

WORD WAKKER!

Het leven is slechts een droom

Een complete gids naar verlichting

Dit boek heeft de potentie om de spirituele evolutie en ontwaken van de mensheid te versnellen. *Anthony Grey*

MICHAEL MURRAY

Michael Murray

WORD WAKKER!

Het leven is slechts een droom

Hajefa
uitgeverij

Copyright © 2016 by Michael B.C. Murray
Oorspronkelijke titel: *Wake The Fuck Up! Life Is But a Dream*

Gepubliceerd door: Michael B.C. Murray

Copyright © 2020, Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer, www.hajefa.nl

Eerste druk: februari 2020

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vertaling: René Swinkels
Omslagontwerp: Désirée Wassenaar

ISBN: 978-94-6331-021-5
NUR: 728

Inhoud

Introductie	7
Hoe dit boek tot stand kwam	11
Over de auteur	15
Wat is <i>Een cursus in wonderen</i> ?	17
Deel I – Het levensverhaal van Michael Murray	19
1. Ik ging niet dood!	21
2. De donkere nacht van de ziel	27
3. Overgave.....	43
Deel II – De leer van Michael Murray.....	61
4. Spirituele groei.....	63
5. Het afgescheiden zelf	95
6. Verlichting.....	133
7. De afscheiding	153
8. De oorzaak van alle lijden	175
9. De illusie van de dood	185
10. Ware vergeving	209
11. Zelfbekrachtiging.....	225
12. Liefde en de illusie van liefde	251
13. Ascentie	265
Epiloog.....	289
Woordenlijst	295
Index van verwijzingen	301
Dankwoord.....	304

Introductie

door Anthony Grey

Ik beschouw deze nieuwe historische en spirituele informatie en de diepgaande leringen in dit bijzondere boek als enorm belangrijk, significant en mogelijk baanbrekend. Er worden nieuwe en kritische vraagtekens geplaatst bij veel essentiële spirituele praktijken die de oude en huidige wereld de afgelopen twee millennia sterk hebben beïnvloed en de vorm ervan hebben gewijzigd.

Als steeds meer mensen deze onlangs doorgegeven leringen in hun leven gaan toepassen, kunnen er vroeg of laat grote positieve veranderingen in spirituele inzichten en praktijk volgen, die mogelijk de hele mensheid verenigen en de inspanningen om onze leefwereld te verbeteren ten goede komen.

Dit boek maakt in feite vooral duidelijk dat dit de belangrijkste reden voor publicatie is: een nieuw en reeds lang voorbestemd proces van verlichting en spiritueel ontwaken, niet alleen voor spirituele zoekers maar voor mensen over de hele wereld, van welk geloof dan ook. In die zin is het essentieel voor alle zeveneneenhalf miljard wereldburgers, zonder uitzondering. Michael legde mij uit dat hij deze informatie op nadrukkelijke wijze, gedurende meerdere jaren van directe communicatie en via verschillende wegen, heeft ontvangen, zoals via veranderde bewustzijnsstaten, visioenen, lucide dromen en transcendente meditatie. De timing van deze informatie verankert duidelijk de essentiële ambitie van *Word wakker! Het leven is slechts een droom*, namelijk de wereld waarschuwen dat het tijd is om wakker te worden!

Alle lezers worden erop gewezen dat het verlichtingsproces onvermijdelijk uit liefde, vergeving, mededogen, eenheid en één zijn bestaat. Dit in de wetenschap dat ieder mens in werkelijkheid geen fysiek lichaam maar bovenal een eeuwig, goddelijk wezen is, altijd gelijk aan alle anderen, ongeacht ras, geslacht of geloof.

Het is goed om hier in het kort te beschrijven hoe auteur Michael Murray de informatie ontving voor dit boek. Hij geeft in de eerste hoofdstukken een fascinerend verslag van zijn leven en hij beschrijft hoe tijdens de eerste

drieëndertig jaar van zijn leven een aantal ongevallen met bijna dodelijke afloop hem vertrouwd maakte met buitengewone, herhaaldelijke uitdagingen.

Tijdens al die ervaringen keek hij telkens, vrij en pijnvrij, neer op zijn zwaargewonde lichaam. Opmerkelijk genoeg herstelde hij steeds opnieuw, en in zijn geest groeide de innerlijke zekerheid dat zijn eigen ware essentie niet fysiek maar spiritueel was.

Later werd hij een aantal jaren illegaal en ten onrechte ‘opgesloten’, wat neerkwam op eenzame opsluiting in zijn eigen huis in Letterkenny in Ierland, door corrupte Garda-agenten die optraden namens een machtige Ierse politicus en zakenman. Tijdens die periode worstelde Michael wanhopig om fysiek en mentaal gezond te blijven en had hij andere, vergelijkbare maar uitgebreidere ‘innerlijke’ ervaringen, die vervolgens uitmondde in een zeer diepzinnig spiritueel ontwaken in de nacht van 29 september 2008, toevallig net op zijn verjaardag.

In 2009, toen Michael de ontwaakte staat bereikte, ging hij meteen lezingen geven over de openbaringen die hij ontving, rechtstreeks vanuit zijn nieuwverworven ontwaakte geestestoestand. Hij was zich al bewust van de innerlijke stem die hij hoorde toen hij het boek schreef dat je gaat lezen, en hoorde geleidelijk diezelfde zachte, innerlijke leidende stem tijdens het beantwoorden van vragen die hem tijdens zijn lezingen werden gesteld.

Diezelfde stem had bij hem het concept van de Akasha-kronieken geïntroduceerd, bekend als de spirituele archieven die volgens spiritisten en helderzienden al lange tijd op een onzichtbaar spiritueel niveau bestaan. Ze bevatten uitgebreide informatie over individuele gedachten en handelingen uit het verleden, van de gehele mensheid. Het woord Akasha komt uit het Sanskriet en betekent ruimte, ether of spiritueel vlak. Tijdens de zeven jaar van 2009 tot en met 2015 werd Michael innerlijk begeleid om dit boek *Word wakker! Het leven is slechts een droom* te schrijven, samen met zijn tweede spectaculaire en onthullende boek genaamd *The Metaphysics of the Universe* (De metafysica van het heelal).

Tijdens de Koude Oorlog ben ik als buitenlandcorrespondent voor persbureau Reuters actief geweest in Berlijn en Oost-Europa, en later in het China van Mao Tse-tung tijdens zijn gewelddadige Culturele Revolutie. In die tijd bracht ik mijn dagen en nachten door op zoek naar nieuwe waarheden om toe te voegen aan onze steeds langer wordende spirituele zoektocht naar vrede, liefde en verzoening, en die ongrijpbare staat van verlichting die zo velen niet hebben kunnen bereiken.

Ook later, als schrijver van historische romans waarvan een aantal internationale bestsellers werden, onderzocht ik een aantal jaren de door oorlog verscheurde naties Vietnam, China en Japan in de negentiende en twintigste eeuw, en schreef er gedetailleerd over. Ik doorzocht nationale archieven en bibliotheken in verschillende landen en was altijd met mijn journalistieke oog op zoek naar tot dan toe onopgemerkte historische of spirituele primeurs of scoops.

Heel af en toe stuitte ik op iets belangrijks en nam dat op een nieuwe en nog niet eerder onthulde manier op in mijn romans, in de hoop dat we misschien belangrijke politieke of militaire lessen konden leren van fouten uit het verleden en ons konden laten inspireren of louteren om voor de verandering iets te doen waar onze chronisch strijdende en lijdende wereld baat bij zou hebben. Maar naarmate de jaren verstreken begon ik te beseffen dat dit ijdele hoop was en dat, hoe onthullend historische romans ook mogen zijn, dit helaas niet genoeg was.

Indertijd kwam ik als schrijver en kleine, onafhankelijke uitgever via een welwillende collega voor het eerst in contact met Michael Murray, die toen in Londen woonde en student was van *Een cursus in wonderen*. Begin 2014 kreeg ik een eerste onbewerkte versie van dit boek onder ogen. Toen ik het las, voelde ik onmiddellijk een sterke opleving van mijn eerdere optimisme dat misschien één boek een cruciale rol zou kunnen spelen om onze wereld uit het moeras van schijnbaar eindeloos lijden en disharmonie te trekken. Veel van deze openbaringen zijn historisch en spiritueel diepzinnig met een ondertoon van waarheid en overtuiging. Ik trof steekhoudende spirituele waarheden aan op praktisch elke pagina van het manuscript van *Word wakker!* En ik kan alleen maar zeggen dat ik het een grote eer en een voorrecht vond dit boek bij de lezers te mogen introduceren, en dat ik mee mag helpen het een plaats te geven bij de belangrijkste spirituele boeken ter wereld, uit verleden en heden.

Ik ben ervan overtuigd dat *Word wakker!* vitale nieuwe inzichten biedt die we nooit eerder hebben gehad, dat het boek zal blijven inspireren en dat we zonder het te beseffen al getuige zijn van het begin van een historische sprong voorwaarts in de groei van een verenigd menselijk spiritueel bewustzijn. Zo zie ik het in ieder geval.

