



## Liefde is angst laten varen

**Dr. Gerald Jampolsky**

Dit is een samenvatting van het boek, waarin de principes van Attitudinal Healing worden weergegeven, die op hun beurt zijn geïnspireerd op Een Cursus in Wonderen.

Over de gehele wereld groeit de erkenning, dat we behoefte hebben aan een gevoel van innerlijke vervulling, dat we niet kunnen steunen op de uiterlijke tekenen van succes.

Als we iets van iemand of de wereld wensen te ontvangen en we krijgen dat niet, dan is het resultaat: spanning, die zich uit in frustratie, depressie, gevoelens van pijn, ziekte en dood.

De meesten van ons willen de pijn, de ziekte en frustraties heus wel kwijtraken, maar we willen tegelijkertijd ons oude beeld van onszelf vasthouden. Misschien draaien we in een kringetje rond, omdat we star vasthouden aan ons oude waardesysteem.

**De wereld die zo krankzinnig lijkt, is het resultaat van ons waardestelsel dat niet goed werkt.**

**We mogen ons waardesysteem wijzigen, willen we de wereld anders kunnen waarnemen.**

Laat het verleden wegglijden, ontwikkel je gevoel voor het nu en los de angst in je geest op.

Deze veranderende waarneming doet ons inzien dat we niet gescheiden zijn, maar altijd verbonden zijn geweest.

Hieronder volgt een weg (gebaseerd op Een Cursus in Wonderen), als inleiding voor diegenen onder ons die van plan zijn een persoonlijke transformatie te ondergaan naar een leven van geven en liefde, weg van een leven van ontvangen en angst. Met als ene doel (vrede van geest) en een functie (vergeven), terwijl we luisteren naar de stem van onze innerlijke leiding.

## Deel 1 Voorbereiding op transformatie

*alle angst is verleden tijd, in het NU bestaat alleen Liefde*

### Wat is werkelijkheid?

Is er alleen een werkelijkheid gebaseerd op de informatie van onze zintuigen of kunnen we dat wat geen einde heeft (Liefde) als onze werkelijkheid aanvaarden? Alleen Liefde past in de definitie van het eeuwige, al het andere is vergankelijk en daarom zinloos (illusies).

Angst verstoort onze waarneming altijd en vertroebelt onze kijk op wat er gaande is.

Liefde is de totale afwezigheid van angst. Haar natuurlijke toestand is er een van toename en uitbreiding.

Omvormen: als we uitgaan van deze werkelijkheid raken we in een staat van helderheid, waarin we ontdekken dat wij allen in de geest met elkaar verbonden zijn, dat we een gemeenschappelijk Zelf delen en dat innerlijke vrede en liefde in feite het enig werkelijke zijn.

Met Liefde als onze enige werkelijkheid, kunnen we *gezondheid en heilheid* beschouwen als innerlijke vrede en *helen* kan worden gezien als het laten varen van angst.

### Het herbeleven van het verleden.

Wij produceren allemaal onze eigen stofnesten; daardoor zien we de Liefde in onszelf en anderen niet. Deze door onszelf veroorzaakte stoornissen, ketenen ons aan een oud systeem van opvattingen, die we steeds maar weer gebruiken.

Zie onze geest als een archief vol spoelen film met beelden van voorbije ervaringen.

Deze beelden liggen opgerold én verschijnen ook voor de lens waardoor we het heden ervaren.

Gevolg: we zien slechts fragmenten van het heden door ladingen verwrongen oude herinneringen, waarmee we het bedekken.

Idee: het gebruiken van onze actieve verbeelding, al het oude verwijderen, behalve de Liefde.

### Voorspelling versus vrede.

Vaak geloven we dat de angsten van het verleden, met succes de angsten van de toekomst kunnen voorspellen.

Het resultaat van zo'n manier van denken, is dat we het grootste deel van onze tijd besteden aan *piekeren over zorgen* zowel uit het verleden als in de toekomst. Cirkel van angst.

### Kies voor de realiteit.

We kunnen onze werkelijkheid kiezen. Vanuit onze vrije wil kunnen we kiezen voor het ervaren van dit moment, als de enige tijd die er is en leven in de werkelijkheid van het NU. Als we woorden gebruiken als *dat kan niet* en *onmogelijk*, leggen we onszelf de beperkingen op van een verleden vol angst.

### Eén doel voor ogen.

Gemoedsrust en innerlijke vrede.

### Innerlijke vrede door vergeven.

Onze enige functie hier op aarde. Onze verkeerde waarneming van een situatie of persoon, kunnen we (laten) corrigeren en daarmee onze angsten te laten gaan.

Hoe? Besluiten anderen te zien als mensen die Liefde uitstralen of die angstig zijn en om hulp vragen in de vorm van Liefde.

**Voorwaarde tot innerlijke vrede is niet dat anderen veranderen!**

### Een gespleten geest.

Laten we de geest beschouwen als een film, een camera. Wat we ervaren is in werkelijkheid onze gemoedstoestand die naar buiten wordt geprojecteerd op een scherm dat wij "de wereld" noemen. Deze wereld en zij die haar bewonen, worden feitelijk de spiegel van onze gedachten en fantasieën.

