennen.
- Dankbaarheid is net als vergeving een innerlijke beweging die toch wel wordt ‘gehoord’ omdat we op denkkeestniveau één zijn. Je voelt vanzelf als je eraan toe bent.
- De bedoeling is de wereld te gaan zien als een leerschool voor bewustzijn: bewustzijn van de blokkades en verdedigingen die we hebben opgeworpen, bewustzijn van de aanwezigheid van liefde, ons natuurlijk erfgoed. Daarom zijn we hier. We zullen dit steeds weer vergeten – geeft niet- we kunnen altijd weer een nieuwe keuze maken.

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 moed vroeg. 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 zij 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 ontspannenheid 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 (uitlachende) 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' zeggen 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 grieve 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 terecht komt
 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 vrezen (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 'waandenkbeelden' 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 (van Delden):

- 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 je 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' (Renard)

- 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 denkgeest 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."

De 50 wonderprincipes (Wapnick) en wonderen of waan (van Aalst)

Ontstaan cursus en algemene doel

- *Tekst verzonnen? Onwaarschijnlijk: de tekst bevat simpelweg teveel ingrediënten waar Helen niet van wist of niet van heeft kunnen weten.. Zo was de metafysische notie van nondualiteit in het midden van de jaren 60 zo goed als onbekend, zeker in de kringen van klinisch psychologen. De detailanalyses van psychologische afweermechanismen zoals ontkenning, dissociatie en projectie zouden zich pas in de jaren 70 breed gaan verspreiden. Bovendien bevat de tekst een uitleg van individualiteit die sterk doet denken aan de Vedische teksten (de Advaita Vedante) uit het oude India, waar Helen niet mee bekend was (Bill wel tot op zekere hoogte).*
- *In de kern is een cursus in wonderen een leerprogramma om te ervaren hoe je echt kunt vergeven. Het is deze onvoorwaardelijke vergeving die ECIW beschrijft als de "Koninklijke weg" om te ontwaken uit de droom van tijd en ruimte. Ontwaken betekent wakker worden uit de droom van dualiteit. De enige weg terug naar God is de Verzoening te accepteren – en dagelijks je schaduwwerk te beoefenen: het kijken naar het ego.*
- *Ego staat nergens in de tekst duidelijk gedefinieerd, en met reden. "Er bestaat geen definitie voor een leugen die dient om deze waarheid te verlenen." We zouden kunnen zeggen dat ego de overtuiging is dat afscheiding van God mogelijk is.*
- *Kenneth Wapnick beschrijft drie verschillende pogingen om met het ego om te gaan, zodra we ons realiseren dat het ego simpelweg niet werkt:*

1. *Proberen ego te minimaliseren door gedisciplineerde spiritualiteit (monniken in een berggrot). Ze richten zich op nondualiteit en proberen het ego te overwinnen door alle gehechtheden los te laten.*
 2. *Libertinisme: doen waar je zin in hebt, de ego-droom is toch onwerkelijk. Geestelijke verdoving.*
 3. *Gematigde weg: leef normaal en aandachtig in het leven, en kies voor vergeven waar en wanneer we maar kunnen. Naarmate we meer oefenen komt de innerlijke vrede steeds vaker.*
- *ECIW onderwijst ons dat juist onze dagelijkse relaties hét vehikel zijn om ons thuis te brengen. ECIW nodigt ons uit een om een normaal leven te leiden in deze illuloire waakdroom.*
 - Toen Helen dit materiaal net van Jezus begon te ontvangen, gaf hij haar een korte verklaring van wat er gebeurde. Hij beschreef de verschrikkelijke situatie waarin de wereld zich leek te bevinden, en hij zie dat er een hemelse versnelling was. Hij zie dat er aan mensen werd gevraagd in de heling terug te komen om hun talenten beschikbaar te stellen ten behoeve van dit plan, als een manier om anderen te helpen hun denkkeest te versnellen. Een cursus in wonderen is één van de delen van het plan.
 - De wetten van chaos zijn de 5 wetten waaruit het egodensysteem bestaat.
 - Verzoening (correctie) is de term die de Cursus gebruikt voor het totaal plan dat met de Heilige Geest ontstond om de vergissing ongedaan te maken dat wij geloven dat we afgescheiden zijn. Het totaalplan om de Zoon van God te laten ontwaken uit zijn nachtmerrie dat hij afgescheiden was.
 - Op het moment dat we ons afscheidden van God, vielen we in slaap. Alles wat daarna volgde, deze hele loper van de tijd, de hele evolutionaire wereld, is niets meer dan een boze droom. Het ontwaken uit de droom is niet het doel van de Cursus. Het doel is de nachtmerrie te veranderen in een gelukkige droom. In de gelukkige droom leven we nog steeds in deze illuloire wereld maar zonder dat we er nog langer enige schuld op projecteren. Het is leven in deze wereld met wat 'ware waarneming' wordt genoemd. Wat de Cursus de "werkelijke wereld" noemt, een wereld volkomen zonder zonde in de denkkeest. Dat is het doel van de Cursus. Hij zegt dat God zelf de laatste stap zet, en dat is wat ons uiteindelijk volledig uit de droom doet ontwaken.
 - De opstanding is het ontwaken uit de droom van de dood. Het lichaam doet niks. De denkkeest doet het. Wat er met Jezus gebeurde was dat hij ontwaakte uit de wereld van de nachtmerrie (die een droom is van dood, afscheiding, moord aanval, enz.) waar wij ons allemaal in bevinden. De krachtigste getuige voor de werkelijkheid van de wereld van het ego is de dood, omdat de dood zegt dat het lichaam heeft geleefd. Als het lichaam heeft geleefd moet het ego wel leven en moet het hele egodensysteem wel bestaan. Wat Jezus ons heeft onderwezen is dat het lichaam niet sterft, dat het lichaam niet opstaat, dat het lichaam niets doet, en dus blijft hij bij ons ondanks wat er met zijn lichaam gebeurd is. Alles is uit onze denkkeest afkomstig.
 - Wat ik jou verwijt is in werkelijkheid de weerspiegeling van wat ik mezelf verwijt.
 - De Cursus erkent maar één probleem: het geloof dat we afgescheiden zijn (schuld en het koesteren van grieven). De ene oplossing is een wonder, vergeving of verbinding.
 - Streven Cursus: ons te helpen alles wat er ons leven gebeurt te zien als een kans om iets te genezen en te vergeven dat diep in ons begraven lag, waarvan we niet wisten dat het er was.
 - De Cursus zegt dat het enige wat we ons altijd van iets in deze wereld zouden moeten afvragen is: "Waartoe dient het?", "Welk doel dient het?".
 - De Cursus zegt "Doe wat je maar wilt maar maak er niet het Koninkrijk der Hemelen van." Maak er niet iets belangrijks van (want afwezigheid wordt dan de hel). Het idee is om geen probleem te maken van iets dat geen probleem is. Wat *wel* een probleem is in deze wereld is schuld, en het antwoord daarop is vergeving. Dat is belangrijk.