Ik denk niet dat ik overdrijf als ik zeg dat deze recentste toevoeging aan de toenemende lijst van inspirerende publicaties het in zich heeft om de spirituele evolutie en het ontwaken van de hele mensheid te helpen versnellen. Ik maak nu plaats voor Michael Murray die eerst zijn eigen opmerkelijke

verhaal vertelt. Tot slot wil ik zeggen dat ik erop vertrouw dat jij, beste lezer, op een of andere manier geïnspireerd wordt door de werkelijk buitengewone leringen in dit boek, zoals ook met mij het geval was.

Anthony Grey

21 januari 2015

Anthony Grey was buitenlandcorrespondent bij persbureau Reuters in Oost-Europa en China en internationaal bestsellerauteur van de historische romans *Saigon*, *Beijing* en *Tokio Bay* en de recente non-fictie memoires *The Hostage Handbook*. Hij was ook de grondlegger van uitgeverij Taqman Pers in 1998.

Hoe dit boek tot stand kwam

In 2008 ervoer ik een zeer diepe spirituele ontwaking die heeft geleid tot een radicale verandering in mijn manier van leven. Daarvoor was ik niet spiritueel, ik was zelfs niet op zoek naar enige vorm van spiritualiteit. Ik had nog nooit een spiritueel boek gelezen. Op dat moment wist ik het nog niet, maar ik kwam er wel snel achter dat waar ik op uit was gekomen, iets was waar de hele spirituele gemeenschap wanhopig naar op zoek is. Al was ik dus geen spirituele zoeker, onbewust ben ik wel altijd heel spiritueel geweest. Hoe ik dat weet? Omdat ik vanaf mijn zevende jaar eigenlijk de ene na de andere spirituele ervaring heb gehad, zonder dat ik me daar toen overigens van bewust was.

Als kind, net na mijn eerste bijna-doodervaring, zag ik een aantal bijzonder vreemde mensen en gebeurtenissen voor me. Tijdens de dodenwake van mijn grootvader, slechts een paar jaar na mijn eerste bijna-doodervaring, zag ik hem zitten op een stoel terwijl hij glimlachend naar iedereen in de kamer keek. Hij leek niet te beseffen dat hij dood was, maar hij zag er zo vredig uit; het straalde gewoon van hem af. Ik was de enige die hem zag. Hij zwaaide even naar mij, glimlachte en toen was hij weg. Ik herinner me dat ik het tegen mijn zus heb verteld, maar die lachte me uit.

Later, naarmate ik ouder werd, zag ik telkens als ik naar een wake of begrafenis ging, de levende versie van de mensen die overleden waren. Na een tijdje ging ik niet meer naar alle waken en begrafenissen omdat ik het zeer beangstigend vond. Ik kon het niemand vertellen want telkens als ik dat deed, werd er alleen maar om gelachen, dus hield ik vanaf dat moment mijn mond maar.

Na mijn tweede bijna-doodervaring, kwam ik erachter dat ik astraal kon reizen. Gedurende een periode van ongeveer vijf jaar ervoer ik bijna wekelijks een uittreding en dat maakte me doodsbang. Een keer heb ik het mijn vader verteld en volgens hem was ik gek. Hij zei dat ik naar een psychiater moest gaan, dus ook nu weer hield ik mijn mond en zei er niets meer over. Mijn derde bijna-doodervaring deed me beseffen dat ik innerlijk heel sterk wist wanneer er iets ging gebeuren, en ik had het altijd bij het rechte eind.

Mijn intuïtie was duizend keer uitvergroot. Dit was mijn innerlijke gids die zich via mijn intuïtie met mij verbond, wat me vele, vele malen heeft gered. Helaas, na mijn vierde bijna-doodervaring wist ik diep vanbinnen dat ik op het punt stond verzwolgen te worden in mijn schaduwzelf, met andere woorden: ik wist dat mijn leven de volgende tien jaar een hel zou zijn, en achteraf bleek ik gelijk te hebben.

In 2008 onderging ik uiteindelijk drie grote bewustzijnsverschuivingen. Mijn zelf-ontwaken vond plaats op 22 september 2008 en zeven dagen later ervoer ik een spiritueel ontwaken, op 29 september, mijn verjaardag. Vier maanden later, op 20 februari 2009, ervoer ik een openbaring en werd ik wakker in mijn ware hogere Zelf. Die openbaring wordt beschreven in het boek *Een cursus in wonderen* of *De cursus*, als rechtstreekse communicatie van God.

Ik kreeg alle informatie waarover je in dit boek gaat lezen via verschillende communicatievormen door: door meditatie kan ik een veranderde staat van bewustzijn in gaan en in die staat ervaar ik visioenen; ik ervaar transcendentie, wat lijkt op een uittreding waarbij ik uit mijn lichaam lijk te worden getild en niet meer hier ben. Om heel eerlijk te zijn, ik ga nergens naartoe, ik ervaar gewoon verschillende bewustzijnstoestanden waar ik nu toegang toe heb.

Onmiddellijk na elke ervaring begon ik op te schrijven of te tekenen wat ik doorgekregen had. Dat gebeurde al vanaf die eerste dag, 29 september 2008, en naarmate de jaren verstrijken komt er altijd nieuwe informatie, zijn er nieuwe leringen, nieuwe concepten, nieuwe waarheden en nieuwe onthullingen.

Alle informatie waar ik ooit om heb gevraagd, heb ik ontvangen. Ik kreeg de 'plattegronden' en afmetingen door van elk universum, van iedere dimensie en elke geestestoestand. Ik kreeg de kennis door van de verschillende archetypes die er bestaan en de structuur en inhoud van elke bewustzijnstoestand die er is. Dit is in feite de kennis van al het metafysische dat er ooit is geweest, en de afgelopen zeven jaar onderwijs ik dit dagelijks aan anderen.

Als mijn geest helemaal stil is, kan ik uit mijn lichaam treden. Daarna verval ik van tijd tot tijd in het bewustzijn van puur gewaarzijn en wentel ik me in de gelukzaligheid van het leven, die diep in me ligt. Hiervoor verlies ik me letterlijk in mijn geest. Ik ben erachter gekomen dat de deuren naar het innerlijke heiligdom van gelukzaligheid, dat in het nu ligt, zich niet openen voor de intellectuele geest. De geest moet vrij zijn van alle gedach-

ten, ideeën en concepten. Wanneer ik dat bereik, kan ik in de stroom van het bewustzijn reizen en de dimensies van hoger bewustzijn binnengaan die op mij overkomen als een lang vergeten plek, maar die ik me nu weer herinner.

Ik verwijs naar slechts één boek. Dr. Helen Schucman, een gerenommeerd psychologe, kreeg verspreid over meerdere jaren innerlijke leringen door en ze schreef de woorden op die zijn opgenomen in het boek *Een cursus in wonderen*. Dat boek vertelt ons ook dat woorden symbolen zijn, symbolen die tweemaal¹ zijn verwijderd van de werkelijkheid.

Hoewel Dr. Schucman de woorden van *Een cursus in wonderen* opschreef, heb ik heel sterk het gevoel dat mij is opgedragen de symbolen aan te reiken die buiten de woorden liggen die zijn opgeschreven in *Een cursus in wonderen*. Door wat ik vandaag weet, voel ik dat al mijn levenservaringen hierop gericht waren, dat dit het doel is van al mijn bijna-doodervaringen en uitredingen; een leven lang van voorbereiding op de dingen die ik vandaag de dag doe. In feite zou je kunnen zeggen dat mijn leven eiste dat ik door middel van persoonlijke spirituele ervaringen zou leren, in plaats van uit spirituele boeken of door naar lezingen te gaan over de ervaringen van anderen. Pas als je zelf een rechtstreekse ervaring hebt, wil je wakker worden.

Mijn belangrijkste doel en enige drijfveer om dit boek te schrijven, en het tweede boek dat volgt, *The Metaphysics of the Universe – The Theory of Everything* (de metafysica van het heelal – de theorie van alles), is om het universele collectieve bewustzijn te helpen ontwakken.

In het eerste deel van dit boek heb ik het nog één keer over mijn verleden. Daarmee wil ik niemand veroordelen, of wie dan ook bestraffen. Ik wil het slechts als middel gebruiken om aan te tonen dat ongeacht hoeveel pijn we ervaren, of hoezeer we ook moeten lijden, we er *wel degelijk* iets aan kunnen doen. Er is een andere manier. Ik vertel je alleen maar over mijn ervaringen uit het verleden om je die manier te tonen, zodat ook jij de gelukzaligheid van het leven kunt ervaren die in jou en in iedereen is, nu op dit moment. Mijn lijden voerde me naar mijn uiteindelijke overgave, want in die uiteindelijke overgave werd mijn ontwaken geboren.

In het tweede deel van het boek richt ik me op de leringen die ik heb mogen ontvangen en op hoe we ‘de andere wang kunnen toekeren’, zodat we anders naar het leven kunnen kijken en zodoende eens en voor altijd alle

1 Op mijn vraag of Michael dit letterlijk bedoelde, antwoordde hij bevestigend. Zijn uitleg: 1. Werkelijkheid, 2. Symbolen en 3. Woorden. vert.

