



Het regent geluk

LISA PORTINGEN
In
gesprek
met KOOS JANSON

Het leven is een cursus in wonderen



Het regent geluk



AnkhHermes
GROEIEN IN BEWUSTZIJN
.....

www.ankhermes.nl

AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap. Met onze kwalitatief zorgvuldig geselecteerde uitgaven willen we je helpen om bewuster te leven. Zo brengen wij je in contact met een breed scala aan wijsheid, waaruit je zelf kunt kiezen wat bij jou past. Kijk voor meer informatie op www.ankhermes.nl, volg ons op Facebook (Facebook.com/AnkhHermes), Twitter (@ankhermes) of schrijf je in voor onze digitale nieuwsbrief via onderstaande QR-code.





Het regent geluk

LISA PORTENGEN
in
gesprek
met KOOS JANSON

Het leven is een cursus in wonderen



AnkhHermes

Vormgeving binnenwerk en omslag: Villa Grafica
Eindredactie: Hester Bruning

CIP-gegevens

ISBN: 9789020211658

ISBN e-book: 9789020211665

NUR: 728

Trefwoord: Een cursus in wonderen

© 2015 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media Utrecht

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Hoe het begon 7

Wat is Een cursus in wonderen? 13

Hoe je de telefoongesprekken het beste kunt lezen 15

De telefoongesprekken 17

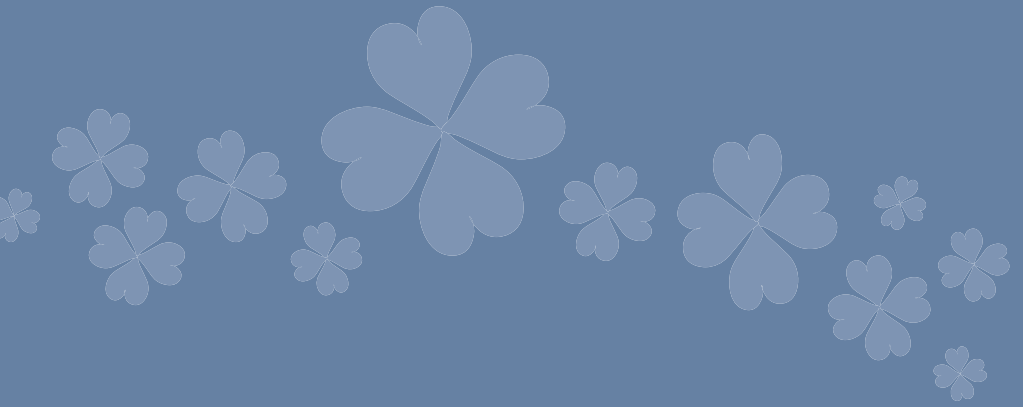
- Les 6 - De pers zit achter me aan! 19
- Les 14 - Ik ben mijn fietsleutel kwijt 23
- Les 16 - Mensen doen niet aardig op mijn Facebookpagina 31
- Les 21 - Mijn schoonmoeder komt naar het paasontbijt 35
- Les 23 - Hoe kan ik iets loslaten? 39
- Les 31 - Ik val gewoon in slaap tijdens de opdrachten! 45
- Les 35 - Ik zag een lilliputter lopen 53
- Les 37 - Krijg ik wel genoeg werk? 57
- Les 38 - Wat als een vriendschap stopt? 65
- Les 39 - Een irritant telefoongesprek! 71
- Les 42 - Ik zag een man in een rode jurk 77
- Les 46 - Ik heb een grote fout gemaakt 83
- Les 52 - Eerlijk ondernemen 87
 - Die enorme to-dolijst 91
- Les 54 - Is dit een christelijk boek? 95
 - Wat als ik mijn huur niet kan betalen? 103
 - Een dochter die haar moeder niet meer wil zien 109
- Les 62 - De spiegel op Ibiza 113
- Les 72 - Mijn vriend is humeurig en daar kan ik slecht mee omgaan 117
- Les 73 - Hoe bereid ik mij voor op een moeilijk gesprek? 123
- Les 77 - Wat is een wonder? 131
- Les 80 - We zijn allemaal verbonden! 137
- Les 83 - Ik ben gevallen midden op het podium! 145
- Les 84 - Het gaat niet goed met een vriendin van mij 151
- Les 87 - Hoe kan ik iemand helpen? 157
 - Hoe lees ik eigenlijk de Cursus? 161
- Les 92 - Ik ben weer niet afgevallen! 167
- Les 94 - Waarom bestaat het ego? 173
- Laatste telefoongesprek: hoe nu praktisch verder? 178

Mijn 10 grote inzichten uit de Cursus 185

Nawoord 189

Dankwoord 191

Over de auteurs 192





Smart&Sexy

Een spiritueel coach zei jaren geleden tegen mij: 'Weet je waarom jij zo leuk bent?'

Ik keek haar glazig aan en antwoordde: 'Geen idee ...'

Voor de duidelijkheid, ik zat bij haar omdat ik net weer uit een mislukte relatie kwam. Ik vond mezelf verre van leuk. Ik was een hartenbreker. Mislukt actrice, had een evenementenbureau waar ik niet echt mijn hart in kon en durfde te stoppen. Was kattig. Ik had werkelijk geen idee waarom ik zo leuk was. Ja, de mannen vonden mij erg aantrekkelijk en ik wist wel hoe ik ze met suiker en boter moest inpakken. Maar ik was vooral boos op mezelf. En bang.

'Pak je pen en je boekje', zei ze. Ik deed wat ze zei. Het water stond me aan de lippen en ik wilde zo graag weer gelukkig zijn. 'Omdat je lief, slim en sexy bent', zei ze. Ik schreef de drie woorden op. Lief, slim en sexy. En dwars door mijn negatief zelfbeeld heen, door al mijn beperkende overtuigingen en aannames en stemmetjes in mijn hoofd van hoe stom ik wel niet was, voelde ik een vlam door me heen gaan. Ja, dit is waar. Dat ben ik. Het klopte.

Lief, slim en sexy. We zijn het allemaal, al zijn we het soms vergeten.