Wonder

- De eenvoudigste definitie van een wonder is dat het een correctie is van hoe wij waarnemen of van hoe wij denken. Een wonder is de oplossing voor het probleem: namelijk schuld.
- Een wonder is alleen in een illusoire wereld. In de Hemel heb je geen wonder nodig.
- Jezus verricht wonderen, niet wij. Onze taak is slechts onze denkkeest vrij te maken van wat in de weg zou staan, zodat hij zijn liefde via ons kan uitbreiden.
- Openbaringen (iets anders dan wonderen) zijn tijdelijk: op dat ogenblik is er absoluut geen angst in je. Iets in je heeft een volledige verschuiving gemaakt en je bent helemaal open naar God.
- Het wonder geeft ons geen materiele dingen.

God, de wereld, afscheiding en verzoening

- Gedachten verzinnen de wereld.
- God heeft deze wereld niet geschapen. De wetten van deze wereld zijn door de mens (ego) gemaakt en ze maken allemaal deel uit van het egodenkkeest.
- Scheppingen noemt de Cursus de uitbreidingen van Christus.
- Wij breiden ons spirituele Zelf, als de Christus, uit, net zoals God Zijn spirituele Zelf heeft uitgebreid door ons te scheppen. Onthoud dat in deze wereld scheppen niet mogelijk is.
- God is voorbij vorm, voorbij afscheiding, voorbij oordelen.
- Het ego heeft de wereld gemaakt. God niet. God is geest en kan alleen uitbreiden of scheppen wat hetzelfde is als Hij. Het ego was er eerder dan de wereld. Er was een afscheidingsgedachte en het geloof dat we van God geschieden konden zijn. Dat is het ego. Toen de afscheidingsgedachte uit de denkkeest naar buiten werd geprojecteerd, ontstonden de wereld en het lichaam. Op datzelfde ogenblik waarop de afscheiding leek plaats te vinden heeft God de Heilige Geest (ofwel Gods antwoord of Zijn Stem) geschapen.
- De fundamenteel bron van de schuld is onze overtuiging dat we God hebben aangevallen en ons van Hem hebben afgescheiden. Dat bedoelt de Cursus met zonde, en dat is beslist hetzelfde idee als de erfzonde. Daar komt de angst uit voort voor wat God als vergelding zal doen. Wij vallen God aan: Hij zal ons gaan straffen. Dat is de fundamentele kern van het egosysteem.
- De leiding van het ego voert tot de dood, de leiding van Heilige Geest voert ons terug naar het eeuwige leven.
- *Niveau 1: metafysische nondualistische niveau: er valt niets te vergeven want er is letterlijk niemand anders. Zonde is onmogelijk en Liefde is de enige waarheid. Los van tijd, ruimte en zintuigen. Vrij van vorm en concepten. Er is geen bewustzijn: alleen Zijn (de uitbreiding van Gods liefde) en onze functie als Christus is om liefde te stralen zoals God liefde straalt.*
- *Niveau 2: droom van dualiteit. We beschouwen dit als onze dagelijkse realiteit. We onderscheiden goed en kwaad en handhaven we onze wetten. Het begon ooit met de oerknal en breidt zich nog altijd uit in meer fragmentatie en verspreiding. Hoewel ECIW steeds benadrukt dat alles in tijd en ruimte illusoir is, wijst Jezus onze volledige identificatie ermee niet af. In tegendeel: tijd en ruimte zijn een nuttige lesruimte waarin we eindelijk leren hoe te kiezen voor de het ongedaan maken van de dualistische droom, m.b.v. de Heilige Geest, de schakel tussen dualiteit en nondualiteit.*
- Niveau 1: alles in deze wereld is onwaar. Waarheid is alleen van de geest, dat is wat God geschapen heeft. Als je ziet dat iemand op het punt staat een ander aan te vallen, is op Niveau 1 alles wat je ziet een illusie. Op Niveau 2 is de illusie dat deze persoon slecht en zondig is en op het punt staat aan te vallen. Dat is de waarneming van de onjuist gerichte denkkeest.
- Niveau 2: de wereld van het lichaam. Waarheid is wat de Heilige Geest gebruiken kan om ons te onderwijzen wat waar is, en onwaarheid is wat ons onderwijst dat het ego waar is. Waarheid is

alles wat in overeenstemming is met de Wil van de Heilige Geest en dat is alles wat ons met iemand anders verbindt. Wat waar is op Niveau 2 is dat deze persoon die lijkt aan te vallen in werkelijkheid om hulp roept. Je ontkent niet wat je ogen zien, je wisselt alleen van interpretatie. Je ziet de schijnbare aanval als een roep om hulp.