Wat onze geest projecteert, wordt onze waarneming.

Onze geest functioneert alsof hij gespleten is:

- een deel handelt alsof het wordt geleid door ons ego (angst)
- een andere deel alsof het wordt geleid door Liefde

Het ego regisseert films over oorlog en conflict, gescheidenheid. De Liefde doet dat over waarheid (vereniging en samenbinden).

### Leefregels

- \* innerlijke vrede is ons enige doel
- \* vergeven is onze enige functie en de manier waarop we innerlijke vrede kunnen bereiken
- \* we leren anderen niet te veroordelen en iedereen (ook onszelf) als schuldeloos te beschouwen

- \* angst laten varen = ophouden met oordelen, het verleden niet langer projecteren op de toekomst en alleen in het Nu leven
  - \* de leiding van onze innerlijke stem accepteren
  - \* vertrouwen dat er in middelen wordt voorzien, om dat wat nodig is te volbrengen
  - \* het paard achter de wagen spannen
  - \* we kunnen zelf kiezen wat we willen waarnemen en voelen
  - \* leren onze verbeeldingskracht in positieve en actieve zin te gebruiken (effect op de film)
- Als we besluiten dat alleen Liefde onze geest zal leiden, kunnen we de macht en het wonder van de Liefde ervaren.*

## Deel 2      **Wat is er nodig voor persoonlijke transformatie?**

- a) Geloofstelsels en de werkelijkheid      We zijn wat we geloven. Ons geloofstelsel berust op onze ervaringen in het verleden, die in het heden voortduren. Onze waarnemingen zijn zo gekleurd door het verleden dat we, wat er nu in ons leven gebeurt, niet zonder vervormingen en beperkingen kunnen bezien.
- b) Geen van ons is beperkt      Vrij zijn betekent, dat we ons niet beperken tot de werkelijkheid die begrensd lijkt door onze fysieke zintuigen. Vrij zijn betekent, dat we deel hebben aan de Liefde die we met iedereen delen. Terwijl we allemaal naar Liefde verlangen, lijkt het alsof sommigen van ons die niet kunnen ervaren. Onze schuldige angsten uit het verleden blokkeren onze mogelijkheden in het heden Liefde te geven en te ontvangen. Angst en Liefde kun je niet tegelijkertijd ervaren.
- c) Aanval en verdediging      Aanval komt altijd voort uit angst en gevoelens van schuld. Is in werkelijkheid een verdediging. Om vrede te ervaren ipv conflict moeten we onze waarneming veranderen. We kunnen er bv. van uitgaan, dat anderen angstig zijn ipv ze te beschouwen als aanvallers. Angst = een roep om Liefde. "Opbouwende kritiek" is in werkelijkheid een aanval om te tonen dat een ander fout is en dat wij gelijk hebben. Innerlijke vrede ontstaat als we anderen niet meer willen veranderen, maar ze accepteren zoals ze zijn. Echte aanvaarding kent geen eisen en verwachtingen.
- d) Vergeven      Het verleden het verleden laten. Onze verkeerde waarnemingen kunnen we alleen in het NU ongedaan maken. Er niet meer aan denken...selectief vergeten....doorbreken van de kringloop van schuld.....met Liefde naar onszelf kijken.....onzelf niet meer gescheiden van anderen waarnemen.....
- e) Geven en ontvangen      We hebben alles wat we nodig hebben...onze essentie is Liefde...voorwaardelijke Liefde loslaten.....geven betekent dat we Liefde schenken zonder voorwaarden, zonder verwachtingen en zonder grenzen. Innerlijke vrede valt ons ten deel als we al onze aandacht besteden aan geven en niet verlangen iets van iemand te ontvangen of te veranderen.
- f) Het omvormen van de geest      Vraag mezelf:
  - wil ik Liefde of conflicten ervaren?
  - wil ik Liefde of angst ervaren?
  - wil ik Liefde vinden of fouten ontdekken?
  - wil ik Liefde schenken of Liefde ontvangen?
  - ontstaat dit gesprek uit Liefde tot de ander en mezelf?

g) Woorden, die we uit ons woordenboek moeten schrappen

Sommige woorden houden het schuldige verleden en de toekomst vol angst levend in ons denken. Visualiseer een prullenbak, waar deze woorden in kunnen en begraaf ze dan. Voel je niet schuldig als je ze gebruikt; zie het als een vergissing, die verbeterd kan worden.

Onmogelijk, kan niet, proberen, beperking, als maar, maar, echter, moeilijk, hoort, zou, twijfel, oordelen, categoriseren, invullen, interpreteren, vergelijkingen.

h) Conclusie: als we vasthoudend kiezen voor Liefde en niet voor angst, ervaren we een persoonlijke transformatie die maakt dat we ons zelf en anderen meer vanzelfsprekend liefhebben. Zo beginnen we de Liefde en vreugde die ons verbindt te zien en te ervaren.