Dat was het begin. Die drie woorden lieten me niet meer los. Ik praatte erover met vriendinnen, kauwde erop ... Het was het begin van mijn bedrijf Smart&Sexy. Een lifestyle voor vrouwen. Een inspiratiebron over bewustwording. Ik schrijf blogs, maak filmpjes, geef lezingen, workshops, allemaal vormen om vrouwen te vertellen hoe je nóg meer uit het leven kunt halen. Toegankelijk, praktisch en met humor. Hier kan ik heel veel van mezelf in kwijt. Het lukt! Ik wist niet dat dit uit dat diepe dal zou komen. Een waar cadeautje.

Een verdieping

Januari 2014. Ik heb een grote Smart&Sexy-theatertour afgerond en er is zelfs een tv-show in de maak. Met mijn bedrijf gaat het goed. We hebben een mooie missie en we bereiken honderdduizenden vrouwen. Karel (mijn vriend en zakenpartner), ons team en ik hebben het druk. Maar nu? Hoe verder? En hoe gaat het eigenlijk met mezelf? Ben ik wel gelukkig? Of ben ik te hard aan het werk om iets te voelen? Ik wil me weer focussen op nieuwe lessen en nieuwe inzichten. Maar hoe ga ik dat doen?!

Op een dag fiets ik door de stad met deze vraag in mijn hoofd en plots is daar het antwoord: ik heb een leraar nodig! Letterlijk. Ik haal diep adem en vraag aan God (universum, liefde, mezelf): 'Ik ben bereid te leren. Mag ik een leermeester op mijn pad?' Ik fiets door en weet dan nog niet hoe snel mijn wens vervuld zal worden.

De Feelgood-challenge

Een paar maanden later besluit ik om een '100 dagen-challenge' aan te gaan, samen met de vrouwen uit mijn Smart&Sexy-community. Met deze 3 challenges ga ik 100 dagen aan de slag:

- meer sporten
- gezond eten (en een paar kilo eraf graag)
- verdieping

Ik doe een oproep via de sociale media. Wie doet er mee? 4000 vrouwen melden zich aan. Wow, dat had ik niet verwacht. Wat gaaf! Iedereen mag haar eigen challenge doen, maar veel vrouwen doen met die van mij mee.

Waar 'verdieping' uit zal bestaan is mij duidelijk. Ik wil eindelijk dat bijzondere boek *Een cursus in wonderen* gaan lezen. Zou ik er nu wel klaar voor zijn?

Een cursus in wonderen

Drie jaar lang ging ik elke week op bezoek bij de spirituele coach die ik in het begin al noemde. Elke week gaf zij mij na afloop een brief, telkens met een ander thema en altijd helemaal passend bij mijn leven en de situatie waar ik op dat moment in zat. Hoe wist ze dat?! In die brieven stond ook vaak een citaat

uit *Een cursus in wonderen*, een of twee zinnen. Het leek alsof er licht scheen op die woorden.

Dat was ook de periode dat ik het boek kocht. Wat een prachtig, dik, blauw boek! Ik was er trots op als ik het in mijn handen nam. Maar sloeg ik het open, dan dansten de letters voor mijn ogen: ik begreep er niks van!

Totaal opgeslokt door de geweldige wekelijkse lessen bij mijn coach, zette ik het boek in mijn boekenkast en keek er nooit meer in. Ik gaf het zelfs een paar jaar later weg aan een lief vriendinnetje van wie ik wist dat zij er wel klaar voor was. En nu, met de 100 dagen-challenge in het vooruitzicht heb ik het weer gekocht. Het ligt weer voor me op tafel. Ik kijk ernaar. Dat mooie blauwe boek met heel dunne bladzijdes en kleine lettertjes ... Ik heb hierbij hulp nodig, dat is me duidelijk. Een leermeester. Maar wie?

Ik heb op dat moment nog geen idee van de wereld achter het boek en de vele leraren en studiegroepen die *Een cursus in wonderen* kent. Ik heb nog geen vermoeden wat een bijzonder cadeau mij staat te wachten.

Op Twitter stel ik aan mijn 12.000 volgers de vraag: 'Wie kan mij helpen met *Een cursus in wonderen*?' De eerste persoon tweet terug: 'Google'. Dat is flauw, denk ik. Ja, natuurlijk is Google heel geschikt, maar ik vind het altijd zo leuk om het juist in mijn netwerk te zoeken. Toch ga ik naar Google en typ: 'cursus in wonderen + workshop'.

De eerste site waar ik op klik is die van Koos Janson. Binnen één minuut weet ik zeker: dit is mijn leraar. Het wordt niet bepaald door wat ik zie of lees. Ik voel het gewoon. Ik bekijk een filmpje van hem op zijn site. In dat filmpje is hij in gesprek met de mensen in de zaal op een fijne, praktische manier, die mij erg aanspreekt. En hij maakt grapjes! Later kom ik erachter dat hij daar een meester in is. Wat een heerlijke, heldere humor zonder oordeel. Ik bel zenuwachtig het nummer dat op de site staat. Een antwoordapparaat. Shit. Kom ik aan met mijn verhaal en Smart&Sexy! Beeeep.

'Eh ... dag, met Lisa Portengen van Smart&Sexy. Jullie kennen mij nog niet, maar ik wil heel graag in contact komen met Koos Janson.'

Ontmoeting met Doris en Koos

Daar zit ik, in het fijne huis van Koos en zijn vrouw Doris in Zeist. Doris met haar diepbruine ogen en lange wimpers naar wie ik uren kan kijken, en Koos met zijn vriendelijke glimlach en rustig bewegende handen. Ik voel me op mijn gemak maar ook opgewonden. Doris dacht aanvankelijk dat mijn verzoek om contact op hun voicemail een grap was! 'Hallo, met Lisa van Smart&Sexy.' Sexy wat? dacht ze. Toch heeft haar nieuwsgierigheid het gewonnen en na het zien van wat filmpjes en teksten op mijn website mag ik langskomen.

We hebben een klik en zijn het eens: het is bijzonder dat we bij elkaar zijn. Deze mooie mensen die bijna hun hele leven al leven naar *Een cursus in wonderen*, Koos die lezingen geeft, Doris die dit met zo veel liefde ondersteunt, en ik, de leerling die bereid is. Koos wil mij helpen. Ik mag hem elke dag bellen, 100 dagen lang. Ik voel me verrast. Dit had ik niet eens durven dromen. Mag ik elke dag Koos bellen? Hem alle vragen stellen over mijn lessen? Wat een geweldige verrassing!