- Nadat het lichaam is gestorven bestaat het ego nog. Het ego is een denksysteem dat op schuld is gebaseerd. Het lichaam is alleen maar de belichaming van het ego. Het lichaam is alleen maar een leermiddel. Het kan ofwel het onderwijs van het ego bekrachtigen ofwel van de Heilige Geest, dat ons uiteindelijk leert dat we niet lichaam zijn.
- *De kern van het liefdevol kunnen handelen bestaat uit welke leraar we kiezen om ons te leiden: het ego of de Heilige Geest?*
- *In ECIW verwijst het woord 'kennis' uitsluitend naar de staat van nondualisme waarin alleen God (Liefde) bestaat en de Extensie van Liefde.*
- *Zelfmoord is een verklaring dat afscheiding en ellende werkelijk zijn en aangevallen kunnen worden. Uiteindelijk zal iedereen onvermijdelijk de weg terug naar nondualiteit vinden, niet om vernietigd te worden maar om gekend te worden. Dat is een belofte van Jezus die we als een stukje kennis binnen gebracht hebben in dualiteit.*

Heilige Geest

- *Je hoort ware intuïtie als dit gepaard gaat met een onmiskenbaar gevoel van vrede of kalme zekerheid; dat zal het ego nooit meegeven.*
- *De Heilige Geest is de stille stem die ons Collectieve Zelf ons weer in herinnering brengt: de collectieve Identiteit als de Ene Zoon van God. Het ego probeert ons ervan te overtuigen dat zo iets niet kan: het is toch duidelijk dat mijn denkkeest los staat van de jouwe. Echter, bedenk dat we met z'n allen dezelfde ene holografische onjuist gerichte denkkeest delen (de stem van het ego) alsook de ene holografische juiste denkkeest (de stem namens God). God heeft één Zoon, jazeker, en die duiden we aan als collectieve Zoonschap. De Heilige Geest is de onverbreekelijke link tussen God en Zijn schijnbaar afgescheiden, gefragmenteerde, dromende Zoon(schap). De Heilige Geest weet van de eenheid van God, maar weet evengoed van alle aspecten in de droom van tijd en ruimte.*
- *God schiep de Heilige Geest als antwoord op het besluit van de Zoon om te gaan dromen.*
- *De lessen van de liefde:*
 1. *Wil je hebben, geef alles aan allen (grondregel van juist gerichte denkkeest, in dualiteit, bewustwording). Een belangrijke ingrediënt in deze les is dat we leren onze psychologische projecties te zien en te beëindigen: de oorzaak van ellende ligt nooit buiten jezelf, maar is uiteindelijk altijd een eigen keuze (hoewel volstrekt onbewust). Het accepteren van deze les houdt het uitnodigen van de Heilige Geest in.*
 2. *Wil je vrede, onderwijs vrede om vrede te leren (in dualiteit, aandachtig observeren, aandacht op meditatieve manier richten op een metafoor van Liefde of God).*
 3. *Wees allen waakzaam voor God en zijn Koninkrijk. Deze 3^e les leidt ons in de richting van het ontwaken uit de droom van dualiteit. We besluiten werkelijk de 'bescheiden, stille stem' van de Heilige Geest te horen om zo liefdeslessen te leren.*
- *De aanvullingen "Lied van het Gebed": het gebed kent niveaus, ladders.*
 1. *Onderaan de ladder: vragen uit gevoel van nood (we voelen ons zwak en ontoereikend, ego-modus).*
 2. *Dan bidden voor jezelf, en langzaam ook bidden voor anderen.*
 3. *Bid voor jezelf: maar omarm iedereen in het gebed.*

4. *Accepteren. Gebed is een stap opzij doen, een loslaten, een stille tijd van luisteren en liefhebben.*