## Deel 3                      Lessen in persoonlijke transformatie

### Inleiding

Dagelijkse aandacht geven. Hoe?

- \* ontspan bij het ontwaken en maak gebruik van actieve verbeelding (een prettige plek)
- \* pak de les van de dag, herhaal een paar keer
- \* stel overdag af en toe de vraag: wil ik innerlijke vrede ervaren of conflicten?
- \* schrijf de les op een kaart, hou bij je de hele dag en kijk er af en toe op; pas toe op alles wat langskomt die dag
- \* ontspan voor het slapen gaan, herhaal de les van de dag, vraag je af of je wilt dat de ideeën in de les worden opgenomen in je dromen
- \* herhaal steeds de lessen
- \* volhouden totdat het een onderdeel wordt van je denken en het niet meer nodig is om het steeds na te lezen

### 1.      **Alles wat ik geef, wordt mijzelf gegeven**

De wet van Liefde: geven = ontvangen.

Deze wet is gebaseerd op overvloed; we zijn altijd volledig gevuld met Liefde en onze voorraadschuur is altijd vol en puilt uit.

**Door Liefde te schenken, neemt de Liefde binnenin ons toe.**

Als we anderen onvoorwaardelijk onze Liefde schenken, zonder dat we er iets voor terug verwachten, groeit de Liefde binnen in ons, ze breidt zich uit en verenigt.

De wet van de Liefde houdt in, dat wij Liefde zijn en dat je jezelf leert wat je bent, als je anderen Liefde (vrede en vergeving) schenkt (ipv ze aan te vallen).

Het NU is altijd het moment om te geven.

De wetten van de wereld (het ego) zeggen ons: wat we weggeven verliezen we.

Deze wetten zijn gebaseerd op het geloof in schaarste. We houden een gevoel van leegte als we de vrede en liefde zoeken in uiterlijke zaken.....

Het probleem is natuurlijk, dat niets in de buitenwereld ons voortdurend en volledig vervuld.

**De wetten van de wereld maken, dat we altijd blijven zoeken en nooit vinden.**

De oplossing ligt dan niet in het vinden van iemand die ons Liefde schenkt. Het helpt wel als wij iemand volledig liefhebben, zonder verwachtingen. Die Liefde geven we dan tegelijkertijd aan onszelf. De ander hoeft niet te veranderen; hij hoeft ons niets te geven.

### Affirmatie:

**Vandaag wil ik anderen alleen dát schenken, wat ik zelf wil aanvaarden. Benoem.....**

## 2. Het schenken van vergiffenis is de sleutel tot geluk

Door vergeven kunnen we onze waarnemingen veranderen en onze angsten, veroordelingen en grieven loslaten.

**Elke waarneming die geen Liefde weerspiegelt is een foute waarneming.**

**Door vergeven kunnen we onze verkeerde waarneming (laten) corrigeren;** het maakt dat we in anderen en onszelf alleen de Liefde zien en niets anders.

### Vergeven:

- selectief vergeten
- de gekleurde bril afzetten (het NU wordt bedekt door de angsten uit het verleden)
- door de vingers zien wat anderen ons (in onze ogen!) hebben aangedaan
- overtuiging dat we gelijk hebben en terecht boos zijn laten varen

Vergeven is onze enige functie. We sturen onze geest in de richting van vergevingsgezindheid:

VRIJ zijn en een gevoel van eenheid zijn het gevolg.

Steeds als ik een ander als schuldig beschouw, versterk ik mijn eigen gevoel van schuld en minderwaardigheid. Ik kan mezelf niet vergeven, als ik anderen niet wil vergeven.

Wat anderen mij in het verleden hebben aangedaan is niet belangrijk, evenmin als wat ik denk anderen te hebben aangedaan.

**Alleen door vergeven kan ik volledig worden bevrijd van schuld en angst.**

### Affirmatie:

**Vandaag wil ik alle foutieve waarnemingen uit het verleden t.a.v. mijzelf en anderen laten varen. In plaats daarvan wil ik me met allen verbinden en zeggen:  
ik zie jou en mezelf enkel en alleen in het licht van waarlijke vergiffenis.**

### 3. De reden waarom ik van streek ben, is altijd een andere dan ik denk

*Zie ook les 5 en 12 in ECIW*

#### **We zien wat we geloven.**

Het lijkt alsof onze fysieke zintuigen informatie uit de buitenwereld doorvoeren naar ons verstand. Onze innerlijke gemoedstoestand wordt daardoor beheerst door hetgeen we denken te ontvangen.

Het gevolg is dat we denken dat we op ons zelf staan; geïsoleerd, eenzaam in een onverschillige en verdeelde wereld. De buitenwereld zien we dan als de oorzaak voor onze gemoedsrust en wij zijn het gevolg ervan.

#### **Dit is precies verkeerd om gedacht!**

Wat als we kunnen aannemen, dat wat we zien wordt bepaald door onze gedachten.

Onze gedachten zijn dan de oorzaak en wat we waarnemen het gevolg.

> Dan heeft het geen zin de wereld en haar bewoners de SCHULD te geven van alles wat we ervaren aan ellende en pijn!