100 dagen. 100 lessen. 100 gesprekken. Als ik die avond terugrijd rollen de tranen over mijn wangen. Ik heb een leermeester. Koos. En de Cursus.

Later zal ik van de Cursus leren dat de Liefde alleen maar een klein beetje bereidwilligheid vraagt. Een klein stapje. Een wens. En dan doet de Liefde een reuzenstap naar jou.

Mijn 100 dagen met Koos

Elke ochtend lees ik de les van die dag, doe de oefening die erin staat en daarna bel ik Koos. Wij vinden onze manier, en met wederzijds respect en veel toewijding vormen de gesprekken zich tot meesterlijke, magische momenten. Het gaat als vanzelf lijkt het wel. Ik ben aanwezig, bereid, de leerling, en ontvang wonder na wonder. Elk gesprek begint hetzelfde. Elke ochtend. *Met Koos, met Lisa ... Goeiemorgen Lisa, goeiemorgen Koos ...* Altijd een glimlach om mijn mond, dankbaar voor wat nog komen gaat.

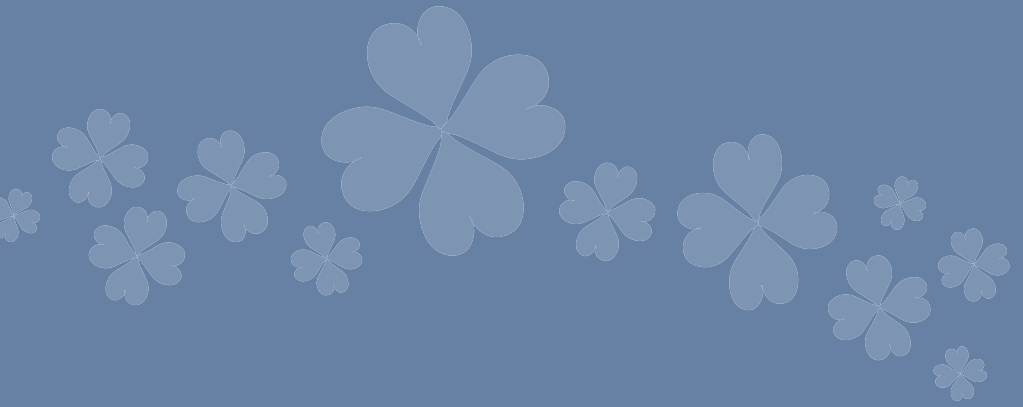
De Cursus is verreweg het mooiste boek dat ik ooit gelezen heb. Ik geniet van elke dag en zelfs van de moeilijke momenten dat ik een les niet snap of dat ik zelfs in slaap val tijdens een oefening. Het hoort er allemaal bij. Een van de belangrijkste lessen die ik leer? Dat ik een gelukkige leerling mag zijn! Dat ik mag leren in totale ontspanning.

Ben jij een gelukkige leerling?

Misschien is de Cursus voor jou nieuw? Misschien lees je hem al vele jaren? Ik weet dat er geweldig veel mensen zijn die de Cursus al heel lang bestuderen. Hoe dan ook, ik wens jou toe dat je geniet van het lezen van onze gesprekken. Dat er vragen in staan die jij misschien ook wel hebt. En antwoorden die je in je hart raken. Die iets bevestigen van wat jij al weet of die je lijken te verrassen en hopelijk bijblijven.

Ik vind het heel bijzonder, het idee dat jij nu deelgenoot wordt van mijn reis. En als jij het leest, maak ik het ook weer een klein beetje mee want: *minds are joined*.

Lisa



‘Niets werkelijks kan
bedreigd worden.
Niets onwerkelijks
bestaat.

Hierin ligt de vrede
van God.’



Een cursus in wonderen (ECIW) is een spirituele leerweg, die je bewust wil maken van liefde en de kracht in jezelf. Het heeft de vorm van een boek. De Cursus bestaat uit een Tekstboek met theorie, een Werkboek met 365 lessen en een Handboek met een reeks vragen en antwoorden. In totaal omvat het boek bijna 1500 pagina's. Sinds de eerste uitgave in 1976 zijn meer dan 3 miljoen exemplaren verkocht, in 25 talen. Van de Nederlandse vertaling zijn ruim 50.000 exemplaren verkocht.

De tekst van de Cursus is opgetekend door Helen Schucman tussen 1965 en 1972, met hulp van William Thetford. Helen Schucman noteerde volgens eigen zeggen wat een innerlijke stem haar doorgaf. Schucman en Thetford waren beiden professor in de klinische psychologie aan de medische faculteit van de Columbia Universiteit in New York City. Zij waren allesbehalve spiritueel ingesteld en hadden regelmatig knetterende ruzie. Na zeven jaar 'oorlog' spraken ze naar elkaar uit dat er echt een betere manier moest zijn om met elkaar om te gaan. Kort daarna begon Schucman een heel liefdevolle en wijze stem in haar innerlijk te horen, die haar *Een cursus in wonderen* dicteerde als die 'betere manier'. Daarom kun je de Cursus een relatieboek noemen.

Een wonder is een omslag in onze waarneming, van angst naar liefde. De Cursus leert ons om in de dagelijkse praktijk te kiezen voor een wonder. Dan ben je in de wonderstaat. Het begrip 'een wonder' heeft voor mij een heel nieuwe betekenis gekregen. Dacht ik vroeger nog aan 'iets ongelofelijks, iets heel groots, iets wat je zelf niet in de hand hebt', nu denk ik aan iets haalbaars. En het bijzondere is dat de ervaring van een wonder, hoe klein of groot ook, wel nog steeds prachtig en intens kan voelen.

Wanneer *Een cursus in wonderen* in je leven verschijnt, gebeurt dat vaak op een bijzondere manier. Zo vertelde Koos mij dat het boek weleens uit een boekenkast op iemands hoofd viel ... En een tijdje geleden kwam ik een vrouw tegen die enthousiast zei: 'O, dat boek wil ik ook al zo lang zo graag lezen. Ik ga het kopen!' Vijf minuten later belde ze mij: 'Ik heb het boek al! Het lag in mijn kofferbak!' Het boek lag in haar kofferbak in een krat vol met boeken die ze kort daarvoor 'toevallig' van iemand had gekregen. Cadeautje!