- *Hoogste niveau van bidden (ladders): denkgeesten kunnen 'genezen' van criminele patiënten die hij niet eens fysiek zag: Dr. Hew Len, psychiater.*
- *Volgens de ECIW hangt onze ervaring van liefde in deze wereld (niveau 2) af van de keuze voor juist gericht denken of voor onjuist gericht denken: wij maken elk moment zelf de keuze.*
- *Uiteindelijk begint iedereen in te zien, hoe vaag ook, dat er een betere manier moet zijn. "Ja mag dan veel pijn kunnen verdragen, maar daaraan is een grens." Zodra we kiezen voor juist gericht denken, geven we ons in feite toestemming om de stem van de Heilige Geest (ware intuïtie) te horen, die ons vertelt dat jij en ik niet zoveel van elkaar verschillen als we ooit wel dachten. Liefde mag misschien niet mogelijk zijn in deze wereld, we kunnen er wel actief voor kiezen om Gods liefde te weerspiegelen. De keuze is de uitweg uit de hel. In de lesruimte die we 'ons leven' noemen (of meerdere levens zo je wilt) krijgen we allerlei typen relaties aangeboden. De vorm verschilt, maar de inhoud is één: de kans om onze onderlinge eenheid als beminnelijke Zoon van God te bevestigen.*
- Door voor het wonder te kiezen, wat betekent dat we er voor kiezen de Stem van God te horen in plaats van die van het ego, worden onze waarnemingen heilig (ware waarneming, de visie van Christus).
- De Heilige Geest is niet nodig in deze wereld, want de wereld is niet het probleem. Hij is nodig in onze denkgeest. Daar bevindt zich het altaar van de waarheid. De tempel van de Heilige Geest is niet het lichaam, maar de manier waarop we het lichaam gebruiken, en dat vindt altijd plaats binnen een relatie: je met elkaar verenigen in een gemeenschappelijk doel. Jezus is aanwezig in een heilige relatie. Wat niet betekent dat hij in een onheilige relatie niet aanwezig is. Wat het betekent is dat wanneer we ons in een onheilige (speciale) relatie bevinden, waarin schuld het doel is en afscheiding het principe, dat dan degene die blij geeft van vergeving en vereniging onzichtbaar voor ons wordt: zijn aanwezigheid wordt verduisterd.
- De Cursus leert ons dat in vrede zijn en één zijn met God het meest natuurlijk is in deze wereld, omdat die vrede afkomstig is van de Heilige Geest in ons. Wat in deze wereld onnatuurlijk is, is datgene wat een verdediging is tegen die natuurlijkheid: gevoelens van woede, conflict, depressie, verlies, schuld, angst enz.
- Het ego is een blokkade die verhindert dat we ons bewust zijn van wie we werkelijk zijn.
- Het draaiboek van de verlossing is het omgekeerde draaiboek van het ego. De Heilige Geest verbindt zich in dit draaiboek met ons en onderwijst ons dat er een andere manier is om ernaar te kijken. Als we doen wat Jezus zegt, zal het ons (duizenden jaren) tijd besparen.
- Voordat je aan de Heilige Geest vraagt "wat moet ik doen?" moet je eerst Zijn hulp vragen bij het, op een of andere manier, uit de weg ruimen van de investeringen die je ego in het resultaat heeft, en die het horen van Zijn antwoord zouden verstoren.
- Vraag eerst aan de Heilige Geest Zijn hulp om jouw waarneming te laten genezen. Dan vraag je wat je moet doen. Je vraagt hem eerst om jou te helpen jouw manier van kijken met het ego te veranderen naar Zijn manier van kijken. Eerst probeer je je bewust te zijn van je eigen inmenging (medelijden, woede, schuld, pijn, verdriet). Daarna vraag je pas "Wat is het meest liefdevol dat ik kan doen?"
- Ik vraag de Heilige geest niet meer om dingen, ik vraag Hem alleen voortdurend mij te helpen minder weerstand te bieden tegen een vergevingsgezind en liefdevol persoon te zijn.
- De Heilige Geest werd door God in onze denkgeest geplaatst, en herenigd ons met de Vader die we dachten te hebben verlaten. De Heilige Geest is de verbindende schakel tussen ons en God, wat daarmee de afscheiding ongedaan maakt en de vergissing corrigeert.

- Zonden worden door het ego gestraft, vergissingen worden door de Heilige Geest gecorrigeerd. Wat je doet is jouw interpretatie van de zonde, die altijd een projectie is van je eigen geloof in de zonde, veranderen in een vergissing die gecorrigeerd moet worden, en die zowel jouw vergissing is als de vergissing van die ander.
- Het oordeel van de Heilige geest: dat de ziekte en de pijn, of de woede en de aanval, of wat die persoon ook maar heeft gedaan, in werkelijkheid een roep om hulp is en een uiting van de vereenzelviging van die persoon met zijn of haar ego.
- *De Drie-eenheid is één van de onderwerpen waar de Cursus beslist verschilt van de Bijbel.*
- *Onze gemeenschappelijke Identiteit is één Hogere Zelf: gelijk gesteld met Christus als ene Zoon van God.*
- *De Heilige Geest is de stille stem die ons collectieve Zelf ons weer in herinnering brengt: de collectieve Identiteit als de Ene Zoon van God.*
- De Heilige Geest is het enige deel van de Heilige Drie-eenheid met een symbolische functie. God heeft de Heilige Geest geschapen (Hij is een uitbreiding van God) en is daarom geen illusie. Ook al is de afscheiding volkomen genezen kan Hij niet verdwijnen. Zijn *functie* is een illusie.
- Wij zijn het deel van de 2^e Persoon van de Drie-eenheid – de Christus- en de Heilige Geest is de 3^e Persoon.
- God weet zelfs niets af van de droom, of van de wereld van de illusies. Daarom breidt Hij Zichzelf uit tot in de droom, tot in de denkkeest van Zijn slapende Zoon. De naam die een cursus in wonderen aan deze uitbreiding geeft is de “Heilige Geest”, de stem namens God.

Denkkeest

- *De 4 Helens (denkkeesten) volgens Kenneth Wapnick:*
 1. *Onjuist gerichte denkkeest (gericht op afscheiding).*
 2. *Juist gerichte denkkeest (gericht op weerspiegelen van liefde van God).*
 3. *Keuzemaker (Jezus).*
 4. *Ene Geest (ware identiteit als Christus, de enige Zoon van God).*
- *Vergeving-ter-vernietiging: aanval vermomd als gift. Waarlijke vergeving vraagt ons om ons te herinneren dat God slechts één Zoon heeft. Deze Ene Zoon is voor eeuwig onschuldig, voor altijd beminnelijk en immer bemind. Ware vergeving vraagt ons te beseffen dat wij, als Zoon van God, niet aangevallen kunnen worden, en dat (tegen)aanval nooit is gerechtvaardigd. Als we een aanval zien als de wanhopige roep om Liefde dan kunnen we ervoor kiezen om liefdevol te reageren. Dat doe je door snel de observerende keuzemaker te activeren “boven het slagveld”, en vervolgens de Heilige Geest (de stem van ons Collectieve Zelf) te vragen wat te doen.*
- *Dit komt neer op het leren zien van enkel en allen de gedeelde identiteit als de Zoon van God, en de hulp van de Heilige Geest vragen in wat specifiek te doen.*
- Veel mensen zijn in staat hun denkkeest zodanig te trainen dat ze in staat zijn een glas of een kopje van de ene kant van de tafel naar de andere kant te verplaatsen. Dat is niet zo moeilijk om te doen als je denkkeest echt toegewijd en gedisciplineerd is. En als je een kopje kan verplaatsen, waarom zou je dan geen berg kunnen verplaatsen? Op die manier zou je kunnen verklaren hoe de Egyptenaren al die zware stenen konden verplaatsen om de piramides te bouwen: dat ze op een of andere manier hadden geleerd hun denkkeest te beheersen.
- Wonderen geven onze denkkeest het bewustzijn terug van onze eenheid in God. Wonderen verenigen ons niet *in* God, wonderen *herinneren* ons eraan dat we één zijn met God.
- Alle denkkeesten zijn verbonden (all minds are joined). Door jou te vergeven vergeef ik ook alle andere mensen in mijn leven, of in andere levens, die hetzelfde probleem vertegenwoordigen.