Over de auteur

Auteur Michael Murray woont deels in Los Angeles in Californië en deels in Dublin in Ierland. Michael reist de hele wereld over voor workshops, seminars, spirituele conferenties en soortgelijke evenementen. In een paar jaar tijd, sinds 2008, is Michael een van 's werelds meest vooraanstaande experts geworden op het gebied van metafysica, bewustzijn en spirituele psychologie.

Michael werd geboren in de stad Letterkenny, in het Ierse graafschap Donegal, op 29 september 1964. Tot 2008 heeft Michael veel uiteenlopende beroepen uitgeoefend, van bouwvakker, verpleger in de gezondheidszorg, eigendomsbeheer-consultant tot pokerspeler (en, zoals hij lachend toegeeft: geen erg goede!).

In 2009, een paar maanden na zijn ontwaken, richtte Michael de non-profitorganisatie *Een cursus in wonderen – Ierland – De Stichting voor Innerlijke Waarheid* op. Die wordt tot op heden geleid door een voltallige raad van bestuur en een uitvoerend comité dat toeziet op het dagelijkse besluitvormingsproces. De stichting werd opgericht om de leringen uit *Een cursus in wonderen* in Ierland te bevorderen en allen die op zoek zijn naar een andere manier van leven in deze wereld te helpen, zonder angst, woede, haat of enige vorm van afgescheidenheid. Het primaire doel van de stichting is om in Ierland een spiritueel thuis te bieden aan zowel studenten als leerkrachten en om de integratie van onderwijs en spiritualiteit door middel van *Een cursus in wonderen* te bestuderen, te beoefenen en toe te passen. *De cursus* zelf, als spiritueel pad, rust zwaar op studie, leren en toepassing van het denksysteem. Om deze Cursus te begrijpen moet je de Cursus leven. Het motto van de stichting is onderwijs, wat letterlijk betekent: 'wegleiden van'. Het primaire doel ervan is leren hoe we ons kunnen herinneren wat we zijn vergeten – ons Ware Zelf – en te vergeten wat we ons wel herinneren, namelijk ons onjuiste zelf. Het onderwijsproces dat deze stichting nastreeft, zal daarom studenten helpen uit de duisternis van de illusie naar het licht van kennis te gaan, die al in je ligt.

Namasté!

Wat is *Een cursus in wonderen*?

E*en cursus in wonderen*, of *De cursus*, kan alles zijn wat je wilt dat het is. Vraag, en je zult ontvangen. Het kan een heilig boek zijn, het bevat alle christelijke symbolen en Jezus verduidelijkt veel van wat hij in de Bijbel zei. Daarmee spreekt hij al diegenen aan die nog steeds van de goede aspecten van religie houden.

De cursus is een spiritueel boek; het bevat een aantal ongelooflijke onthullingen over de niveaus en graden die betrekking hebben op het gehele spectrum van alle vormen van spiritualiteit die op dit moment in deze wereld zijn.

De cursus is dan ook een psychologendroom die uitkomt, en de onthullingen die van toepassing zijn op de hedendaagse psychologie, zijn onthutsend. Dit is een heilige graal van alle boeken voor elke psycholoog die echt wil weten hoe de gehele structuur van de geest werkt.

De cursus is ook één reusachtige gereedschapskist en onthult heel duidelijk alle instrumenten van het ego die je dezelfde pijn, dezelfde angsten en hetzelfde lijden steeds weer laat herkauwen. Het biedt ook een tweede set nieuwe en diepgaande gereedschappen die je vanuit de duisternis naar het licht brengen. Tot slot is het belangrijkste kenmerk van dit boek volgens mij dat het de ascentiecodes kan laten ontwaken. *De cursus* zelf is 's werelds eerste holografische boek dat de gehele structuur van de geest onthult, en je daarnaast de wegenkaart naar huis biedt. Het is een zelfstudieboek dat je zal helpen wakker te worden. Wil je wakker worden in dit leven, dan zal dit boek je helpen dat te bereiken. Tot op dit punt in onze spirituele evolutie heeft iedereen die ontwaakt is dat gedaan via de donkere nacht van de ziel.

Zoals ik duidelijk zal maken, is het pad van de donkere nacht van de ziel een zeer duistere, geïsoleerde weg van slachtofferschap. Niet iedereen redt het op deze weg, omdat het zo donker wordt dat velen liever zelfmoord plegen omdat ze het nut van leven niet meer inzien. Echter, het pad van *De cursus* naar ontwaken is een zacht loslaten, in plaats van dat alles in één keer van je afgenomen wordt.

Een cursus in wonderen is echt een geweldig psychologisch, theologisch en spiritueel boek dat je moet koesteren. Maar, let wel, het is slechts één van de vele manieren om te ontwaken!

DEEL I

Het levensverhaal van Michael Murray

1

Ik ging niet dood!

Ik heb de laatste tijd weinig tijd om met het verleden bezig te zijn, ik kom er nog maar zelden. Maar ik denk dat hier een korte samenvatting op zijn plaats is van hoe ik door mijn verleden geworden ben wie ik nu ben. Ik moet hier ook even kwijt dat ik op geen enkele manier iets heb tegen diegenen die me schijnbaar iets hebben aangedaan en ik ben ze eeuwig dankbaar, want als zij er niet waren geweest zou mijn huidige bestaan niet het met zaligheid gevulde leven zijn wat het nu is.

Ik ben geboren in het noordwesten van de Ierse Republiek, op 29 september 1964, als jongste van elf kinderen. Mijn grootouders van moederskant woonden bij ons in, zodat we in totaal met z'n vijftien op een kleine boerderij woonden net buiten het stadje Letterkenny in het graafschap Donegal. Het leven was toentertijd zeer hard. Geld was er nauwelijks en mijn vader en moeder hadden er hun handen aan vol om voor ons allemaal te zorgen en daarnaast ook nog de boerderij draaiende te houden.

Wat mij betreft werd het leven vanaf mijn zevende een soort strijd. Vanaf die tijd kreeg ik, niet door mijn eigen schuld, op de een of andere manier een aantal zeer, zeer ongebruikelijke ervaringen.

Op een dag, terwijl ik aan het spelen was op de boerderij, viel ik en bezerde me heel erg, met als gevolg diepe snijwonden in beide knieën. Als je in die tijd ziek werd of je op enige manier verwondde, dan was daar volgens de algemene opvatting maar één remedie voor: een aspirientje. Ongeacht de kwaal, men ging ervan uit dat een aspirine alles zou genezen. Ik herinner me nog dat ik de boerderij in kwam lopen terwijl me de tranen over de wangen liepen en mijn grootmoeder, zoals altijd, het geneesmiddel al bij de hand had: het aspirientje!

Omdat we met zoveel waren en haar nogal eens voor de voeten liepen, maakte mijn grootmoeder die dag een vergissing die achteraf ernstige gevolgen had: ze vergat om mij een glas water te geven om de tablet mee weg te spoelen. Voor die vergissing zou ik een hoge prijs betalen, want die tablet bleef de daaropvolgende dagen in mijn maag liggen en we hadden totaal niet in de gaten wat voor effect dat op mijn maagwand zou hebben.

Een paar dagen later werd ik 's ochtends wakker en voelde me erg ziek. Mijn temperatuur was vrij hoog, dus ik hoefde niet naar school en werd linea recta teruggestuurd naar bed. Naarmate de dag vorderde, werd ik steeds zwakker en tegen de avond begon ik me erg ziek te voelen en liep ik naar de keuken. Terwijl ik boven de gootsteen hing, begon ik over te geven, waar geen eind aan leek te komen. Ik gaf zuiver bloed op, en hoewel ik het me niet herinner, hebben ze mij verteld dat ik op de vloer stortte. Ik werd in allerijl naar het ziekenhuis gebracht. Ik kan me niets meer herinneren van de reis, maar ik herinner me heel duidelijk dat ik uit mijn lichaam trad, naar een plaats van ongelooflijke vrede, vreugde en liefde. Enkele dagen later ontwaakte ik uit deze innerlijke gelukzaligheid die ik had ervaren, en ik werd weer teruggeduwd in het trauma van mijn lichaam, wat mijn eerste bijna-doodervaring was. Dit zou niet de laatste keer zijn, zoals ik zou ontdekken in de jaren die volgden.

Terug in het ziekenhuis keek ik naar mijn lichaam en schrok van de vele naalden, buizen en infusen, zonder enig idee van wat er aan de hand was. De pijn was ongelooflijk; ik kon niet geloven dat dit met mij gebeurde. Later hoorde ik dat de aspirine een gat dwars door mijn maagwand had gebrand naar mijn milt. Ik had meer dan twee dagen last gehad van innerlijke bloedingen en ongelofelijke mazzel dat ik het had overleefd. Later kwam ik er ook achter dat de artsen op een zeker moment de hoop hadden opgegeven dat ik ooit weer bij bewustzijn zou komen. Maar op de een of andere manier gebeurde dat wel. Hoewel ik het toen nog niet wist, zou ik de daaropvolgende vijf jaar het ziekenhuis regelmatig vanbinnen zien voor nabehandelingen en spoedoperaties als gevolg van ernstige maagpijn, maagkrampen, gastro-intestinale bloedingen en abdominale verklevingen. Pas toen ik twaalf werd leidde ik weer een normaal, plezierig leven waarin ik weer kon voetballen, een sport waar ik echt van hield.

