

EEN CURSUS IN WONDEREN

OEFFEN-STUDIEGROEP

THEMA

Ik ben zoals God mij geschapen heeft.

Een kernzin uit de Cursus die in verschillende Werkboeklessen herhaald wordt (zie les 94, 110, 112, 120, 162). Omdat wij *zijn* zoals God ons geschapen heeft is het onmogelijk dat wij onszelf veranderen. Je kunt niet veranderen wat je *bent*. Scheppen is uitbreiden, en daarom zijn wij precies zoals God. Liefde, onschuld, licht, kracht, één. De afscheiding kan dus nooit hebben plaatsgevonden, want dat zou betekenen dat wij onszelf veranderd hebben en dat kan niet. Het idee van zonde/ego (= verandering) bestaat dus niet (is een droom, illusie). Dit weten (concept) is niet voldoende, we moeten het weer gaan *ervaren*. Onze Werkelijkheid weer ervaren gebeurt doordat we het *in de ander* zien en daarmee tegelijkertijd in onszelf (vergeving, het wonder, ware waarneming).

CITATEN

‘Het ware licht is kracht, en kracht is zondeloosheid. Als je zo blijft als God jou geschapen heeft, moet je wel sterk zijn en moet het licht wel in jou zijn.’ (les 94)

‘Jij bent één in jezelf, en één met Hem [God]. Aan jou is de eenheid van de hele schepping. Je volmaakte eenheid maakt verandering in jou onmogelijk. Je aanvaardt dit niet en slaagt er niet in te begrijpen dat het zo moet zijn, alleen maar omdat jij gelooft dat je jezelf al veranderd hebt.’ (les 95)

LEESTIPS

Werkboekles 94

Werkboekles 335

OEFENING

Op basis van werkboekles 94:

Ik ben zoals God mij geschapen heeft

Ga ergens rustig zitten, sluit je ogen en keer met je aandacht naar binnen...

Vraag hulp aan de Heilige Geest.

Probeer contact te maken met jouw Werkelijkheid, met dat Wat je bent...

Probeer te voelen dat er in jou Licht, Kracht en Liefde is...

Als je het niet voelt, vertel jezelf dan dat het er is...

Zeg dan tegen jezelf:

Ik ben zoals God mij geschapen heeft.

Ik ben Zijn Zoon in alle eeuwigheid.

Laat deze woorden in stilte tot je doordringen...

Denk nu aan iemand die je dierbaar is. Zeg tegen jezelf:

Jij bent zoals God je geschapen heeft.

Jij bent Zijn Zoon in alle eeuwigheid.

Laat deze woorden in stilte tot je doordringen...

Denk nu aan iemand met wie je het moeilijk hebt. Iemand die je irriteert, verdriet doet of die je problemen lijkt te bezorgen. En zeg terwijl je deze persoon in gedachten houdt:

Jij bent zoals God je geschapen heeft.

Jij bent Zijn Zoon in alle eeuwigheid.

Laat de woorden in stilte tot je doordringen...

Richt nu je aandacht weer op jezelf. Voel opnieuw dat jij Licht, Kracht en Liefde bent. En zeg:

Wij zijn zoals God ons geschapen heeft.

Wij zijn Zijn Zoon in alle eeuwigheid.

Wees even stil. Sluit dan de meditatie af.

Oefen de komende maand regelmatig met deze meditatie.

Je kunt de zinnen ook gebruiken (in jezelf) terwijl je met iemand in contact bent of aan iemand denkt.