> **Dan is het mogelijk om waarneming te beschouwen als een SPIEGEL en niet als een feit.**

Onze geest kunnen we zien als een filmcamera, die onze innerlijke toestand projecteert op de wereld:

-als onze geest vol is van verwarrende gedachten, zien we een wereld als iets wat ons overstuur maakt.

-als onze geest vredig is, lijken de wereld en haar bewoners vredelievend.

#### **Elke ochtend hebben we de keus:**

een vriendelijke wereld zien door een bril die alles weg filtert, behalve de Liefde.

Is het nodig de buitenwereld te willen beheersen?

We kunnen onze binnenwereld voortdurend beheersen; kiezen welke gedachten we toelaten.

Voorbeeld:

Ik ben geneigd te denken dat ik overstuur ben

- op grond van wat andere mensen doen

- of op grond van de omstandigheden of gebeurtenissen die ik niet onder controle heb.

Ik ben overstuur, omdat ik boos ben, jaloers, wrevelig of depressief. (vormen van angst)

Ik kan altijd kiezen tussen angstig zijn en Liefde ervaren, door anderen Liefde te schenken (en is er geen reden meer overstuur te zijn).

#### **Affirmatie:**

**Ik herinner mezelf er de hele dag aan, dat als ik me angstig voel, ik in plaats daarvan liefde kan ervaren.**

#### 4. Ik ben vastbesloten de dingen anders te gaan zien

*Zie ook les 20 en 21 in ECIW.*

*En uitleg bij les 21 in deel 1 van de begeleiding bij de werkboeklessen door Watson & Perry.*

Doel: transformeren van onze waarneming. Inzien dat er geen verschil is tussen een “kleine” en een hevige boosheid. Het eerste wonderprincipe dat in hoofdstuk 1 van het Tekstboek wordt gepresenteerd luidt: “wonderen kennen geen rangorde naar moeilijkheid” (T1.I.1:1). Het idee van deze les loopt parallel met dit concept. Boosheid kent geen rangorde naar hevigheid. Een lichte ergernis is hetzelfde als intense woede – in feite is het vermomde woede. Alle vormen van boosheid komen voort uit dezelfde bron.

De krankzinnige wereld die we zien, is misschien wel het resultaat van opvattingen in onze geest, die niet uitwerken, zoals we denken. Het verleden vol angst gaat over in de toekomst vol angst. Herinnering aan angst en pijn > kwetsbaar gevoel > we willen de toekomst beheersen en voorspellen. Self fulfilling prophecy....

Sommige psychologische stromingen hebben lang beweerd dat iedereen een verdrongen oerwoede met zich meedraagt. Deze kan bedekt zijn met een vernislaagje van beschaving, maar onder de oppervlakte, in het onderbewustzijn, ligt een hevige razernij. Velen hebben dit toegeschreven aan onze dierlijke oorsprong, maar de Cursus ziet woede in metafysische zin. Diep van binnen zijn we woedend op onszelf, omdat we geloven dat we de werkelijkheid hebben aangevallen en daarin zijn geslaagd; dat we het op de een of andere manier hebben klaargespeeld ons van God af te scheiden en de eenheid van de Hemel te vernietigen. We denken dat we daarmee ons eigen thuis hebben vernietigd en daar nooit meer naar terug kunnen keren.

We zijn dus woedend op onszelf, en niet in staat de schuld van onze zelfhaat te verdragen, sturen we onze woede naar buiten en leggen deze op aan mensen en dingen waarvan we geloven dat ze gescheiden zijn van onszelf. De term die wordt gebruikt voor deze verplaatsing is “projectie”. Het ego is onafgebroken op zoek naar dingen en situaties waarop we onze boosheid schijnbaar gerechtvaardigd kunnen projecteren, om zodoende de denkkeest ervan te overtuigen dat de oorzaak van onze boosheid buiten onszelf ligt en niet binnen in onszelf.

Elke opflikking van boosheid, van lichte irritatie tot razernij, is een symptoom van diezelfde diepe, oeroude zelfhaat, die we op de wereld projecteren. Het is allemaal hetzelfde. Daarom adviseert de Cursus ons om niet te geloven dat sommige vormen van aanval meer gerechtvaardigd zijn, dan andere en “kleine gedachten van kwaadheid” over het hoofd te zien.



### **We kunnen ons denken veranderen;**

- maar daarvoor moeten we al onze lang gekoesterde veronderstellingen en waarden uit het verleden opnieuw in ogenschouw nemen.
- dat betekent dat we alles wat we hebben geïnvesteerd in het vasthouden van angst, boosheid, schuld of pijn moeten loslaten.
- het betekent dat we het verleden moeten laten en niet moeten toelaten dat het doordringt in het heden en in de toekomst.
- het betekent dat we het NU mogen ervaren, zoals het werkelijk is.

### **Hoe?**

Onderzoek je denkkeest op al de vormen waarin aanval-gedachten zich voordoen en houd ze elk even in je aandacht vast, terwijl je jezelf zegt:

“Ik ben vastbesloten.....(naam van de persoon) anders te zien.”