Vijf jaar later, op zeventienjarige leeftijd, kwam ik van school en ging werken in een plaatselijke fabriek, waar diepgevroren aardappelproducten werden vervaardigd. Op een dag, toen ik aan het werk was op een hoge stapel houten pallets, gleed ik uit en stortte zo'n tien meter naar beneden, met mijn hoofd op de betonnen vloer. Mijn schedel was gebroken. Er gebeurde echter iets interessants op het moment dat ik op de vloer terecht kwam: op hetzelfde moment stond ik pal naast mijn lichaam, en zag hoe het op de vloer lag terwijl het bloed uit de achterkant van het hoofd stroomde. Ik kon zien dat mijn hoofd zwaar beschadigd was en ik zou een ondraaglijke pijn hebben moeten voelen, maar ik voelde niets aangezien ik niet in mijn lichaam was.

3

Overgave

Op 22 september 2008, na tien jaar lang in eenzaamheid te hebben geleefd, kreeg ik het gevoel dat het einde van mijn weg was bereikt. Al mijn pogingen waren op niets uitgelopen. Er was niets meer te doen, geen andere weg meer om in te slaan. Er was niets meer te voelen, niets meer te denken, niets anders meer om te doen en nergens anders om heen te gaan. Ik accepteerde eindelijk mijn nederlaag. Voor mij leek de strijd voorbij. Dieper kon ik in mijn leven niet meer vallen; de bodem was bereikt. Ik voelde helemaal niets en was volkomen hulpeloos en alleen. Ik was er zeker van dat er geen verandering meer zou komen en kon de situatie niet langer aan. Hoe had het zover kunnen komen? Hoe kon het dat mij dit was overkomen?

Ik ging in gedachten op zoek naar antwoorden. Ik dacht aan zelfmoord, maar verwierp het idee bijna onmiddellijk toen het in me opkwam. Dat zou ik mijn gezin nooit aandoen, zeker mijn kinderen niet. Maar de leegte was enorm; een bodemloze put van niets. Ik had de toestand bereikt van volkomen leegte, een toestand die iedere spirituele zoeker ooit moet zien te bereiken, ontdekte ik veel later. Maar een spirituele zoeker was ik niet, en ik tot dan toe in mijn leven zelfs nog nooit een spiritueel boek gelezen. Het bereiken van volledige leegte was niet mijn bewuste doel in het leven. Ik had het meest cruciale punt in mijn leven bereikt en ik wist het niet eens. Ik ging die avond niet naar bed. In plaats daarvan zat ik vanuit mijn stoel te staren naar het brandende openhaardvuur, mijn enige vriend. Toen kwam er plotseling diep vanuit mijn hoofd een vreemde nieuwe gedachte in me op: Ik heb me dit allemaal zelf aangedaan. Totaal overdonderd, voelde ik dat alles wat ik meemaakte aan mezelf te wijten was. In eerste instantie vond ik dat belachelijk. Ik dacht zeker te weten dat mij geen enkele blaam trof. Ik wist hoe het zat met al diegenen die de wet overtraden en me dagelijks tot slachtoffer maakten, mij vervolgden en me dwongen te leven in een gevangenis zonder muren. Ik was volkomen overtuigd van hun schuld. Deze nieuwe gedachte bleef echter op een of andere manier hangen... *Ik doe dit mezelf aan.* Ergens diep in mij voelde ik dat ik dit mezelf aandeed,

hoe gek het ook klonk. Ik wist het absoluut zeker. Op dat moment roerde er zich iets in mij. Er vond een verschuiving binnen mijn geest plaats en ik wist dat dat de weg naar bevrijding was. Enkele jaren later las ik een citaat van Carl Jung: 'Je kunt niet bewust worden zonder pijn' (<http://www.cgjungpage.org/>), waarvan ik nu weet dat het betekent dat alleen pijn ervoor zorgt dat je 'wakker wordt'. Ik besepte dat ik mijn lijden niet langer kon verdragen. Wat ik ook deed om het te verlichten, hoezeer ik het ook onderdrukte, het zou steeds erger worden, in die duisternis in mijn geest. Dus die avond ging ik gewoon op mijn knieën zitten en gaf me over. Het was een totale overgave aan wat is, zonder voorwaarden, bepalingen of voorbehoud.

Mijn overgave veranderde mijn situatie niet, mijn situatie had mij veranderd. En alleen daarom veranderde op dat moment alles. Als ik had geprobeerd mijn situatie te veranderen, zou in plaats daarvan een andere situatie zijn gekomen. Maar omdat ik zélf veranderde, veranderde mijn hele wereld – in een handomdraai! Ik aanvaardde dat ik geen controle had over mijn lot, dat was mijn ego. Op het moment dat die gedachte opkwam, was die zo diepgaand dat ik besepte dat ik al mijn pijn en lijden aan mezelf te wijten had. Dit was voor mij een compleet nieuwe manier van kijken naar mijn bestaan en voor de eerste keer realiseerde ik me dat ik vanaf mijn geboorte de slachtofferrol had aangenomen. Ik was het perfecte slachtoffer geweest van de omstandigheden en gebeurtenissen waar ik geen invloed op had.

Paradoxaal genoeg realiseerde ik me echter dat ik, op een bepaald niveau, altijd de touwtjes in handen had gehad. Ik bepaalde hoe ik naar dingen keek. Ik bepaalde hoe ik andere mensen zag. Ik bepaalde hoe ik mezelf zag. Ik had de regie over mijn gedachten, maar was vergeten dat ik die controle had. Het was niet de situatie die al mijn problemen veroorzaakte; mijn gedachten over de situatie waren het probleem. Op elk moment had ik de keuze gehad om anders naar de dingen te kijken, maar was vergeten dat ik die keuze had. De andere fout die ik bleef maken was dat ik altijd de controle wilde houden over alles wat buiten mij lag. Ik weet nu dat je nooit de regie in handen hebt van iets buiten jou; je hebt alleen controle over wat er binnen je eigen waarneming ligt. Als mensen of dingen niet waren zoals ik dat wilde, dan weigerde ik dat te accepteren. Dat creëerde vervolgens de problemen die ik ervoer en dat was mijn grootste fout.

Vervolgens begon ik me af te vragen wie ik was. Zoals ik die avond in eenzaamheid zat – terneergeslagen, angstig, geïsoleerd en afgewezen en verla-

ten door de gemeenschap – begon ik te kijken naar iets wat ik lang geleden had weggestopt in de verre uithoeken van mijn geest. Ik had nog nooit eerder aandacht geschonken aan deze gedachten, omdat ik er zo bang voor was. Ik keek terug op mijn leven zoals het toen was, maar belangrijker nog, ik keek dieper in het verleden, beleefde weer al mijn bijna-doodervaringen en uittredingen. Maar deze keer deed ik dat vanuit het nieuwe perspectief dat ikzelf misschien de oorzaak van mijn ervaringen was, en dus begon ik aan zelfonderzoek. In elk van deze vreemde ervaringen had ik naar mijn lichaam gekeken vanuit een ander perspectief.

Ik redeneerde dat als ik naar mijn lichaam keek, ik dat lichaam niet kon zijn. Als ik niet mijn lichaam was, wie was ik dan wel? Of beter nog, wát was ik? Wie was het lichaam en wat was ik? Ook herinnerde ik me dat ik me tijdens elke bijna-doodervaring nog nooit zo levend had gevoeld. Hoe dichterbij ik bij de dood kwam, hoe dichterbij ik bij het leven kwam. Ik herinnerde me de uitgestrektheid als ik buiten mijn lichaam was; ik herinnerde me het gevoel dat ik het universum was en alles wat zich daarbinnen bevindt. Het leek wel de hele nacht te duren dat ik nadacht over deze diepgaande vragen. Ik herinner me dat dit toen allemaal zo belachelijk leek. In een bepaald opzicht bleef ik er zeker van dat ik mijn lichaam was. Alles zei me dat ik mijn lichaam was. Toen drong het als een flits tot me door: mijn lichaam vertelde me dat ik een lichaam was!

Iedere fysieke sensatie die ik had, zei me dat ik mijn lichaam was. Dus liet ik op die gedenkwaardige avond die vraag voor wat ze was. Maar later zou ik ze weer benaderen vanuit een nieuw perspectief. Ik zou op een veel dieper niveau naar dit alles kijken. Maar op dat moment ervoer ik een gevoel van bevrijding. Mijn pijngrens was bereikt, wat op zijn beurt een complete en totale overgave in mij had geactiveerd. De oorlog was voorbij!