- We kunnen de wereld niet veranderen, maar we kunnen wel veranderen hoe we naar de wereld kijken.

Genezing

- Het begint met het idee dat je om dingen bidt of voor andere mensen bidt, en door middel daarvan ontwikkelt het zich en besef je dat je niet voor anderen bidt: je bidt in werkelijkheid voor jezelf.
- Je investeert in het hebben van vrede in je denkkeest. Je investeert niet in het laten verdwijnen van de tumor. Wanneer je denkkeest echt genezen is, zal het geen brandende kwestie voor je zijn. Dat betekent niet dat de tumor niet zal verdwijnen. Men gebruikt lichamelijke genezing vaak als een manier om ofwel de eigen spirituele of mentale gezondheid, ofwel het gebrek eraan, te bewijzen.
- Lichamen worden niet ziek en niet beter. Alleen de denkkeest kan ziek zijn, en alleen de denkkeest kan genezen worden.
- Je wordt ziek door de schuld in je denkkeest op je lichaam te projecteren, en vergeving zorgt ervoor dat je weer gezond wordt.
- Besef dat elk probleem dat je denkt in deze wereld te hebben, een uitdrukking is van iets dat je niet vergeven hebt.
- Het moet steeds meer de gewoonte worden dat je snel naar binnen keert en hulp vraagt om jouw waarneming van een persoon of situatie te veranderen. Jij bent niet degene die dat doet (Jezus leidt ons). "Kies niet wat jij denkt dat de liefdevolle handeling is. Laat mij dat voor je doen." Veel mensen die die met de Cursus werken, evenals mensen die een ander spiritueel pad volgen, komen in de verleiding een soort spirituele weldoener te worden. Als je echte een werktuig van genezing wilt zijn, dan verbindt jij je met die persoon, wat misschien betekent dat je die persoon snel naar het ziekenhuis brengt. Besef dat je net zo goed als deze persoon genezen wordt. Het belangrijke punt is hier dat dit een keuze is die je niet in je eentje moet maken. Het is heel vaak zo wanneer we proberen te helpen, dat we eigenlijk proberen iets anders te doen, en dat is vaak een vergroting van onze eigen schuld. Medelijden is geen liefdevolle reactie. Sympathie is geen liefdevolle reactie. Dat ziet jou als verschillend van deze persoon. Ware inleving is je identificeren met de kracht van Christus in die persoon, in het besef dat diens roep om hulp jouw roep om hulp is en jullie daarom voorbij het lichaam met elkaar verbonden zijn. Onze verantwoordelijkheid is simpelweg hulp te vragen om iets op Jezus' manier te zien i.p.v. de manier waarop het ego het ziet. Dat is het wonder.
- Wanneer ik genezen word, word niet ik alleen genezen. Omdat alle denkkeesten met elkaar verbonden zijn en één zijn binnen dit hologram, zal, wanneer mijn denkkeest is genezen en ik vrede uitbreid, of vrede via mij wordt uitgebreid, die vrede alle andere denkkeesten aanraken, en van de meeste daarvan zal ik me zelfs niet bewust zijn.

Heilig en speciaal

- Spirituele speciaalheid: dat wij bepaalde mensen beter of spiritueler of heiliger maken dan anderen. Wat dat op heel subtiele manier doet is dat wij onszelf kleineren, wat betekent dat wij de overtuiging versterken dat we gescheiden zijn.
- De Cursus zegt dat in deze wereld van afscheiding één je toegewezen is als je verlosser, en dat wanneer je bereid bent het gelaat van Christus te aanschouwen, je die ene zult vinden.

- Speciale liefde sluit altijd iets of bepaalde mensen uit. De Liefde van God is allesomvattend. Hij maakt geen uitzonderingen. God heeft geen gunstelingen.
- *Spirituele valkuilen:*
 1. *Spirituele speciaalheid: minachtend denken.*
 2. *Wegwuiven van het ego: verslappen van onze ijver en discipline in ego-observatie.*
- *In ECIW benadrukt Jezus dat jij en ik onze speciaalheid beschouwen als verlossing: alles wat we in het leven denken en doen is hierop gericht. We geloven dat de dood tot verlossing leidt.*
- *Wetten van chaos:*
 1. *Waarheid is voor iedereen anders (in deze dualistische wereld).*
 2. *Iedereen moet wel zondigen en verdient het daarom om aangevallen en gedood te worden.*
 3. *Gos kan zich niet vergissen, hij moet het geloof van Zijn Zoon in wat die is wel accepteren en hem daarom haten.*
 4. *Ons gebrek aan vrede en vreugde is puur alleen de schuld van iedereen die dat ons heeft afgenomen.*
 5. *Speciaalheid is het ultieme substituut voor Liefde.*

Tijd:

- De Cursus leert ons over tijd: het enige doel ervan is ons te leren dat er geen tijd is. Fundamenteel doel van de Cursus: elk uur van de dag, alle dagen van ons leven eraan te besteden die dingen voortdurend te zien zoals de Heilige Geest wil dat we ze zien. Het enige doel dat de wereld of het lichaam heeft, is ons te leren dat er geen wereld of lichaam is, maar we kunnen dat niet leren zonder hier in het lichaam te zijn. Daarom onderwijs de Cursus ons heel duidelijk dat we ons lichaam, of onze lichamelijke ervaringen hier, niet moeten ontkennen. Hij zegt alleen dat we er anders naar moeten kijken. Het doel van de tijd is jou de gelegenheid te geven te leren de tijd constructief te gebruiken. Het doel van de tijd is ons te onderwijzen dat er geen tijd is. De tijd is daarmee een leermiddel. Deze hele wereld is een leslokaal. De tijd zal ophouden wanneer hij niet langer van nut is om het leerproces te vergemakkelijken. Wanneer we het doel van de tijd volbracht hebben, wanneer ieder laatste afscheiden kind van God naar zijn of haar juist-gerichte denkkeest terugkeert, is dat wat een cursus in wonderen de Wederkomst noemt, en dat is het ontwaken van de Zoon uit zijn boze droom. Dit maakt plaats voor het Laatste Oordeel, en dat is de laatste scheiding tussen waarheid en illusie. Dan verdwijnt de hele wereld, zoals de Cursus zegt, terug het niets in waaruit ze was voortgekomen.
- Wij zien slechts een heel klein bereik. De Heilige Geest ziet binnen een veel groter plan, en daarom kunnen wij, hoe meer we open kunnen staan, des te sneller Zijn lessen leren en genezen worden.
- De holografie leert ons dat in elk deel van iets het geheel is gevat, wat betekent dat iedere denkkeest, in weerwil van wat we bewust geloven, de hele geschiedenis van het ego bevat, wat de hele geschiedenis is van niet alleen deze planeet, maar van het hele natuurkundige universum. Het doel is dat je kunt leren jezelf niet als slachtoffer te zien, en in de mate waarin je dat leert, in die mate zul je al die schuld in jezelf genezen. Dat is wat jou tijd bespaart.

Magie

- Alles wat het lichaam betreft is magie. Magie is geen genezing, maar daarmee niet verkeerd of zondig. Magie werkt. Maar dat zal de onderliggende oorzaak van bijvoorbeeld een verkoudheid

niet verhelpen. Magie is gangbare geneeskunde, handoplegging, gebeden opzeggen. Het zijn vormen door middel waarvan de Heilige Geest jou met iemand anders verbindt. De genezing komt niet als gevolg van de handoplegging. Het is niet de vorm, het is het doel dat jij aan de vorm geeft. Als mensen geloven dat ze geholpen worden doordat jij een bepaald gebed uitspreekt of chirurgisch ingrijpt, dan moet je dat natuurlijk doen. Maar wat de Cursus wil zeggen is dat je wel beseft dat wat jij doet niets met de vorm te maken heeft omdat vorm een beperking is. Stop met denken dat de vorm van wat je doet enige helende eigenschappen heeft. Waar het wel mee te maken heeft is de onderliggende bedoeling van wat je doet: je met de mensen verbinden. Het wonder is het besluit je met de Heilige Geest te verbinden en daarmee je met die ander te verbinden. Wat er daarna gebeurt zou je het resultaat van het wonder kunnen noemen.

- De Cursus zegt dat je magie moet gebruiken als je erin gelooft, maar geloof niet dat die jouw problemen aanpakt. Als je een barstende hoofdpijn hebt en je neemt een aspirientje, dan kan dat de hoofdpijn wegnemen, maar het zal de pijn van de schuld die tot de hoofdpijn heeft geleid, niet wegnemen. De wereld leert ons dat de oorzaak van al onze problemen zich in het lichaam bevindt, of in het lichaam van iemand anders. Het wonder geeft de oorzaak, en dat is de denkkeest, de functie van oorzakelijkheid weer terug. In wezen is het enige wat het wonder doet, zeggen dat het probleem zich niet in iemand anders bevindt, het bevindt zich in mij.
- Het wonder wordt verricht door iemand die juist-gericht denkt. Genezing vindt plaats wanneer de genezer geen angst heeft.
- Valkuil van veel genezers: ze krijgen speciale relaties met degenen die zij proberen te genezen, ze worden voor hun gevoel van eigenwaarde van hen afhankelijk (psychiaters: als hun patiënten niet beter worden op de manier die zij als 'beter' beschouwen -en mensen hebben de neiging niet te doen wat wij willen dat zij doen- dan hebben ze gefaald. Na een tijdje wordt dit falen te zwaar en is de enige uitweg zelfmoord.
- Er is niets in deze wereld, de wereld van de vorm, dat enige betekenis heeft. Het is allemaal een gevolg van wat zich in onze denkkeest bevindt. Als je gelooft dat iets heiligs is, dan zal het voor jou heilig worden. Het enige wat heilig is aan dit boek is dat het je dichterbij God kan brengen. De reden waarom de vorm werkzaam is, is dat jij erin gelooft. Deze Cursus is dus magie. Het doel dat je eraan geeft is wat hen tot een wonder maakt.