Je mag de Cursus lezen zoals je het zelf wilt, in de volgorde en het tempo die jij wilt. En in volkomen ontspannen toestand. Koos noemt dat ook wel dat wij 'een gelukkige leerling mogen zijn'. Dat vind ikzelf een heel fijne rol. 'Een leerling hoeft zich niet schuldig te voelen dat ze leert', staat er in het Tekstboek. Mooi!

In de inleiding van de Cursus staat samengevat wat de kern is van het boek:

'Niets werkelijks kan bedreigd worden.
Niets onwerkelijks bestaat.

Hierin ligt de vrede van God.'

Lisa

HOE JE DE TELEFOONGESPREEKEN HET BESTE KUNT LEZEN

Tijdens haar challenge spraken Lisa en ik elkaar een kleine honderd keer. Genoeg materiaal voor drie boeken! Uit deze veelheid selecteerden we een aantal gesprekken waarin de uitdagingen waar Lisa voor komt te staan belicht worden vanuit *Een cursus in wonderen*. Je duikt dus pardoes in een aantal momentopnamen van Lisa, die met elkaar gemeen hebben dat Lisa zich oefende in het toepassen van de Cursus.

Waarom zijn die gesprekken zo wondermooi? Omdat je daar een wet prachtig aan het werk kunt zien. Alles draait namelijk om *wonderbereidheid*, stelt de Cursus: de openheid om liefde toe te laten, in alles wat je meemaakt. Lisa is wonderbereid. Dat creëert onmiddellijke wonderen, al tijdens de gesprekken. Ga maar lezen straks!

Ik heb een tip voor je. Als je de gesprekken leest, let dan vooral op de verandering in Lisa tijdens zo'n gesprek al, en ook daarna, in haar heldere reflecties. Eerst is er van alles aan de hand: zaken die pijn doen. Maar heel snel schijnt daar dat nieuwe licht op van *Een cursus in wonderen*, en de pijn gaat eruit! Opluchting nu, vrijheid, geluk. Die omslag van ego-angst naar liefde, van benauwdheid naar geluk noemt de Cursus een wonder. De enige voorwaarde: openheid.

Ik heb nóg een tip voor je. Het is misschien verleidelijk om van een veilig afstandje naar het 'vallen en opstaan' van ene Lisa te kijken. Maar Lisa ..., dat ben jij! Dat wil zeggen: jij ziet Lisa lastigheden én wonderen meemaken, die in jouw leven evenzeer aan de orde zijn. Ook jij weet van lastigheden. Ook jij kunt wonderen ervaren. *Als je goed kijkt gaan de gesprekken dus over jou!*

Tot slot: verwacht hier geen systematisch onderricht in de Cursus (daar zijn andere mooie boeken voor). De telefoongesprekken waren vooral bedoeld om Lisa te helpen haar dagelijkse les uit het Werkboek van de Cursus in praktijk te brengen.

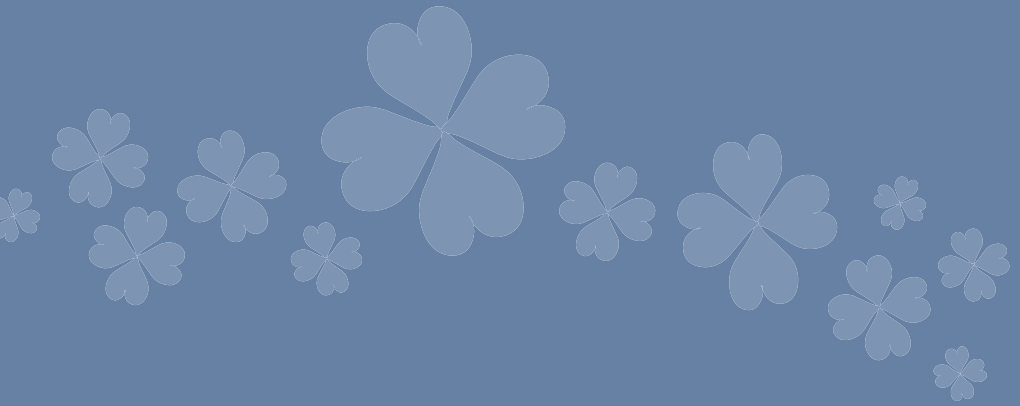
Dus lees en kijk mee: er is altijd een oplossing. Waar dan? In jou!

Ik wens je de openheid van Lisa Portengen.

Koos

DE TELEFOONGESPREEKEN





‘Het idee van
vandaag is nuttig
voor toepassing op
alles wat je vrede
schijnt te verstoren,
en kan de hele dag
door met profijt
voor dat doel
worden aangewend.’



LES 6

Ik voel onvrede omdat ik iets zie wat er niet is

De pers zit achter me aan!

Met Koos!

Met Lisa ...

Goeiemorgen Lisa!

Goeiemorgen Koos ... Mag ik je iets voorleggen?

Ga je gang!

Er is iets kleins wat me dwarszit.

Vertel?

Ik heb vorige week een interview gegeven aan *Sp!ts* over de 100 dagen-challenge. Zij vroegen mij waarom de challenge 100 dagen duurt. Ik heb daar een aantal redenen voor gegeven, maar ook gezegd dat het wetenschappelijk bewezen is dat 100 dagen goed is om een nieuwe levensstijl aan te gaan. Maar daar heb ik helemaal geen bewijs voor. Ik heb het een paar keer gehoord en weleens ergens gelezen. Dat is ook nooit de reden geweest om de challenge 100 dagen te laten duren. Stom van mij om me te laten verleiden tot zulke uitspraken. Uiteindelijk is het best een zuur stukje geworden waarin ze eigenlijk de challenge een beetje belachelijk maken.

Je hebt het een kans gegeven, maar voor jouw gevoel pakte het toch niet goed uit.

Precies. En om dat artikel heeft ook de *nrc.next* mij gebeld.

Die heeft een rubriek waarin zij bepaalde uitspraken van mensen in de media gaan checken op waarheid. Zij willen een reactie van mij waarom ik heb gezegd dat het wetenschappelijk is. Ik wil dat helemaal niet! Ik heb aangegeven dat ik niet mee wil werken en dat ik liever mijn tijd stop in die leuke challenge waar ik met 4000 vrouwen mee bezig ben. Het pakt dus allemaal negatief uit.