Of

“Ik ben vastbesloten.....(duid de situatie nader aan) anders te zien.”

### **Affirmatie:**

**Als ik vandaag in de verleiding kom, de dingen door een angstige bril te zien, herhaal ik vastbesloten:**

**“Ik ben geen robot, ik ben VRIJ. Ik ben vastbesloten de dingen anders te zien”.**

## 5. Ik kan ontsnappen aan de wereld die ik waarneem, door agressieve gedachten op te geven

*Zie ook les 23 in ECIW.*

*En uitleg bij les 23 in deel 1 van de begeleiding bij de werkboeklessen door Watson & Perry.*

**Doel:** Leren dat “je niet gevangen zit in de wereld die jij ziet, omdat de oorzaak ervan kan worden veranderd” (5:1).

Deze les is een verklaring die de boodschap van ECIW voor ons samenvat. We kunnen niet aan de wereld ontsnappen door controle over haar uit te oefenen, haar te manipuleren of te proberen omstandigheden te veranderen of te verbeteren. We ontsnappen aan de wereld door onze aanvalgedachten op te geven.

De wereld die ik zie is het gevolg van aanvalgedachten in mijn denkkeest en daarom kan ik eraan ontsnappen door mijn denkkeest te veranderen.

Dit is “...de enige uitweg uit de angst die ooit zal werken. Niets anders zal baten, al het andere is zonder betekenis”(1:1-2) “We moeten dus met jouw gedachten aan het werk”(1:5).

Aanvalgedachten:

- alle vormen van angst
- of ik val iemand anders aan
- of ik word aangevallen

NB. Als alles wat ik zie een weerspiegeling is van wat ik denk, dan is het idee dat ik van buitenaf word aangevallen in werkelijkheid mijn eigen gedachte die naar me terug stuitert.....

De wereld is het niveau van symptomen, de denkkeest van oorzakelijkheid. Voor de meeste mensen is het bijzonder moeilijk om te accepteren wat ECIW hierover zegt: “Het heeft geen zin te proberen de wereld te veranderen”(2:3).

Wat zijn we dan steeds aan het doen? We zijn constant bezig met dingen buiten onszelf proberen te veranderen, in de veronderstelling dat zo’n verandering alles beter zal maken. Het enige dat we hiermee bereiken, is dat sommige symptomen worden verzacht (zoals een hoesttablet de hoest vermindert als we verkouden zijn) , maar het geneest niets.

**Het enige dat wél werkt is het veranderen van mijn gedachten over de wereld, want mijn aanvalgedachten zijn de oorzaak van de wereld die ik zie.**

*“Je ziet de wereld die jij gemaakt hebt, maar je ziet jezelf niet als de maker van het beeld” (4:1)*

We kennen de kracht van onze denkkeest niet. We verzetten ons, als we aangewezen worden als de maker van de beelden. We willen dat het de schuld van iemand anders is, zelfs van God. Maar alles wat we gemaakt hebben vanuit haat, aanval en woede kan worden getransformeerd als we ons verbinden met de Heilige Geest en Hem toestaan zijn licht erover te laten schijnen. Elke speciale relatie, of deze nu uit haat of liefde bestaat, kan een bron van zegen worden voor de wereld. Elke wraakactie kan worden veranderd in verlossing. Dat is wat wonderen doen.

**We zijn dus verantwoordelijk hoe en wat we denken, onze gevoelens en reacties.**

Wanneer er iets gebeurt, dat onze vrede verstoort, is dit het enige waar je aan hoeft te denken:

**1. De oorzaak hiervan ligt niet buiten me, maar in mijn gedachten**

*We kijken eerst naar binnen en pas daarna naar buiten.*

*We kunnen een "aanval" buiten ons alleen waarnemen, als we de aanval binnen in ons hebben aanvaard. Dus onze agressieve gedachten kwetsen alleen onszelf!*

**2. Ik wil deze gedachten niet hebben****3. deze stap volgt vanzelf.....ware gedachten denken**

na stap 1 en 2 zijn je valse beelden al vervangen door ware gedachten, die al in onze denkkeest aanwezig zijn.

*We vervangen onze agressieve gedachten door liefdevolle gedachten. En de liefde die we anderen schenken versterkt de liefde voor onszelf.*

**Affirmatie:**

**Nu direct wil ik gemoedsrust ervaren. Ik laat met plezier alle agressieve gedachten varen en ik kies voor gevoelens van vrede.**

## 6. Ik ben geen slachtoffer van de wereld die ik waarneem

*Zie ook les 31 in ECIW.*

*En uitleg bij les 31 in deel 1 van de begeleiding bij de werkboeklessen door Watson & Perry.*

**Doel:** Een begin maken met het ervaren van bevrijding.

Als we toegeven aan de gedachte, dat we leven in een ons onvriendelijk gezinde wereld, waarin we bang moeten zijn dat iets of iemand ons kwetst of dat we slachtoffer worden, kunnen we alleen maar lijden.