Freud/Jung:

- *Projectie is in de 1^e helft van de 20^e eeuw gepopulariseerd door Freud: hij doorzag dat alle klaarblijkelijke kwellingen en angsten over uiterlijkheden (mensen, situaties) eigenlijk gedachten over onszelf weerspiegelen die we liever niet zien.*
- *Projectie dient een aantal egodoelen:*
 1. *Projectie bewijst dat wijzelf onschuldig en goed zijn en dat onze woede en vergeldingsacties volledig gerechtvaardigd zijn. We vergeten dat de schuld en zonde die we waarnemen dezelfde zijn die we in onszelf beslist niet willen zien, omdat we er te benauwd voor zijn.*
 2. *Wereldverbeteraar: goedbedoelende mensen die zich constant richten op alle 'foute' zaken in de wereld. Ze wijzen snel een beschuldigende vinger naar iedereen die anderen lijken aan te vallen. Ze zijn veel minder snel in het onderzoeken van hun eigen gedachtewereld, laat staan het onder ogen zien van hun eigen 'heksenketel' van haat en angst. Het continu aandacht op de buitenwereld richten verzekert dat er geen tijd is om naar binnen te kijken. Het ego viert de hele tijd hoogtij.*

- *Voordat we kunnen ontwaken uit de droom van dualiteit moeten we eerst leren onze projecties weer onder ogen te zien, om ze vervolgens op milde wijze ongedaan te laten maken met hulp van de Heilige Geest. Pas wanneer we ervoor kiezen dualiteit als een lesruimte te aanvaarden, werken we aan het opschonen van vipaka (Karma). Zodra we 'schoon' zijn (de werkelijke wereld als onze focus kiezen), neemt God 'de laatste stap' en neemt ons wederom op Thuis in Eenheid. Pas dan leggen we individualiteit terzijde, niet met spijt maar met dankbaarheid.*
- *Et zoals Freud verklaarde dat objectieve analyse van onze slaapdromen de 'koninklijke weg' naar begrip van het onbewuste is, zo verklaart Jezus dat het objectief kijken naar onze waakdroom – zonder veroordeling, boven het slagveld - de 'koninklijke weg' naar begrip van het ego is.*
- Verdediging(verduistering)smiddelen van het ego: ontkenning en projectie. Uiteindelijk zie ik de duistere plek van schuld niet langer in mezelf, ik zie die in anderen en val hen daarom aan. Het ego leert ons dat als we onze verdedigingen loslaten, dan letterlijk de hel zal losbreken. Psychologen belanden in dezelfde valkuil wanneer zij onderwijzen dat je, als je geen verdedigingen hebt, je psychotisch zult worden. Het is in werkelijkheid het tegenovergestelde. Als je geen verdedigingen hebt, zul je niet psychotisch worden, je zult gezond worden. Maar dat betekent niet dat je iemand zijn verdedigingen wegneemt. Het proces moet heel zachtmoedig en liefdevol zijn, en de therapeut moet vaak heel geduldig zijn. Wat het wel betekent is, dat als je de leiding van de Heilige Geest volgt, het doel zal zijn geen verdedigingen te hebben. En als je da naar binnen kijkt, zul je geen zonde zien, je zult zien dat er geen zonde is geweest. Dat is het einde van de reis.

'Ziekte als geneesmiddel' (Clabbers)

- Meestal vond ik niet het antwoord dat ik zocht, maar het antwoord dat ik nodig had.
- In de psychosynthese gaat het om een besef van zuiver zelfbewustzijn, maar ECIW gaat een stapje verder. Daar heeft dat 'zuivere zelfbewustzijn' niets te maken met de menselijke persoonlijkheid, maar met het bewustzijn van wie ik werkelijk ben: Gods Zoon.
- De Cursus moedigt mij aan om dat lichaam, en de wereld waarin het denkt te leven, te gebruiken als een 'klaslokaal', waarin ik leer hoe ik de weg naar huis terug kan vinden. Niet een ontaarde cel, virus, bacterie, hormoon maakt mijn lichaam ziek, maar mijn geloof in iets wat helemaal niet bestaat.
- De onbeschrijflijke angst voor een genadeloze straf is mijn angst en dus is het *mijn* behoefte om mij voor de Grote Wreker te verbergen. En het ego in mij schiet mij daar met grote ijver bij te hulp.
- Dethlefsen en Dahlke zeggen dat een kankercel zich tegen het geheel keert waar hij oorspronkelijk één mee is. De zienswijze van ECIW zegt dat ik mij heb afgekeerd van de eenheid waar ik oorspronkelijk en nog steeds deel van uitmaak. In feite is het ego – de gedachte van de afscheiding- zelf de kankercel, dus die zal vernietigd moeten worden, zoals chemotherapie de kankercellen in mijn lichaam vernietigt. Maar alleen die ene foute cel moet vernietigd worden, niet tegelijkertijd ook andere cellen van het groter geheel, zoals chemo en het ego doen.
- Het ego is een stem in mezelf, een denksysteem waarmee ik mij heb geïdentificeerd.
- Mijn lichaam is een vervanging voor mijn werkelijkheid als Zoon van God: een onjuiste overtuiging over wie ik werkelijk ben: de tastbaar gemaakte wens om een afgescheiden individu te zijn. Het kan er niet zijn, omdat het niet door God geschapen is.
- Ziekte is isolatie. Want ze schijnt één zelf afgezonderd te houden van heel de rest, om te lijden aan wat de anderen niet voelen. Ze geeft het lichaam beslissende macht om de afscheiding werkelijk te maken en de denkkeest in eenzame opsluiting te houden.