Op dat moment voelde ik een golf van vrede over me heen komen. Ik had nog nooit zoiets meegemaakt. Ik had het gevoel dat er iets ouds was verdwenen en iets nieuws was begonnen. Omdat het al laat was ging ik naar bed. Ik wist zonder twijfel dat er iets tot een einde gekomen was; misschien was de donkere nacht voorbij, misschien ook niet, de tijd zou het leren. Iets ging veranderen en dat was al aan het gebeuren in mij. Ik viel pas om zes uur 's morgens in slaap, mijn geest was tot rust gekomen en voor de eerste keer in jaren had ik een goede nachtrust.

Ik werd rond tien uur 's ochtends wakker en dacht na over mijn mijmeringen van die vorige avond. Ik keek terug en realiseerde me dat juist door mijn overgave ik dit prachtige geschenk van rust in mijn geest had ontvan-

4

Spirituele groei

‘Wat als je inzag dat deze wereld een hallucinatie is? Wat als je werkelijk begreep dat jij haar hebt bedacht? Wat als je beseftte dat degenen die erin lijken rond te lopen om te zondigen en sterven, aan te vallen en te moorden en zichzelf te vernietigen, totaal onwerkelijk zijn?’ T-20.VIII.7.

Een cursus in wonderen

Mensen komen vast te zitten in een bepaald geloofssysteem en zetten zich overhaast in voor wat zij ‘geloven’ dat de ultieme waarheid is, waarmee ze onmiddellijk hun spirituele vooruitgang belemmeren. Ware spirituele groei is een onvoorwaardelijke, universele betrokkenheid die niet verbonden is aan één filosofie of enige georganiseerde religie. Iemand wordt universeel door in te zien dat er gedeelde belangen zijn en daarmee de mensheid als één broederschap te zien. De persoon die deze mentale toestand bereikt, belemmert niet langer zijn of haar spirituele vooruitgang. Degenen die spiritueel ontwikkeld zijn, kunnen een geestelijke kennis hebben zonder constant te moeten verwijzen naar literatuur, personen of verkeerde informatie van andere mensen. Zij zullen kennis vervatten in hun eigen woorden, omdat het binnen het vermogen van hun innerlijke hogere Zelf ligt. Niemand wordt hiervan uitgesloten of is ervan vrijgesteld, men hoeft alleen maar de wens te hebben om te weten en dat ook willen.

Wanneer de mensheid leert om zelf na te denken en zijn intellectuele geest tot zwijgen brengt, zich te onthouden van alle mentale lawaai en geestelijke vervuiling, zal de ‘stem’ daarbinnen vanzelf tevoorschijn komen en reageren en de interne gids en leraar van iemand worden. In deze mindset erkent iemand ondubbelzinnig de gevestigde Waarheid, omdat het hogere Zelf Waarheid al kent. Wanneer spirituele kennis en liefde worden begrepen en gedeeld, kunnen grote dingen tot stand worden gebracht als gevolg van wederzijdse kennis en de wetenschap dat belangen gedeeld zijn.

Wat in het grootste belang van iedereen is, is in het beste belang van elk individu. De mensheid zit schrijlings tussen de twee vlakken van bewust-

zijn, een lichamenlijk en een spiritueel. In ons dagelijks leven ervaren we de mentale stress en conflicten van twee tegenstrijdige denksystemen, namelijk liefde en angst.

De meeste mensen zullen zich hiervan niet bewust zijn, als gevolg van een gebrek aan bewustzijn. Er is ook het probleem dat veel mensen in deze toestand onwillig zijn en liever in deze staat van ellende blijven. Je kunt zulke mensen niet dwingen om deze toestand te begrijpen. Alleen liefde en geduld zullen het individu langzaam veranderen tot op het punt waar, door liefde te tonen, er een verandering van gedachten zal plaatsvinden. Dan pas, en niet eerder, kunnen ze de toestand zelf veranderen. Hulp kan

Alleen liefde en geduld zullen het individu langzaam veranderen tot op het punt waar, door liefde te tonen, er een verandering van gedachten zal plaatsvinden.



hun alleen worden geboden als ze bereid zijn om die te accepteren. Dit is de eeuwige zoektocht van de mensheid en zal dat blijven zonder stopzetting of onderbreking, van fysiek bewustzijn naar spiritueel

bewustzijn en vervolgens naar eenheid en daar voorbij.

Spirituele ontwikkeling en groei zijn in de geconditioneerde mindset van het ego onmogelijk en onvoorstelbaar. Onsterfelijkheid, hoe ongelooflijk dat ook moge zijn, is zeer reëel en niet gebaseerd op fantasie.

Het vereist bereidheid, verlangen, inspanning en het oefenen van de geest om het afgescheiden zelf los te laten en boven de onveranderlijke gedachten van het ego uit te stijgen. Het is geen gemakkelijke weg om te gaan, want het vereist een stevige training van de geest, in die zin dat we onze verouderde en nutteloze overtuigingen veranderen en loslaten die in onze geest zijn gestampt door middel van conditionering en, niet te vergeten, het dagelijkse spervuur van negativiteit vanuit het ego. Echter, al dit lawaai kan worden buitengesloten en geëlimineerd uit de rustige geest en dat alleen al zal een diepgaande verandering teweegbrengen. Dit is een eerste stap in de richting van spirituele ontwikkeling en groei. Mensen die deze weg bewandelen zullen weerstand ondervinden van moeilijke, oude gewoonten van de geest die ze heeft gecreëerd. Maar uiteindelijk zullen ze de vruchten plukken van hun inspanningen wat zal opwegen tegen de grootste beloningen die deze wereld kent. Niemand kan deze waarheid begrijpen, tenzij hij of zij dit pad zelf heeft bewandeld: inzicht komt alleen als je het ervaart.

5

Het afgescheiden zelf

Deel I

Wat ben ik?

Om de een of andere reden voel ik me sinds mijn ontwaken aangetrokken tot de psychotherapie, in het bijzonder die van Sigmund Freud en Carl Jung. Als je een van deze twee gerenommeerde wetenschappers hebt bestudeerd, kom je hier rijkelijk aan je trekken omdat we de leringen van beiden gaan bespreken. De Griekse filosoof Socrates zei ooit: 'Ken uzelf' en hij bedoelde daarmee: er zijn er twee van jou, jij als je ware Zelf en jij als je afgescheiden zelf. Slechts één ervan is echt, het andere is een illusie.

Je kent jezelf waarschijnlijk alleen als je afgescheiden zelf, het deel dat voortdurend in contact staat met het ego-denksysteem. Wanneer jij, als afgescheiden zelf, spiritueel in slaap en onbewust bent, word je automatisch de manifestatie van het ego-denksysteem zelf. Je wordt het ego. Iedereen die onbewust is, heeft deze ego-manifestatie. Pas als je wakker wordt, word je je bewust van het afgescheiden zelf en weet je dat je geen ego-manifestatie meer bent; je zult je er nu van bewust worden dat je een afgescheiden zelf bent. Je staat op het punt zelfbewust te worden. Je staat op het punt om wakker te worden met de waarheid van wie je dacht dat je was. We moeten een punt bereiken dat we weten wie we niet zijn, voordat we onszelf echt kunnen kennen. Dan zullen we begrijpen wat '*ken uzelf*' betekent.

Wie is het die dit boek leest? Heb je ooit vraagtekens geplaatst bij de 'wie' die deze gedachten denkt? De 'jij' die dit boek leest, is degene die we nu gaan bespreken. Jij bent niet wie je denkt dat je bent; je doet alsof je iemand bent. Jij bestaat uit drie delen: een persoonlijkheid, een persona en een schaduw. De persoonlijkheid is voor 'wie' je hebt gekozen om in deze wereld te komen, om jezelf te ervaren als een fysiek mens. Er zijn talloze persoonlijkheden waaruit je kunt kiezen, maar daar hebben we het later nog wel over.

De persona, zoals Carl Jung het verwoordt, is de verpakking van het ego (www.cgjungpage.org). Het is het masker dat we dragen. Het is de manier

waarop we in het openbaar willen worden waargenomen. Wij kweken onze persona om aardig gevonden en geliefd te worden door andere mensen. We willen allemaal graag in de buurt van gelijkgezinde mensen zijn die we aanbidden. Wat we doen is onze eigen persona op hen projecteren. We houden allemaal van onze persona en hebben een hekel aan onze schaduw. Dat brengt ons bij het laatste deel van ons afgescheiden zelf, dat de schaduw wordt genoemd. Dat is het deel van ons dat al onze zelfhaat, schuldgevoelens, angsten en schaamtegevoelens bevat. De schaduw is het deel waarvan we ons voortdurend proberen te ontdoen. Dit doen we door hem te projecteren op andere mensen, vooral op mensen die we niet aardig vinden.

We zullen dit gedetailleerder bespreken in de volgende drie aspecten van onszelf, maar ik ben nog niet klaar met het afgescheiden zelf, want daar zitten nog drie lagen rondom heen die het beschermen en afgescheiden houden binnen het ego-denksysteem.

Deze drie lagen moet je kennen, begrijpen, bewerken en er vervolgens

afstand van doen voordat je wakker wordt. Deze drie lagen vormen tezamen het ego-afweersysteem. Wanneer je deze drie lagen kunt leren beheersen, ben je bevrijd van het ego en blijf je voor eeuwig vrij. Vrij van alle angst, schuld, stress, irritatie en praktisch vrij van negativiteit.