Eigenlijk is de titel op zichzelf al voldoende. Als je erover nadenkt, is het verbazingwekkend op hoeveel manieren wij onszelf als slachtoffer van de wereld zien.

We gaan door het leven met het idee een slachtoffer te zijn – van bv. het weer, van de eikel die je snijdt in het verkeer of het parkeerplekje dat jij op het oog had of van de computer als “hij” je bestand kwijtraakt, van de trage bediening in het restaurant etc.

Vreemd genoeg voelen we ons ook het slachtoffer van onzichtbare vijanden en zelfs van onze eigen gedachten. Ooit een paniekaanval gehad? Of het idee dat je “gepakt” werd door de belastingdienst? Of je het slachtoffer gevoeld van een “oneerlijk systeem”? Gekweld door zelftwijfel?

De bewering dat je *niet* het slachtoffer bent van de wereld die je ziet, kan dus bevrijdend en stimulerend zijn. In feite ben je meer het slachtoffer van je innerlijke wereld, dan van de uiterlijke: *“Je zult aan beide tegelijk ontsnappen, want de innerlijke wereld is de oorzaak van de uiterlijke”* (2:5).

**Willen we vastberaden streven naar innerlijke vrede, dan moeten we een wereld waarnemen waarin iedereen onschuldig is.**

### **Hoe kunnen we anderen anders bekijken?**

> beginnen met alles uit het verleden als *onbelangrijk* te beschouwen, behalve de liefde die we hebben ondervonden

> we kunnen de wereld bekijken door de bril van liefde en niet door die van angst; we zien de positieve kanten van mensen (en niet hun zwakheden)

> blijven bedenken, dat wat ik in de buitenwereld zie een weerspiegeling is van wat ik eerst in mijn eigen denkgeest heb waargenomen (ik projecteer ALTIJD die gedachten, gevoelens en zienswijzen die mij bezighouden op de wereld)

### Affirmatie:

**Alleen mijn liefdevolle gedachten zijn reëel.**

**En alleen die wil ik toelaten in deze situatie (benoem de situatie)**

**of t.o.v. die persoon (benoem de persoon).**

*Les 7 uit: Liefde is angst laten varen, van Gerald Jampolsky*

## 7. Vandaag wil ik over niets wat er gebeurt een oordeel vellen

*Het wonder in ECIW gaat over een omslag in waarneming, de basis van dit spirituele pad. Veel tekst en werkboeklessen gaan hierover; zie bv. ook les 6-10, 21, 32, 33, 34 en 72 in ECIW. En uitleg bij die lessen door Watson & Perry.*

Een hele interessante uitdaging! Want wij mensen doen niet anders dan oordelen in de vorm van bv. vergelijken, analyseren, invullen. We hebben vaak een eigen mening en willen die ook ventileren. Een mening hebben wordt ingezet om te kunnen onderscheiden. Wat vind ik van iets? Hoe kijk ik er tegenaan? Dit doen we volop in deze wereld vol afgescheidenheid. Terwijl we Thuis zijn in Eenheid.....

We be- en veroordelen anderen constant en zijn het ons vaak niet bewust.

We kijken dan als het ware door een tunnel; we zien onze medemensen niet als geheel, we zien slechts een deel en wat we zien interpreteert onze denkkeest vaak als een tekortkoming, een gemis. Uit deze gedachtegang komen menselijke behoeften voort.

Als we onze gedachten waarnemen, ontdekken we dat onze oordelen berusten op ervaringen uit het verleden. De gewoonte uit het verleden anderen te classificeren en zelf te worden geclassificeerd, heeft in het slechtste geval *angst* tot gevolg en in het beste *voorwaardelijke liefde*.

### Hoe kunnen we dit veranderen?

- Door herhaalde oefening en bewustwording kunnen we dit afleren.
- Door te luisteren naar onze krachtige innerlijke stem (ipv naar de kritiserende stem), die tegen ons en anderen zegt: "Ik heb je lief met heel mijn hart en ik aanvaard je zoals je bent".
- Door onze aandacht te richten op sterke punten (kwaliteiten) van onszelf en anderen.

### Alles wat we denken en zeggen werkt als een boemerang:

- > als we oordelen uitzenden in de vorm van kritiek, woede of andere agressieve gedachten, komen ze als vanzelf bij ons terug!
- > als we afzien van het vellen van oordelen en alleen liefde uitzenden, komt die terug!

Beschouw iedereen die ik vandaag tegenkom (of in mijn gedachten mee bezig ben)  
 óf als iemand die liefde uitzendt  
 óf als iemand die angstig is en roept om liefde



### Affirmatie:

**Vandaag wil ik alles wat er voorvalt, bekijken zonder een oordeel te vellen.**

**Alles wat er gebeurt geeft me een nieuwe gelegenheid liefde te ervaren in plaats van angst.**

## 8. Het NU is de enige tijd die er is

*Op verschillende plaatsen in ECIW wordt ons uitgelegd hoe **tijd** een illusie is:*

- In hoofdstuk 5 van ECIW is paragraaf VI getiteld "Tijd en eeuwigheid"
- In hoofdstuk 13 bestaat een paragraaf "de functie van tijd"
- Hoofdstuk 15 gaat over "het heilig ogenblik" en in hoofdstuk 26, paragraaf V.