Hoe kun je beoordelen of iets positief of negatief is? Je kunt daar ideeën over hebben, maar zelf ben ik weleens aan iets begonnen juist omdat er zo negatief over geschreven werd in de krant. Het maakte me nieuwsgierig. Daar wilde ik juist meer van weten!

Dus je weet nooit precies wat er gebeurt. Gaat dit ook niet mooi samen met de waarheid van de ideeën van het Werkboek van de afgelopen dagen 'Niets wat ik zie betekent iets' (les 1) en 'Ik begrijp niets wat ik zie' (les 3)? Wij geven het maar betekenis, wij zeggen dat iets niet of wel goed is gegaan of dat er narigheid van komt. Maar dat zijn allemaal maar 'betekenissen' die we nu los kunnen laten. We zien ze en we laten ze los, zonder ze te onderdrukken.

Dat lucht op!

Je voelt dus even wat onrust in je binnenwereld hierover, genoeg om te zien en te weten: het gaat gewoon zoals het leven het geeft.

En nu de laatste twee Werkboekideeën, van vandaag en gisteren, die zijn echt fantastisch, vind je niet?

Ja, die zijn geweldig!

We gaan nu een nieuwe fase in. Eerst ging het over wat je rechtstreeks waarneemt. Dingen zoals een stoel, een tafel. Toen ging het over gedachten, en 'Deze gedachten betekenen niets' (les 4). En in deze lessen gaat het over gevoelens: 'Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk' (les 5), 'Ik voel onvrede omdat ik iets zie wat er niet is' (les 6). Wat zie ik nu eigenlijk?

Wat dan wel? Ja, precies, dat is het onderzoek.

Je ziet de opbouw hè? Eerst wordt je verteld: je bent nooit van

streek om de reden die jij denkt! Dit staat haaks op het idee van het ego. Want je denkt: ik voel me rot, het is niet goed gegaan met dat interview. Ik ben niet leuk geïnterviewd, ze hebben er rare dingen mee gedaan. Je meent dus te weten waarom.

Ja, omdat het zo voelt, vindt het ego ook dat het waar is.

Ja, ik dénk te weten waarom iets zo is, ik vóél dit zo. 'Je voelt nooit onvrede om de reden die je denkt', daar zit iets heel dieps achter. Dat diepe is dat we als ego altijd het gevoel hebben dat de dingen van buitenaf binnenkomen. Van buiten naar binnen. Er gebeurt iets buiten mij: het gaat regenen en dat vind ik niet leuk. Er verschijnt een negatief interview en dat vind ik niet leuk ... Maar de Cursus leert juist: het gaat van binnen naar buiten! Dat zit achter dit Werkboekidee. Ik voel nooit onvrede om de 'uiterlijke reden' die ik denk. Het is precies andersom: ik projecteer mijn stemming op wat ik waarneem! Eerst kies ik een innerlijke staat van niet-liefde ... en dán zie ik iets 'niet liefdevols'.

Dat is dan mijn waarneming.

Precies. Daarom zegt de les van vandaag: 'Ik voel onvrede omdat ik iets zie wat er niet is.' Het is er niet, die niet-liefde, ik máák dat ervan! Snap je? Dan kun je nu opgelucht ademhalen, en hier kun je dus ook een wonder ontvangen. Want kijk nog even: je voelde onlust over het interview, dat het niet helemaal lekker liep, en wat ervan in de krant kwam. En nu, na deze les, denk je: maar ik kan óók met liefde kijken! Nu kijk je liefdevol naar degene die jou geïnterviewd heeft, je kijkt liefdevol naar wat die op papier heeft gezet, gewoon onvoorwaardelijk liefdevol. Kijk er liefdevol naar! Je hebt allerlei soorten bloemen en je kijkt daar gewoon liefdevol naar. Dat doe je hiermee dus ook. Dan denk je aan jezelf, wat jij hebt gezegd, en je besluit weer om daar liefdevol naar te kijken. In die openheid valt het gedoe van je af. Je introduceert liefde. Ontdek wat je dan gaat voelen, hoe dat gaat opluchten, en dat het niet een zwaar ding is. Je maakt ruimte voor liefde.

Ja, mooi.

Als je er zo op terugkijkt kun je zeggen: het is allemaal prachtig verlopen. En je zult zien: dan komen er ook weer goede dingen van!

Ja.

Voor de duidelijkheid, denk niet dat je in de toekomst nooit meer stemmingen en moeilijke gevoelens zult hebben. Als je dat denkt, zal ik je nu teleurstellen. We zullen heel normaal menselijk blijven, met al onze menselijke gevoelens. Maar we hebben van nu af aan wél een prachtig antwoord op al die moeilijke gevoelens. Iets wijzers, iets meer liefdevols in ons, dat kijkt nu naar alles wat komt en gaat. Dus alles zal blijven, ook onze persoonlijkheidsreacties, maar ze staan nu in een liefdevol licht.

Heel goed toepasbaar, daar heb ik echt wat aan.

Ja, je zult altijd een verrassende connectie ervaren tussen wat je op een dag meemaakt en het Werkboekidee. Je les van de dag geeft beslist een antwoord op wat er op dat moment speelt.

Lisa

Er valt een last van mijn schouders. Fijn dat ik dit leer, want ik weet dat wie zijn nek uitsteekt dit soort situaties kan verwachten. Ik denk aan al die *celebrities* en politici en hoe roodgloeiend de telefoon bij hen kan staan, als lijkt dat ze iets fout hebben gedaan. Nou, ik ben er ook klaar voor. En anders lees ik gewoon nog een keer mijn Werkboekles van die dag.

De volgende dag staat in *nrc.next* dat ik niet wil meewerken aan het interview, maar dat ik wel gelijk heb met mijn opmerking over de 100 dagen. Die middag krijg ik een mailtje van een vrouw die zich aanmeldt voor de challenge. Ze schrijft: *Toen ik in nrc.next over jou las, ben ik meteen gaan kijken wat je allemaal doet. En ik vind je te gek!* Morgen aan Koos vertellen, denk ik vrolijk en ga verder met werken.



LES 14

God heeft geen betekenisloze wereld geschapen

Ik ben mijn fietssleutel kwijt

Met Koos!