De eerste laag bevat onze afweermechanismen, een onderwerp waar Freud volledig in tot zijn recht kwam; hij heeft als geen ander tot nu toe het ego-afweersysteem belicht. Freud had het echter niet helemaal goed begrepen want hij maakte de fundamentele fout een verkeerd uitgangspunt te nemen. Freud dacht dat deze wereld echt was en dat wij feitelijk mensen waren in plaats van spirituele wezens. Freud dacht dat het ego slechts een klein deel van de menselijke psyche was – in plaats daarvan leren we in *De cursus* dat het ego het volledige afgescheiden zelf is en dat het universum, en zowat alles wat je wel en niet kunt zien met het menselijk oog, deel uitmaakt van het ego-denksysteem. Verderop gaan we gedetailleerd in op de verdedigingsmechanismen van het afgescheiden zelf.

De tweede laag bevat onze overlevingsmechanismen en opnieuw schiet Freud te hulp, door de overlevingsmechanismen van ons gehele ego bloot

De schaduw is het deel waarvan we ons voortdurend proberen te ontdoen. Dit doen we door hem te projecteren op andere mensen, vooral op mensen die we niet aardig vinden.



6

Verlichting

De verlichting van inzicht

Verlichting is een geestestoestand en niet, zoals velen in de afgelopen decennia hebben onderwezen, een individuele ervaring die geschonken wordt aan één persoon. Het enige wat men werkelijk bereikt in een staat van verlichting is een gedeelde geestestoestand. Bij verlichting ervaar je jezelf als alles en iedereen; het is een staat van eenheid. Geen enkele persoon kan verlichting opeisen als iets van zichzelf alleen. Het wordt volledig gedeeld, anders is het geen verlichting.

Omdat het ego van het idee van verlichting houdt, zal het, omdat het nu eenmaal een egoïstisch concept is, altijd proberen verlichting voor zich alleen te claimen. Zo kun je er zeker van zijn dat iemand die beweert 'verlicht te zijn', zeker niet verlicht is. Iemand die echt begrijpt wat ware verlichting inhoudt, zal dat ook zo delen. Dit betekent dat degenen die de verlichte staat van geest hebben bereikt, weten dat het een gedeelde ervaring van 'één geest' is, die we allemaal met elkaar delen.

Wie beweert verlicht te zijn, verliest de verbinding met de gedeelde geest, omdat er geen individueel bezit van verlichting kan zijn. Verlichting is de erkenning dat we allemaal verlicht zijn en in die verlichting zijn we allen één. Wie die deze geestestoestand bereikt, heeft er slechts toegang toe; hij of zij bezit die niet zelf. Als je het voor jezelf claimt, verlies je het. Daarom zal het ego nooit worden verlicht, omdat het de egoïstische wens heeft om speciaal en uniek te zijn; iemand die anders en specialer is dan alle anderen. Dus, wat is nu precies verlichting? Wat betekent het om deze geestestoestand te delen? Het antwoord is 'inzicht'. Het is bijna onmogelijk om te beschrijven wat verlichting is, maar de invloed ervan kun je wel omschrijven. De reflectie van verlichting is dat je de waarheid in alles en iedereen ziet of begrijpt. Dat is inzicht. Het heeft niets te maken met de fysieke ogen die zien; het betekent dat je met je geest

Het enige wat je hoeft te doen om je verlichting te herinneren is te stoppen met jezelf te 'niet-te-verlichten'.



kijkt. Of om het anders te zeggen, het betekent begrip. Je gaat iedereen en alles wat je ziet op een andere manier begrijpen. Wanneer je onbewust bent of spiritueel slaapt, zie je slechts één perspectief van mensen, gebeurtenissen en omstandigheden. Echter, als je wakker wordt, zul je twee versies van alles zien; één versie kijkt met het ego en de andere kijkt via de verlichte geest.

Verlichting betekent dat je bevrijd bent van de cyclus van geboorte en dood van het fysieke lichaam. Pijn en lijden zijn onvermijdelijk wanneer je

Je bent hier niet om jezelf perfect te maken, om jezelf heilig te maken of om jezelf wat dan ook te maken. Het ego denkt dat het leven op die manier in elkaar steekt. Jij bent hier om je te herinneren wie je bent. Jij bent hier om wakker te worden!



geboren wordt in onwetendheid van je ware aard, namelijk een eeuwige geest. Wanneer in de ontwaakte staat onze ware aard aan ons wordt geopenbaard, wordt het lijden op datzelfde moment beëindigd. Je bent hier niet om jezelf perfect te

maken, om jezelf heilig te maken of om jezelf wat dan ook te maken. Het ego denkt dat het leven op die manier in elkaar steekt. Jij bent hier om je te herinneren wie je bent. Jij bent hier om wakker te worden.

Je bent niet God, maar er is niets binnen in je dat niet van God is. Verlichting is de herinnering aan wie je werkelijk bent, niet wie je denkt dat je bent! In die herinnering ligt het einde van alles wat illusie is, met inbegrip van alle pijn, alle lijden, alle conflicten en alle ziekte. De herinnering aan je ware aard is ook het einde van de dood. Als je je herinnert dat je al verlicht bent, herinner je je ook dat je eeuwig leven bent.

Een aantal scheidingen dient plaats te vinden als je besloten hebt om wakker te worden; scheiding tussen geest, lichaam en de buitenwereld. De geest is met het lichaam verbonden en het lichaam is met de buitenwereld verbonden. De externe wereld en haar gehechtheid worden echter stevig aan het lichaam verbonden gehouden door de behoeften, wensen, ideeën en overtuigingen van de geest. Het eerste niveau van onthechting of scheiding dat moet plaatsvinden als je wakker wilt worden is tussen het lichaam en de buitenwereld.

Daarna zijn alleen de geest en het lichaam nog verbonden en deze dienen vervolgens gescheiden te worden. Daarna blijft alleen een geest over: een ontwaakte geest. De terughoudendheid om hun gehechtheid los te laten

8

De oorzaak van alle lijden

Als we heel eerlijk tegen onszelf zijn, beseffen we dat we vanbinnen vaak diep ongelukkig zijn, ook al is aan al onze wereldse wensen en behoeften voldaan: geld, romantische relaties, auto's, mooie huizen, sieraden, prestige, enzovoort. Omdat we ons ellendig voelen, streven we naar geluk en we gaan er op verschillende manieren blind naar op zoek, via religie, spiritualiteit, materieel comfort of via social media. Maar begrijpen we echt waarom we ons zo ellendig voelen? Zijn we blij als we niet lijden? Het antwoord moet zijn: 'Ja, dat ben ik!' Maar als we alleen maar gelukkig zijn omdat we niet lijden, is dat niet het ware geluk, ondanks dat we vaak voor dit zogenaamde 'geluk' lijken te vallen. Daarom komt lijden altijd als een boemerang terug.

Heel vaak geloven we dat we lijden omdat de dingen niet zijn zoals wij willen dat ze zijn. Bijvoorbeeld, ik zou niet lijden als jij van me hield op de manier die ik graag zie, of als ik de loterij zou winnen en alles wat mijn hartje begeert kon kopen, of als ik dit of dat maar had. Je kunt geen geluk kopen, je kunt het niet bezitten en je kunt het niet krijgen. Je kunt het ware geluk alleen van binnenuit ontdekken.

Op een dag moeten we allemaal beseffen dat alle lijden door onszelf wordt gecreëerd. Dat alle lijden voortkomt uit onze keuze om met eisen, verwachtingen, behoeften en

verlangens naar de wereld te kijken. De oorzaak van al ons persoonlijk leed is datgene wat we dagelijks

De hoofdoorzaak van alle lijden is dat we dagelijks buiten onszelf zoeken.



buiten onszelf zoeken. Toen Jezus zei: 'Leid ons niet in bekoring', bedoelde hij: *laten we niet buiten onszelf zoeken*. Telkens als we buiten onszelf zoeken zullen we lijden, punt uit. Ik zal lijden als er niet aan mijn eisen, verwachtingen, behoeften en verlangens wordt voldaan of ik zal jou laten lijden; voor het ego maakt het niet echt uit wie er lijdt, zolang iemand dat maar doet.

Je kunt lijden omdat je verdrietig bent over de dood van een dierbare. Je

kunt op zoek gaan naar antwoorden en verklaringen met betrekking tot de omstandigheden rond zijn of haar dood. Je kunt lijden omdat je gerechtigheid verwacht en eist dat er onmiddellijk wordt gestraft. Je wilt deze pijn tot het einde en gelooft dat de antwoorden die jij zoekt en de handelingen die je verwacht een einde zullen maken aan de pijn. Natuurlijk kunnen ze dit lijden verlichten, maar als je aan iemand anders vraagt die door dit proces is gegaan of het heeft geleid tot een einde van zijn of haar lijden, zal het antwoord meestal 'nee' zijn.