- In de psychologie kunnen zowel positieve als negatieve gevoelens op projectie wijzen. De Cursus jent alleen negatieve projectie, omdat het ego projecteert. En wat het projecteert is boete en schuld. De heilige Geest breidt zich uit en het ego projecteert.
- Ik ben werkelijk een schuldloze uitbreiding van God.
- Jezus in de Cursus spreekt niet tegen mij als persoon in een lichaam, maar tegen mij als keuzemaker in de denkkeest. Ik moet mijn aandacht dus verplaatsen van de genezing van mijn lichaam naar de genezing van mijn denkkeest (en als te veel pijn heb of me beroerd voel gewoon een pilletje pakken...).
- Ongedaan maken van projecties:
 1. Mijn projecties erkennen.
 2. Mijn projecties herkennen.
 3. Mijn projecties terugnemen. In de ECIW is de 3^e stap: vergeven.
- Maar wat ik nooit heb gedaan (verkrachting, misbruik, moord) kan niet iets van mezelf zijn.... Dat zit alleen in de ander... Ik heb een leraar nodig om mij te leiden en een beetje bereidwilligheid om door te gaan. Ik ben een 'zelfdoener'. Ik moet mezelf ontslaan als leraar. "heilige Geest, help me om hier anders naar te kijken."
- De kruisiging van Jezus laat zien dat alleen het lichaam kan lijden en sterven; door de opstanding dat het lichaam niet werkelijk is.
- Heilige Drie-eenheid voor mij: Vader, geestelijk Leidsman (Heilige Geest), nu heb ik ook een broeder (Jezus).
- Als Jezus de Verzoening (genezing van het geloof in afscheiding) heeft bereikt en ik één ben met hem, waarom ben ik dan nog hier en niet allang weer thuis bij God? Antwoord: Ik ben nooit weggeweest bij God, dus ik hoef nergens naar terug te keren. Het doel dat Jezus heeft met ECIW is mij te doen ontwaken uit die droom. Een het middel om in de buurt te komen van dat grote ontwaken is vergeving, de enige stap die projecties werkelijk ongedaan maakt.
- Vergevingsmissie van Louise Hay: 'vergeven betekent jezelf niet langer kwelen in het heden, omdat iemand je pijn deed in het verleden.' En 'Ik vergeef je dat je niet bent zoals ik wilde zijn dat je zou zijn.'
- Auteur's eigen vergevingsdenksysteem:
 1. Training psychosynthese
 2. Gedragscode Dode Zee rollen (Essenen, joodse monnikengemeenschap): vergeven is opgeven (stoppen met iets doen).
 3. Metta-meditatie: liefdevolle vriendelijkheid.
 4. Lie-ma-du-poeh methodiek van Willem Glaudemans
- Vergeven volgens hemelse gave is niet (ECIW):
 1. Niet: vergeven vanuit goedheid, ofwel arrogantie (ik ben zo nobel om jou te vergeven...).
 2. Niet: vergeven door mezelf en de ander als zondig te zien (geeft niet hoor, ik doe dat zelf ook altijd...).
 3. Niet: vergeven onder voorwaarden (ik vergeef jou als...).
 4. Niet: onware vergeving: de rol van martelaar door andermans hand (lijdzaam en zwijgend reageren op de vijandigheid van de ander). Lief zijn versus liefdevol zijn.
- War vergeving is de Heilige Geest laten begaan. Hem voor mij laten kiezen. Een stap terug zetten en me er niet mee bemoeien. Wees bereid de Zoon van God te vergeven voor wat hij niet heeft gedaan. Wat ik denk dat de ander heeft gedaan is nooit gebeurd, dus er valt niets te vergeven.
- Er is geen verschil tussen het vergeven van mezelf en de ander. Anderen vergeven is: erkennen dat ik alleen mijn vermeende schuld op hen heb geprojecteerd en wij samen nog steeds Gods schuldloze Zoon zijn.

- De ziekte van mijn lichaam blijkt het middel tot werkelijke genezing te zijn. Het zieke lichaam is niets anders dan een weerspiegeling van een onjuist geloof in mijn denkkeest: het geloof dat ik mij van God heb afgescheiden en dus schuldig ben. Als ik mijzelf dat vergeef, d.w.z. als ik weiger naar het ego te luisteren en in plaats daarvan luister naar wat Jezus en de Heilige Geest over mij zeggen, kan ik dat onjuiste geloof loslaten en daarmee de schuld en daarmee de ziekte in de denkkeest.
- Het heeft geen zin mij stoerder -of spiritueler- voor te doen dan ik ben. Het laatste wat iemand met een onjuiste gerichtheid van denken (anders gezegd een ziekte) helpen kan, is een verhoging van zijn angst. Hij verkeert al in een door angst verzwakte toestand. Als hij te vroeg aan een wonder wordt bloot gesteld, kan hij in paniek raken.
- Ik moet dus de bewuste keuze maken om aan de Heilige Geest over te laten welk doel hij aan mijn lichaam geeft. Ik heb iets gemaakt wat helemaal fout is, wat de liefde – God- ontkent en aanvalt. En toch heeft Hij er respect voor, omdat ik, de Zoon van wie Hij houdt, het heb gemaakt.
- Ik laat mijn geluk afhangen van mensen en dingen buiten mezelf. Dat werkt niet. Geluk is geen blijvende toestand. Ik leer de vreugde van God te onderscheiden van het (tijdelijke) geluk van de wereld.
- In Gods verlossingsplan om genezing te bereiken heb ik een functie: vergeven. De ziekte in mijn denkkeest zal genezen door het vervullen van mijn functie om te vergeven. Ik word daarin bijgestaan door de Heilige Geest en Jezus. En door het vervullen van mijn vergevingsfunctie zal ik niet alleen genezen, maar ook mijn geluk vinden.
- De synchroniciteit die ik nu ervaar is voor mij toch echt een wonder.
- Eigenlijk bestaat het doen van ECIW dus slechts uit één taak: de volledige verantwoordelijkheid op me nemen voor alles wat er in mijn leven gebeurt, door me steeds weer naar binnen te keren en te onderzoeken welk besluit ik in mijn denkkeest heb genomen, voordat een bepaalde situatie zich voordeed.
- Wat mij geholpen heeft het loslaten van de wens dat de Cursus mij leven in de wereld zou verbeteren!