*In het Werkboek zien we lessen die hierover gaan: bv. les 7 (ik zie alleen het verleden), les 8 (mijn denkkeest is voortdurend bezig met voorbije gedachten) of les 9 (ik zie niets zoals het nu is).*

*Margot Krikhaar schrijft in haar 2<sup>e</sup> boek De grote bevrijding het volgende over tijd:*

"Tijd is, net als ruimte, niet werkelijk; beide bestaan niet in de Hemel (eenheid). De Hemelse staat is eeuwig en tijdloos, in de zin van volkomen buiten de tijd. Omdat wij denken in lineaire tijd, is dat voor ons moeilijk voorstelbaar. We zouden de toestand van de Hemel een "eeuwig NU" kunnen noemen. Tijd komt voort uit de afscheidingsgedachte van het ego; het is één van de gevolgen van het niet serieus nemen van het nietig dwaas idee.

Om het ego geheel los te laten en te ontwaken is het van belang om tijd te gaan doorzien als wat het is: alleen maar een gedachte. Denken produceert tijd en zonder ons denken zou er helemaal geen tijd zijn. Gods gedachten, die pure liefde en eenheid zijn, produceren geen tijd. Het is een manier van het ego om het afgescheiden en lichamelijk bestaan echt te doen lijken. Net als ruimte impliceert tijd altijd afscheiding en afstand. Er lijkt bv. afstand te zijn tussen mijzelf en iemand die tien jaar geleden is overleden".

### **Waar kies jij voor?**

Om te blijven "hangen" in oude pijn, zaken in het verleden, angst voor de toekomst of het ervaren van het huidige moment, die er één kan zijn vol innerlijke vrede.

Eckhart Tolle laat ons in "De Kracht van het Nu" weten hoe we daar meer en meer verbinding mee kunnen maken en het in de praktijk kunnen gebruiken.

Kinderen laten ons ook zien, dat ze in het NU leven, verbonden met alles en allen en een deel van het geheel. Zij vertegenwoordigen onschuld, liefde, wijsheid en vergevingsgezindheid.

Bij het opgroeien krijgen we de neiging de waarden van de volwassenen te aanvaarden: wat we in het verleden hebben geleerd, moeten we projecteren op het heden en op de te verwachten toekomst. We geloven dat het verleden zich in het heden en de toekomst zal blijven herhalen, zonder dat het mogelijk is daarin verandering te brengen.

Met als gevolg dat we in een angstaanjagende wereld leven, waarin we vroeg of laat het slachtoffer worden van frustraties, conflicten, depressies en ziekten.

**We vergeten dat onze echte realiteit Liefde is en dat Liefde NU op dit moment bestaat.**

Als we erkennen dat al die ballast uit het verleden ons niet geeft wat we wensen, kunnen we die opgeven.

“Het NU is de enige tijd die er is” kan tot een eeuwigheid worden. Dan wordt toekomst een uitbreiding van een vredig heden dat nooit ophoudt.

Het verleden is voorbij, de toekomst moet nog komen; ik kan geen vrede vinden in het verleden of in de toekomst, maar alleen in het NU.

**Affirmatie:**

**Ik ben vastbesloten vandaag het verleden of de toekomst te laten voor wat het is.**

**Ik wil mezelf eraan herinneren dat: *het NU de enige tijd is die er is.***

## 9. Het verleden is voorbij, het raakt me niet meer

*Zie hierbij ook de verwijzingen bij les 8 over tijd in ECIW.*

Als we vinden dat we gekwetst zijn in het verleden, bouwen we een afweer op, om ons daartegen in de toekomst te beschermen.

Een toekomst vol angst is dan het gevolg van een verleden vol angst.

We kunnen niet liefhebben, als we ons schuldig voelen.

**Als we het verleden vol angst laten varen en iedereen vergiffenis schenken (ook onszelf!) bv. door alleen de goede kanten van anderen te zien, ervaren we een volkomen liefde en eenheid met alles en allen.**

Als we onze medemensen willen zien zoals ze werkelijk zijn, dan moeten we ze zien zoals ze NU zijn en ons realiseren dat noch hun, noch ons verleden enige geldigheid heeft in het heden.

Angst en liefde, schuld en liefde, kunnen niet samengaan. Alleen als ik het verleden steeds opnieuw beleef in de toekomst, blijf ik een slaaf van de tijd. Door vergiffenis te schenken en het verleden het verleden te laten, bevrijd ik mezelf van de pijnlijke last die ik meegedragen heb naar het heden.

Nu kan ik de mogelijkheden van het heden om me te bevrijden opeisen, zonder verwrongen toestanden uit het verleden mee te slepen.