Er is een goede reden waarom je lijden kunt onderbreken, maar er nooit echt een einde aan kunt maken. Een deel van je geest wil antwoorden en dat vereist dat je de ervaring blijft herbeleven in de hoop die antwoorden te vinden. Terwijl een ander deel van je geest verlichting wil van datzelfde lijden dat je maar blijft herhalen in je denkgeest. Er zal nooit een einde aan deze vorm van lijden komen zolang je geest verdeeld is tussen deze beide behoeften. Hier is nog een spiritueel inzicht: de denkgeest die zoekt naar antwoorden, is dezelfde geest die het lijden heeft gecreëerd.

Heb je je ooit afgevraagd: 'Is mijn lijden anders dan dat van de rest van de wereld?' Vind je het lijden van mannen en vrouwen die rijk en sterk materieel gehecht zijn anders dan het lijden van mensen die honger hebben en compleet in zak en as zitten, dan denk je dus dat het lijden van deze verschillende groepen volkomen anders is. Die rijke mensen zullen doorgaans niet op veel sympathie kunnen rekenen, terwijl de mensen die honger lijden en in de steek gelaten zijn meer sympathie opwekken. Je zou kunnen stellen dat mensen in een door oorlog verscheurd land meer lijden dan mensen die in een rustige omgeving wonen. Je zou kunnen stellen dat het lijden van mannen en vrouwen in arme landen zeer verschillend is van jouw lijden.

Echter, de inhoud of de hoofdoorzaak van alle lijden is voor iedereen hetzelfde. Je bent het misschien niet eens met dit standpunt. De reden voor dit meningsverschil is dat jij mogelijk de hele mensheid niet ziet als één. Wij zijn één van geest, maar we zijn schijnbaar veel verschillende lichamen in een fysieke vorm. Omdat we eruitzien alsof we afgescheiden zijn van elkaar, voelen we ons afgescheiden van elkaar, maar dat wil echt niet zeggen dat we dat ook daadwerkelijk zijn. De ware aard van iedere mens is geest – dat is de reden waarom we één zijn.

De cursus zegt: 'Denkgeesten zijn met elkaar verbonden, lichamen niet.' (T-18. VI.3). We hebben allemaal dezelfde geest, maar lijken allemaal in een ander lichaam te leven. Er is geen orde van grootte in lijden: lijden is lijden,

ongeacht wat je denkt dat de oorzaak is. De hoofdoorzaak van lijden is het geloof in afgescheidenheid qua vorm en inhoud.

De hoofdoorzaak van *alle* lijden zal nooit begrepen worden totdat we naar de ware oorzaak van het lijden kijken. Zolang wij, als individuen, onszelf blijven zien als speciaal, uniek en afgescheiden van elkaar, zal ons lijden voortduren. Als je erover nadenkt, zul je zien dat het echt wel zin heeft.

De geest die ervoor zorgde dat we lijden is dezelfde geest die er nu aan probeert te ontsnappen, en hoe kan dezelfde geest die het probleem veroorzaakt heeft, het antwoord erop hebben?



De Hemel is een staat van gelukzaligheid, omdat het

een staat van eenheid is. Deze wereld is een staat van chaos, omdat het een staat van afgescheidenheid is. We lijden als individu, maar lijden houdt op te bestaan op het moment dat we iedereen gaan zien als een deel van onszelf. Toch willen we niet naar anderen kijken en hen zien zoals we onszelf zien. De denkgeest van het ego zal dat niet toestaan omdat het tegen alles ingaat waar het ego voor staat. Het ego zwelgt in individualiteit, in uniciteit en bijzonderheid. Het ego zal nooit toestaan dat de mensheid zal denken of leven als één.

Je kunt het gevoel hebben dat dit concept waar is, maar je vraagt je af hoe je met je eigen lijden als individu kunt omgaan. Het antwoord is dat eenheid begint bij onszelf. Het begint met jou als individu en groeit uit tot eenheid met iedereen, gewoon omdat je bereid bent om te overwegen dat niemand afgescheiden is van jou, om welke reden dan ook. Om een einde te maken aan je eigen persoonlijke hel moet je eerst begrijpen dat al jouw lijden door jou zelf is gecreëerd en dat niemand anders daar verantwoordelijk voor is. Ten tweede moet je begrijpen dat jouw lijden het resultaat is van jouw wens om bijzonder, uniek en een individu te zijn. Als je dit niet inziet en accepteert dat lijden zelf gecreëerd is, kies je ervoor een leven van pijn en lijden voort te zetten. Deze aanvaarding is jouw keuze, maar je kent nu in ieder geval de reden voor jouw voortdurende lijden, zelfs als je ervoor kiest om anderen er de schuld van te geven. Vervolgens moet je je op een gegeven moment realiseren dat niemand anders jouw lijden kan beëindigen. Jij bent het zelf die het moet aanpakken, omdat het een 'innerlijke klus' is.

Je moet vervolgens tot het inzicht komen dat je niet kunt ontsnappen aan jouw persoonlijk leed. De geest die ervoor zorgde dat we lijden is dezelfde

10

Ware vergeving

De illusie van keuze

Ware vergeving maakt de rol van het slachtoffer ongedaan die we allemaal hebben gespeeld en blijven spelen. Door ware vergeving toe te passen zul je alle leed dat je vanaf nu tegenkomt beëindigen. Ware vergeving brengt je vrede, vreugde en liefde. Slechts door ware vergeving toe te passen bereik je vrijheid, maar laten we eerst eens kijken naar de vergeving die religie heeft gepredikt, want dat is geen ware vergeving. Als we niet begrijpen wat onechte vergeving is, zullen we nooit begrijpen wat ware vergeving inhoudt. Je gaat er misschien van uit dat je tijdens je leven belangrijke keuzes hebt gemaakt. Feit is dat je nog nooit een keuze in iets hebt gehad. Eckhart Tolle schrijft in zijn boek *De kracht van het NU*: *'Keuze impliceert bewustzijn. Zonder dat bewustzijn heb je geen keus. Keuze begint op het moment dat je je dis-identificeert met de 'geest' en de geconditioneerde patronen ervan, op het moment dat je in het nu bent. Totdat je dat punt bereikt, ben je spiritueel gesproken onbewust.'* *De kracht van het NU*; Paperbackeditie (2004), Namaste Publishing.

Ik ben het helemaal eens met wat Eckhart zegt, maar als je tegen de gemiddelde persoon op straat, die onbewust en slapende is, zegt dat die geen keus heeft in het leven, kun je een heel ander antwoord verwachten. Dus hoe komt het dat mensen nog steeds geloven dat ze een keuze hebben in het dagelijks leven terwijl het heel duidelijk is dat ze lijden niet kunnen vermijden en daarom geen keuze hebben? Laten we eens kijken naar wat Eckhart Tolle zegt en daar dieper op ingaan. Feit is dat je geen keuze hebt terwijl je onbewust bent, maar wel de illusie van keuze.

Het ego weet dat je niet lang in een mindset blijft als je het gevoel hebt dat je gevangen zit. Je zult daar automatisch aan proberen te ontsnappen. Niemand vindt het leuk om een gevangene te zijn, onder geen enkele omstandigheid. De eerste gedachte is altijd: Hoe kom ik hier weg? Dus bedacht het ego het sluwste en onbetrouwbaarste systeem dat ooit is gemaakt, dat jou de overtuiging geeft dat je een keuze hebt. Ik noem dit systeem 'de juiste denkkeest van het ego'.

Het eerste jaar dat ik *De cursus* bestudeerde, was er één ding dat mij meer dan iets anders opviel – de juiste gerichtheid van denken. Ik wil graag uitleggen hoe de juiste gerichtheid van denken werkt en wat het doel ervan is. Want vergeet niet, alles heeft een doel en als je het doel begrijpt, weet je hoe je het kunt corrigeren.

De juiste denkkeest van het ego

Wat is de juiste denkkeest van het ego? Waar ik naar verwijs als de juiste denkkeest van het ego is de ego-mindset die goed en heilig wil zijn en zelfs wil ontwaken en verlicht zijn, maar die nog steeds de afscheiding ziet en erin gelooft. De manier waarop het zich kan manifesteren kan sterk variëren. Bijvoorbeeld, een spirituele leraar of goeroe die vanuit de juiste denkkeest van het ego doceert, zal er prat op gaan dat hij wijs, welwillend en nederig is en heiliger dan alle anderen. Of een student van *De cursus* zal er trots op zijn dat hij gelooft dat hij de waarheid in pacht heeft terwijl iedereen het verkeerd heeft. De juiste denkkeest van het ego is heel veroordelend, deugdzaam en religieus. Het is een denkkeest die in elk opzicht gevuld is met bijzonderheid en degenen in die mindset zullen dat speciaal zijn projecteren door zich te omringen met mensen die ‘speciaal’ zijn en net zo denken, en ze zullen zich ook omringen met volgelingen die opkijken naar hen en zo hun bijzonderheid bevestigen.