Met Lisa ...

Goeiemorgen Lisa!

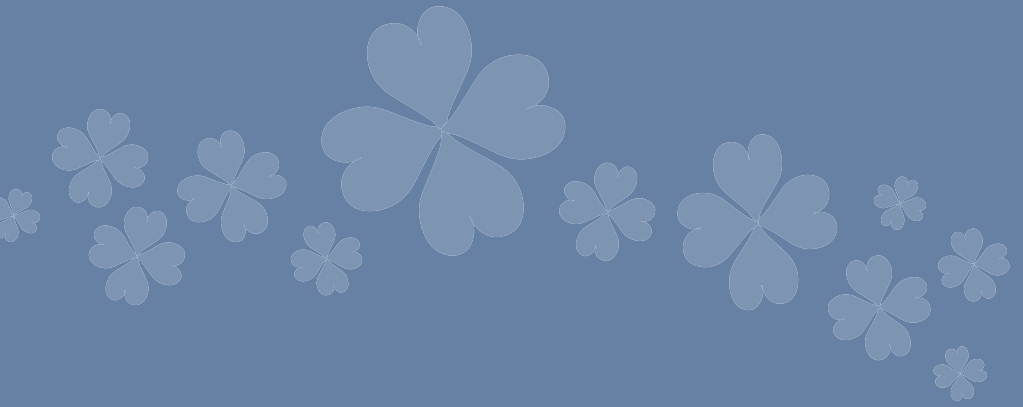
Goeiemorgen Koos ... Ik ben al de hele ochtend aan het zoeken naar mijn fietssleutel. Die ben ik kwijt, heel irritant. Kan de Cursus mij hier ook mee helpen?

Helemaal goed! Kijk maar naar je les van deze dag. Daar heb je het al: 'God heeft geen betekenisloze wereld geschapen.' Voor 'betekenisloze wereld' mag je elke 'ellende' invullen zoals jij die meent te beleven. Dus: God heeft dit probleem niet geschapen, 'en dus is het geen werkelijkheid', zegt de Cursus er dan achteraan.

De kwestie: je bent je sleutel kwijt. Dat is iets waar we nu praktisch mee te maken hebben, maar het is geen werkelijkheid! Als in de Cursus het woord 'God' valt, dan gaat het altijd over de werkelijkheid van de liefde. Dus je bent op een fysiek niveau je sleutel kwijt, maar de werkelijkheid van de liefde – de échte wereld – is op geen enkele manier aangetast. Dat betekent ook: de werkelijkheid van je geluk en je innerlijke vrede is – als jij dat wilt ervaren – nog steeds compleet intact. Want dat is wél de werkelijkheid, snap je?

Ja!

Dus wat doen wij vaak in het leven van alledag? Dingen die komen en gaan, zoals bijvoorbeeld het verliezen van een sleutel, die voorbijgaande dingen worden hoofdzaak. Ze bepalen of je



'Onze weg leidt
naar volmaakte
veiligheid en
volmaakte vrede.'

je fijn voelt of beroerd. Maar je voelt wel aan, dat is kijken vanuit het ego. Het ego denkt altijd in paren van tegenstellingen, leuk/niet leuk, slecht/niet slecht. Maar ware waarneming, zoals de Cursus dat noemt, waarneming vanuit liefde, kijkt vanuit een veld van eenheid, de liefde, en wat daarbij hoort: vreugde, geluk, 'al het goede, en louter het goede'!

Wat je dus leert is om de dingen die komen en gaan, de impact daarvan, als het ware in te ruilen voor de impact van de werkelijkheid, de impact van liefde. In het verlengde daarvan heb je vrede. De concrete dingen blijven komen en gaan, maar daaronder ligt een vrede waarop je meer prijs bent gaan stellen. En die innerlijke vrede wordt dus nu stabiel.

Ja, dat begrijp ik wel.

Kun je er iets van voelen op dit moment?

Ja, ik kan beide dingen voelen. De liefde. Maar ook dat ik ervan baal dat ik die sleutel kwijt ben.

Prachtig! Dus we ontkennen niet dat je je sleutel kwijt bent. We blijven érg normaal en heel menselijk in die dingen ... Het is fijn als die sleutel terugkomt, en dat zal ook wel gebeuren, en doe daar gerust je best voor. Dat concrete niveau gaat gewoon door, we ontkennen het niet. Maar er is iets in ons dat zegt: 'Dit, mijn sleuteltje verliezen en daar even van streek van zijn, is géén werkelijkheid, want ik ben werkelijkheid, liefde, het goede leven is werkelijkheid.' Dus je bevindt je nog steeds in het goede leven, de werkelijkheid van de liefde. In die ruimte vind je gewoonlijk je sleutel weer terug ...

Geldt dit alleen voor vervelende dingen die gebeuren? Dat die geen werkelijkheid zijn? Hoe zit het dan met leuke dingen?

Nee, alles wat komt en gaat is geen werkelijkheid. Dus ook leuke dingen zijn geen werkelijkheid. Maar je hoeft daar niet van te schrikken. Zoals je dat ook eigenlijk niet hoeft te doen met niet-leuke dingen. Het zijn net wolkjes aan de hemel, ze komen en ze gaan. Dat geldt voor de leuke dingen en de minder leuke dingen. Dus helemaal prima als er leuke dingen gebeuren, en op een bepaald niveau ook prima als er geen leuke dingen gebeuren.

Menselijk gesproken maak je daarbij normale keuzes. Je bent daar op menselijk niveau op geprogrammeerd, dat moet je niet weg willen hebben. Het is een normaal mechanisme dat je meer de dingen die je bevallen opzoekt dan de dingen die je niet bevallen. Dus het is prima dat dat doorgaat, maar voor je innerlijke vrede is het niet zo prima dat dat zo'n impact heeft op je leven!

Dus nu is het verliezen van mijn sleutel misschien wel een kans om met mijn les aan de slag te gaan?