### Affirmatie:

**Vandaag wil ik bevrijd worden van pijn en lijden uit het verleden en wil ik alleen in het directe heden leven.**



## 10. Ik zou vrede kunnen ervaren in plaats van dit

De meesten van ons gaan door het leven met de gedachte dat ons geluk of ongeluk voor het grootste deel wordt bepaald door onze omgeving en de houding van anderen tegenover ons. Vaak hebben we het idee, dat we afhankelijk zijn van een toeval, waar we zelf niet veel aan kunnen doen.

We vergeten onze geest opdracht te geven zijn waarneming van de wereld en alles wat zich daarop en daarin bevindt te veranderen. We vergeten dat gemoedsrust een innerlijke zaak is en dat we de wereld waarnemen als *vredegig* als onze geest *vredegig* is.

De aanvechting om bv. boos te worden, of in een depressie onze toevlucht te zoeken of opgewonden te raken, vindt zijn oorzaak in onze interpretatie van prikkels van buitenaf. Deze interpretaties zijn noodgedwongen gebaseerd op onvolledige waarneming.

**(NB. zie ook les 3, 4, 5 in dit boek of les 5, 20, 21, 23 in ECIW)**

Als we stilstaan bij gebeurtenissen uit het verleden of vooruitlopen op de toekomst, leven we in een fantasierijk. We kunnen in ons leven alleen als werkelijk ervaren, wat er **nu** gebeurt.

We blokkeren de mogelijkheid tijdens ons leven nieuwe, oorspronkelijke dingen te ervaren, als we proberen in het heden al of niet prettige episodes uit het verleden opnieuw te beleven.

Met als gevolg, dat we ons voortdurend in conflict bevinden met de werkelijke gebeurtenissen in het heden en geen gebruik maken van de mogelijkheden overal om ons heen, om gelukkig te zijn.

### Voorbeeld:

Als we ziek zijn, hebben we de neiging te klagen, we hebben medelijden met onszelf en richten al onze aandacht op ons lichaam en voelen ons gehandicapt door ongemak en pijn. Ons gevoel van hulpeloosheid en hopeloosheid neemt nog toe door boosheid, irritatie en depressiviteit. Kunnen we dan bv. onze aandacht afwenden van ons lichaam en al onze aandacht richten op het waarlijk helpen van anderen?

Zodra we dat doen, zien we onszelf namelijk niet meer als ziek en voelen we geen pijn meer en dan wordt de uitspraak: "geven is ontvangen" bevestigd.

### Affirmaties:

**Meestal zie ik een verbrokkelde wereld waarin niets veel zin lijkt te hebben. De stukken en brokken uit mijn dagelijks leven weerspiegelen de chaos binnen in mij.**

**Vandaag bekijk ik mezelf en de wereld om me heen met andere ogen.**

**Als je denkt, dat je innerlijke vrede door iets of iemand verstoord dreigt te worden, zeg dan in je zelf: "Ik wil de eenheid van de liefde zien en niet de verbrokkeling van de angst....ik zou vrede kunnen ervaren in plaats van dit."**

## 11. Als ik wil kan ik alle gedachten die me pijn doen veranderen

Zie ook les 4, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 23, 26, 32, 34, 152, 236, 284 in ECIW.

We willen nog wel eens vergeten, dat we vrij zijn en kunnen kiezen. Herken je in je leven de situatie(s) waarin je het idee en gevoel had in een val te zitten, waaruit geen ontsnapping mogelijk leek?

Hierbij doe ik je een suggestie, die helpend kan zijn:

je kunt je actieve verbeelding gebruiken bij het zoeken van een uitweg. Teken bv. een muur en stel je voor dat deze je probleem voorstelt. Schilder er een deur op en hang daarboven een bordje met in rode letters "uitgang".

Stel je voor dat je die deur opent, er door wandelt en hem stevig achter je dicht doet.

Is je probleem er dan nog of heb je die achter je gelaten?

In je verbeelding kun je je voorstellen dat je nu in een plek bent waar geen zorgen zijn en waar je kunt doen wat je graag wilt, als jij dat wenst.

Hoe is dat voor je? Hoe voelt dat?

Als je zover bent dat je je luilekkerland kunt verlaten, neem dan dat nieuwe gevoel mee, dat je bevrijd heeft van je pogingen in het verleden problemen op te lossen.

Doordat je alles met een frisse blik waarneemt, ontdek je oplossingen die je voor die tijd niet zag.

Als we de dingen kunnen beschouwen als mogelijkheden iets te leren, ondervinden we vreugde en welbehagen, terwijl we onze lessen leren. Er wordt ons nooit opgedragen een les te leren, als we er nog niet aan toe zijn.

In mijn geest bevinden zich gedachten die me kunnen kwetsen of helpen. Ik bepaal steeds wat de inhoud van mijn geest zal zijn, dat kan niemand anders bepalen. Kan ik kiezen voor liefdevolle gedachten?

### Affirmatie

**Ik wil vandaag beslist dat al mijn gedachten vrij zijn van angst en schuld, ik wil vandaag niemand, noch mezelf noch anderen, veroordelen. Ik bereik dat door te herhalen: "Als ik wil kan ik alle gedachten die me pijn doen veranderen".**