Op een bepaald moment loopt elke student van *De cursus* en feitelijk bijna elke religieuze en spirituele zoeker op deze planeet, in de val van de juiste denkkeest van het ego. Het is zo subtiel dat je er al jaren aan vast kunt zitten, zelfs leven na leven, zonder ooit te weten waarom je geen vooruitgang boekt. Het doel van de juiste denkkeest van het ego is om jou te laten geloven dat je in feite in je ware juiste geest bent, en dan weet je niet dat je nog steeds een gevangene van het ego-denksysteem bent. Eenmaal in de juiste denkkeest van het ego, kost het je moeite om daaraan te ontsnappen en de enige uitweg is door middel van gewaarzijn. Als je eenmaal gewaar wordt, kun je beginnen aan het proces van wakker worden met behulp van ware vergeving.

Dus laten we eens kijken naar wat onechte vergeving is, of ‘vergeving om te vernietigen’, zoals het in *Een cursus in wonderen* wordt beschreven. Vergeving om te vernietigen neemt vele verschillende vormen aan, allemaal ontworpen om jou voor de gek te houden en je te laten geloven dat je Gods wil doet door middel van vergeving. Als je gaat vergeven – wat het ego niet echt wil dat je doet – dan zal het verdedigingssysteem van het ego jou

11

Zelfbekrachtiging

Wat je in de eerste plaats goed moet begrijpen is dat je andere mensen niet kunt dwingen om van je te houden of jou leuk te vinden. Ik heb nu een gouden levensregel en wel deze: wat andere mensen van mij denken of zelfs wat ze over mij zeggen, gaat mij niet aan.

In deze regel zit echte kracht, want in feite heb ik geen macht over hoe anderen mij zien. In deze wereld zijn mensen gaan geloven wat ze graag willen geloven en daar kan ik niets aan doen. Door dit te aanvaarden doe ik niet eens een poging om na te denken over wat jij of iemand anders van me vindt. Dat zou een verspilling van tijd en energie van mijn kant zijn. Ik heb wel macht over hoe ik me op enig moment voel, door mijn nieuwe manier van denken. Ik geef in geen enkele situatie iemand anders of iets externs enige macht over mij. Daardoor ben ik volledig zelfbekrachtigd.

In deze wereld betekent zelfbekrachtiging dat je macht hebt over anderen. Mensen kunnen zich machtig voelen vanwege hun rijkdom, hun bezittingen of cirkel van invloed, maar dat is niet de zelfbekrachtiging waar ik het over heb. De kracht waar ik naar verwijs, berust op niets en niemand buiten jou. Ware zelfbekrachtiging ligt niet in de kracht van het hebben, maar in de kracht van zijn.

Niemand kan jou kwetsen, tenzij je hun de macht geeft om dat te doen. Waarom zijn we geneigd om anderen macht te geven? Wij geven onze kracht weg in de overtuiging dat we aardig gevonden of geliefd willen worden door bepaalde mensen. Als je er echter goed over nadenkt, is deze logica irrationeel omdat je geen controle hebt over hoe andere mensen denken of zelfs over wat ze over jou zeggen. Nu is het tijd om te stoppen met jezelf de macht te ontnemen, nu! Bijvoorbeeld, wanneer iemand geruchten verspreidt, kan dit voor een heleboel mensen zeer pijnlijk zijn. Hoeveel pijn zou het jou doen als jij erachter kwam dat iemand gemene geruchten over jou verspreidde? Waarschijnlijk zou het je wel een beetje pijn doen. Zou je er iets aan doen?

Je zou bijvoorbeeld wraak op die persoon kunnen nemen. Maar zou wraak

echt iets veranderen? Je zou er hooguit enige voldoening uit kunnen halen, maar volgens de wetten van projectie kunnen wraakzuchtige handelingen terugkeren om jou te kwetsen. Aan de andere kant zou je je kunnen wentelen in zelfmedelijden en je wekenlang verdrietig en somber voelen. Wat ik wil zeggen is dat deze reacties niet nodig zijn als het jou in de eerste plaats niet zou raken wat anderen van jou vinden of over jou zeggen. Er ligt ware kracht in zelfbekrachtiging, namelijk de kracht om echte keuzes en echte beslissingen te nemen.

Je bekrachtigt voortdurend je ware Zelf of je onechte ego-zelf. Er is nooit een moment waarop je dat niet doet. Je bekrachtigt je ego-zelf telkens als je schuldig, bang, veroordelend of jaloers bent. Je bekrachtigt je ego-zelf telkens als je je boos, verdrietig, geïrriteerd, woedend of depressief voelt. Zolang jij je ego-zelf blijft bekrachtigen, blijf je spiritueel in slaap en ervaar je pijn en angst. Echter, zodra je je ego niet meer bekrachtigt, bekrachtig je je ware Zelf. Dat is de enige echte keuze die je hebt, de keuze tussen je onechte zelf en je ware Zelf.

Zelfbekrachtiging kent vijf fasen; zelfbewustzijn, onthechting, onderscheidingsvermogen, vergeving en actie. Zelfbekrachtigd zijn betekent dat je

***Je bekrachtigt voortdurend je ware Zelf,
of je onechte ego-zelf. Er is nooit een
moment waarop je dat niet doet.***



vraagtekens plaatst bij de waarnemer van de ervaring. Jij bent niet wie je denkt te zijn. Je zult nooit wakker worden als je je niet gaat afvragen wie het

is die bang is? Wie boos is? Wie zich schuldig voelt? Wie zich angstig voelt? En als je geen vraagtekens bij al deze gevoelens, emoties en reacties op externe stimuli plaatst, zul je nooit ontwaken. Slechts je onechte zelf kan zoiets voelen, terwijl je ware Zelf nooit een van deze emoties kan ervaren. Dus de eerste stap naar zelfbekrachtiging is zelfbewustzijn. Het is de kracht om de waarnemer in twijfel te trekken. Stel, je hebt ruzie met je vriend(in) en jullie zijn beiden boos. Op dat moment vechten jullie met elkaar en hebben jullie ruzie. Maar later, wanneer alles weer tot rust is gekomen, kijk je terug op de hele situatie met behulp van deze vijf stappen. Bij de eerste stap vraag je je nu af wie er eigenlijk boos was? Wie was het zelf dat boos reageerde? Deze stap is belangrijk omdat het ego er onmiddellijk door tot stilstand wordt gebracht. Deze eerste stap zal in een handomdraai in elke situatie rust brengen als je je eraan kunt herinneren om het te gebruiken. Dat is het verschil tussen wakker en in slaap zijn.

Epiloog

Vanaf 2009 bestudeer ik, leer ik, pas ik toe en weet ik wat *De cursus* zegt. Ik begreep dat pas nadat ik *De cursus* ijverig had bestudeerd, onophoudelijk geleerd en toegewijd in praktijk had gebracht. Toen kwam ik eindelijk tot weten. Weten komt alleen door *De cursus* toe te passen, niet door te denken, of zelfs door *De cursus* een leven lang voortdurend te bestuderen en te leren. Uiteindelijk moet je op een gegeven moment zelfs het zoeken naar kennis opgeven en gewoon loslaten. De zoeker is de persona en zolang je blijft zoeken, betrek je vroeg of laat je schaduw erbij. Dat zal geen erg leuke ervaring voor je zijn. Want de persona voedt de schaduw en samen voeden ze het ego.

Wanneer je hebt wat je nodig hebt, begin dan aan het proces van ont-hechting. Er volgt een bedachte code die mij gegeven werd om met jou te delen: alles wat je nodig hebt om wakker te worden staat in dit boek.

Maar waar begin je met al deze informatie? Ik zal proberen dit alles bij elkaar te brengen en je er stap voor stap mee doorheen te nemen. Ik noem dit deel de ascentiecode, een manier om Thuis te komen; via ascentie. Let wel, het is slechts één van de manieren om Thuis te komen; er zijn talloze andere om uit te kiezen.

De ascentiecode

Stap 1

Kies welke weg je neemt. Om te beginnen moet je kiezen hoe je *De cursus* ziet vanuit het perspectief van wakker worden. Als een:

1. heilig boek;
2. spiritueel boek;
3. psychologisch boek.

Als je op weg bent naar ontwaken, welk pad bewandel je dan? Is het een heilig pad, is het een spiritueel pad of is het een psychologisch pad? Als je op het heilige pad bevindt, dan is het jouw taak om gebruik te maken van de Heilige Geest, op het tweede niveau. Als je het psychotherapeuti-

Dankwoord

Redactie en boekontwerp Gloria Hernández

Dit boek zou niet tot stand zijn gekomen zonder één persoon in het bijzonder. Daarom wil ik bovenal mijn hoofdredacteur Gloria Hernández bedanken. Zonder de vlijtige inzet van Gloria en haar volhardende toewijding voor elk detail zou ik nooit mijn taak hebben kunnen volbrengen. Dank je, Gloria, je bent voor altijd in mijn hart en ik ben je eeuwig dankbaar!

Redactie boek en proef Rhodá Ui Choraine

Ik wil hier ook bedanken mijn zeer goede vriendin en mede-studiegenoot Rhodá Ui Choraine. Ik ken Rhodá nu al enkele jaren en zij was een geweldige metgezel op mijn reis. Dank je, lieve vriendin Rhodá, en dat de zon altijd op je gezicht mag schijnen, dat je altijd de wind in de rug mag hebben en dat het lot je altijd naar huis zal dragen. Namasté!