Absoluut. Dit is een mooie, krachtige les. Kijk nog eens naar die centrale gedachte: God heeft geen betekenisloze wereld geschapen. Dat wil dus ook zeggen: alles wat je meemaakt is niet betekenisloos! Het lijkt misschien betekenisloos vanuit het ego, en dan zie je een betekenisloze wereld, een wereld met betekenisloze dingen daarin. Maar God heeft geen betekenisloze wereld geschapen, en we zagen iets prachtigs en poëtisch al in een eerdere les: als je de kijk van het ego los kunt laten, en 'zou toelaten dat de waarheid voor jou op de wereld geschreven wordt, dan zou dit je onbeschrijfelijk gelukkig maken' (les 12). Dan krijgen de dingen dus een nieuwe betekenis.

Dan krijgt alles een nieuwe betekenis?

Ja. Je verliest je sleutel en je ego zegt de betekenis is 'shit,' en dan zeg je 'wacht even, God heeft geen betekenisloze wereld geschapen. Dus ik open mij nu voor iets anders, en dan wordt het ineens betekenisvol, en dit is een stapsteen naar diepere vrede'.

Dan kan het verliezen van mijn sleuteltje zelfs goed voelen?

Precies, het wordt oké, het wordt een blessing. Een 'blessing in disguise', zegt het Engels. Zegen in vermomming. Een 'cadeau in grillige verpakking'. Maar een cadeau!

Zo bewust heb ik het nog niet bekeken. Ik zou al blij zijn als het verlies niet ervoor zorgt dat ik daar de hele dag in negatieve zin mee bezig ben. Maar dat het zo letterlijk eigenlijk liefde brengt, dat had ik nog niet gezien!

Dat noemt de Cursus ware waarneming. Je verliest nog steeds je sleutel als je hem verliest, maar je ware waarneming is een blik vanuit wie jij bent, vanuit de stabiliteit van jouw werkelijkheid: Lisa is liefde. En wat doet Lisa die liefde is? Die introduceert liefde in de situatie. Dat wil zeggen: Lisa die haar sleutel verliest is nog steeds oké. Dat brengt de liefde van Lisa in deze situatie. Alles is nog steeds oké, er is een sleutel kwijt, en dat zal wel weer goedkomen. En deze dag is een dag voor de mooiste dingen, en ik open mij voor wonderen!

En dus neemt het verliezen van die sleutel nu een veel bescheidener plek in. Terwijl het ego wil focussen op narigheid. Het ego is een stoker, die zegt: 'Lisa, het komt niet meer goed vandaag, stom dat je hem kwijt bent, waardeloze zaak ...'

Oh ja! Mijn ego vindt het heel stom dat het sleuteltje weg is.

We openen ons voor de liefde, en dan is dit een onschuldig fenomeen. Sterker nog, het is behulpzaam. Sterker nog, álles is behulpzaam als je je opent voor de liefde, letterlijk alles is behulpzaam.

Precies, en dit is een mooie oefening, want het is nog te overzien. Maar het pakte me wel even vanmorgen, want ik wou natuurlijk op de fiets naar kantoor om jou te bellen. Het maakt natuurlijk niks uit maar toch even, alles overhoop, alle jassen van de kapstok ...

Wel, dit is helemaal hoe het menselijke leven er vaak uitziet. Een hoop gedoe! Je bent nu aan het leren om daar een antwoord op te hebben. Je waarneming wordt milder. Daarvoor in de plaats meer humor, zachtaardigheid en een stemming waarin je weet dat alles sowieso goed komt. Is trouwens een letterlijke Werkboekles die je later tegen gaat komen, les 292: 'Een gelukkige afloop staat voor alles vast.'

Aah, nou daar verheug ik me op.

Dus, als het vandaag weer in je opkomt: 'ja maar dat sleuteltje ...', dan heb je voor nu een innerlijk antwoord daarop, blijf maar kijken hoe dat gaat. Waarschijnlijk kom je dat sleuteltje weer een keer tegen ...

Ja, dat denk ik wel. Kan het dan zo zijn dat als het mij lukt om op die manier meer naar dingen te kijken dat die ook minder gebeuren?

Daar hoeft geen verband tussen te zijn. Dingen gaan zoals ze gaan, dat is een groot collectief proces. Er gebeuren dingen in jouw leven, maar ook in het leven van je dierbaren, en van iedereen. Het is een alomvattend gebeuren. De kwestie is niet of dingen veranderen, maar hoe je het waarneemt. Doordat je op een andere, meer liefdevolle manier gaat waarnemen, zal je persoonlijke waarneming lijken te zijn 'ik zie steeds meer mooie dingen'.

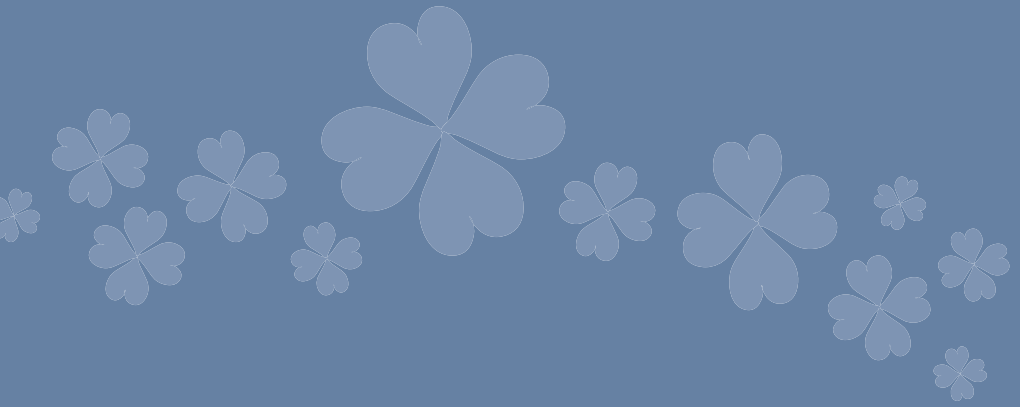
Waarneming is altijd selectief. Een 'geboren' pessimist ziet altijd wel een reden om pessimistisch te zijn. Een optimist zegt eerder: 'Moet je kijken wat er nu weer voor leuks gebeurt!' Je indruk zal zijn dat er meer leuke dingen gebeuren. Want daar valt je oog op, je waardering daarvoor is groter. En de dingen die minder leuk lijken, daarvan zul je sneller de *blessing*-kant zien.

Lekker praktisch vandaag hè?

Zeker, Lisa!

Lisa

Geboren en bijna helemaal getogen in Amsterdam is de fiets voor mij een vorm van vrijheid. Ik ervaar ook veel geluksamomenten op de fiets. Mooie inzichten, ontmoetingen, prachtige wolken, zonsondergangen, leuke, gekke mensen zien, Karel die mij een zetje in mijn rug geeft op een brug. Mijn fiets brengt mij binnen Amsterdam óveral. Het is dan ook niet de eerste keer dat ik mijn sleuteltje kwijt ben. Of mijn hele fiets. Dat gebeurt hier natuurlijk ook vaak genoeg, dat je naar buiten loopt en je fiets er niet meer staat. Maar na mijn gesprek met Koos loop ik naar buiten met een glimlach en wandel naar de tram. Zo kom ik er ook. Alleen iets later. In de tram denk ik nog na over mijn gesprek met Koos. 'Alles wat komt en gaat is niet werkelijk.' Ik kan natuurlijk beter kiezen voor de leuke dingen die komen en gaan maar het bepaalt niet werkelijk wie ik ben. Het bepaalt niet mijn leefwereld. Het kwartje valt. Voor vandaag dan. Tegenover mij zit een mooie vrouw in een lange jurk met veel boodschappentassen om haar heen. Ze kijkt naar buiten en haar grote blauwe ogen bewegen mee met de details waar ze naar kijkt terwijl we voorbijrijden. Ik kijk ook naar buiten en adem diep in en uit. Ik word nog rustiger en voel hoe de stoel van de tram mij draagt. Amsterdam is ook zo mooi gezien vanuit de tram. Die middag op kantoor, vlak voordat ik naar een afspraak ga, pak ik mijn zwarte leren jasje van de kapstok. Als ik het jasje aantrek en mijn handen in de zakken steek, voel ik een klein hard voorwerpje.



‘Alles wat jij ziet is
het resultaat van
je gedachten.’



LES 16

Ik heb geen neutrale gedachten

Mensen doen niet aardig op mijn Facebookpagina

Met Koos!

Met Lisa ...

Goeiemorgen Lisa!

Goeiemorgen Koos ... Kan ik weer met iets lastigs komen?

Ga je gang!

Ik heb op mijn persoonlijke Facebookpagina een gedeelte uit een van onze gesprekken gepost. Twee mensen reageerden daar erg kort door de bocht op. *Hoe kun je daarnaar luisteren? Wat betekenisloos!* vinden ze. Hoewel deze mensen niet heel dichtbij staan, raakt het me wel en houdt het me al een hele tijd bezig. Wat een onrust in mijn hoofd geeft dat! Twee 'vervelende' opmerkingen tegenover honderden leuke reacties die dag. Toch blijven alleen die eerste twee door mijn hoofd spoeien. Hoe kan ik hier beter mee omgaan?

Ik ga je niet vertellen dat je in de toekomst nooit meer geraakt zult worden als zoiets gebeurt. Mijn ervaring is dat onze menselijkheid 'heerlijk menselijk' doorgaat. Als iemand tegen je zegt: 'Ik snap niet waar jij mee bezig bent, ik snap niet waar het goed voor is', dan word je daar niet vrolijk van. Als de temperatuur volmaakt is, de zon schijnt en de vogels fluiten, vind je dat heerlijk. Als je op de fiets plots een hagelbui over je heen krijgt, dan reageer je daar ook menselijk op.

Ik blijf menselijk, wat een opluchting!

Ja, dus jouw leven wordt niet glad aan de oppervlakte, maar daarónder ben je veel beter in staat om contact te maken met je innerlijke vrede, die van jou is! Je voelt: dit is de plek waar ik echt leef en woon. Dit is mijn thuis.

Gisteren was je les 'Mijn gedachten zijn beelden die ik heb gemaakt' (les 15). Kijk nu nog eens naar je situatie. Iemand maakt een opmerking die niet erg lovend is en dat doet iets met je. Je ziet dat je dan gedachten hebt, die een beeld uitdrukken. Dat beeld zou bijvoorbeeld kunnen zijn: 'O, ik ben iemand die niet oké is. Ik doe iets wat niet in orde is.'

Dat herken ik.

Denk juist bij situaties die vervelend voelen terug aan je Werkboekles van die dag! Dat is een instructie die de Cursus ons regelmatig voorhoudt. Zie dus in dit geval dat je een beeld hebt gemaakt dat jij niet oké bent. Zodra je dat ziet, vraag je jezelf af: wil ik eigenlijk dit beeld? Daarmee word je zelf weer de schepper van je eigen wereld. Wil ik dit beeld? Nee, dit is niet het beeld dat ik van mezelf wil. Mijn beeld is: ik hou van mezelf en ik ben oké, ik doe de dingen zo goed mogelijk en het is goed zo. Dan heb je een nieuw beeld! In dat beeld is het ook onschuldig dat iemand anders een eigen mening heeft. Dat mag. Helemaal prima.

Dit voelt een stúk beter!

Op die manier pas je dus echt de lessen toe. En omdat je het elke dag doet wordt dat steeds makkelijker. Toen ik zelf voor het eerst de Cursus en het Werkboek deed, vond ik dit topsport, weet je? Je leeft je leven, er gebeurt van alles, en als iets misging dan dacht ik: wat is het Werkboekidee van vandaag? Dat liet áltijd en zónder uitzondering licht schijnen op de situatie. Het zette mij meteen op het spoor van hoe ik naar iets kon kijken, of hoe ik iets aan kon pakken. Het had een enorme kwaliteit van inspiratie. Ik vond het echt geweldig om te ervaren. Zeer bemoedigend!

Lisa

Als ik ophang voel ik mij kilo's lichter. Ik leg het blauwe boek naast me neer en kijk ernaar. Vond er zojuist een wonder plaats? Gisteren voelde ik me nog zo somber en kon ik het voorval niet loslaten. Die zinnen van die vrouwen bleven zich maar herhalen in mijn hoofd. Vandaag voelt aan als een wapperend zomerjurkje. Wat een heerlijk gevoel van verlichting! Voor het eerst sinds gistermiddag krult mijn mond zich in een glimlach. Ik spring onder de douche en denk: er verandert niets aan de situatie, die opmerkingen staan nog steeds op Facebook. Maar wat er anders is, is mijn waarneming. Ik kijk er anders naar. 'Mijn gedachten zijn beelden die ik heb gemaakt.'
Les 15. Gelukt!