

## EEN CURSUS IN WONDEREN

### OEFFEN-STUDIEGROEP

#### THEMA

##### Vertrouwen

Door het pad van de Cursus te gaan leren we langzamerhand om geheel op God te vertrouwen (en op de Heilige Geest, Zijn Stem). Onze enige echte veiligheid ligt in God. Wij zoeken onze veiligheid in illusies: de dingen van de wereld en onze eigen (ego-)sturing. Uiteindelijk lopen we hierin vast en zijn we bereid God een kans te geven ons te laten leiden. We worden geleid naar onze verlossing, maar – verzekert de Cursus ons – ook over onze aardse behoeften kunnen we geheel onbekommerd zijn wanneer we de leiding van de Heilige Geest volgen: er wordt voor ons gezorgd.

#### CITATEN

‘God heeft jouw toekomst in handen zoals Hij jouw verleden en heden in handen heeft. Ze zijn één voor Hem en dus zouden ze voor jou één moeten zijn. ... Welke zorg kan hem overvallen die zijn toekomst in Gods liefdevolle Handen legt?’ (WdI.194.4:1-2, 7:1)

‘In Hem ken je geen kommer en geen zorgen, geen lasten, geen onrust en geen pijn, geen angst voor de toekomst en geen spijt om het verleden. In tijdloosheid rust je, terwijl de tijd voorbijgaat zonder zijn stempel op jou te drukken, want jouw rust kan nooit veranderen, op geen enkele manier.’ (WdI.109.5:1-2)

‘Als je eenmaal Zijn plan aanvaardt als de enige functie die jij vervullen wilt, zal er niets zijn dat de Heilige Geest niet voor jou zal regelen, zonder inspanning jouwerzijds. Hij zal jou voorgaan en je pad effenen, en geen stenen op je weg laten liggen waarover jij struikelen kunt, noch obstakels die je weg versperren. Niets dat je nodig hebt zal jou worden onthouden. Er is niet één ogenschijnlijke moeilijkheid die niet zal wegsmelten voor je die bereikt. Jij hoeft over niets na te denken, en je mag over alles onbekommerd zijn, behalve over het enige doel dat jij vervullen wilt.’ (T.20.IV.8:4-8)

‘Wanneer deze kracht (van God) eenmaal is ervaren, is het onmogelijk nog op je eigen onbeduidende vermogens te vertrouwen. Wie zou proberen met de nietige vleugels van een mus te vliegen wanneer hem de machtige kracht gegeven is van een adelaar?’ (H.4.I.2:1-2)

#### LEESTIPS

Werkboekles 194

T.20.IV ‘Het betreden van de ark’

H.4.I ‘Wat zijn de eigenschappen van Gods leraren? I Vertrouwen, A Het ontwikkelen van vertrouwen

## **OEFENING (op basis van les 194)**

De oefening gaat over leren vertrouwen op God.

Je kunt deze meditatie onder andere gebruiken wanneer je je zorgen maakt over iets of wanneer je spijt of pijn voelt over het verleden of over iets dat je gedaan of gezegd hebt. Wanneer we de toekomst in Gods Handen leggen, leggen we ook het verleden en het heden in Zijn Handen. In wezen is er geen verschil. Wanneer je deze oefening doet, bedenk dan dat God alles wat je Hem geeft, altijd als liefde weer aan je teruggeeft. Wanneer de meditatie egogedachten of –gevoelens oproept, neem deze dan rustig waar maar ga wel door met de meditatie.

In deze meditatie helpt het om elke keer een innerlijke of fysieke geef-beweging met je armen te maken, alsof je letterlijk iets aan God geeft.

Ga rustig zitten, sluit je ogen en keer met je aandacht naar binnen. Vraag hulp aan de Heilige Geest. Stel je nu voor dat je je bevindt op een weg. De weg vóór je is je toekomst. De weg achter je is je verleden. Het punt waar je staat is je ‘nu’.

Je kijkt eerst naar de weg achter je. Dit is je verleden. Misschien is er veel gebeurd en is de weg kronkelig en vol hobbels en kuilen. Wanneer je je verleden in Gods Handen legt, betekent dit dat het vergeven wordt en dat de liefde bewaard blijft. Voel of je bereid bent je verleden aan God te geven. Wanneer dit zo is, zeg dan in jezelf (of hardop):

*Ik leg nu mijn verleden in Gods handen... (maak een geefbeweging)*

Voel hoe het is wanneer je dat doet...

Nu kijk je naar de weg die vóór je ligt. Dit is je toekomst, je leven vanaf dit moment. Nog oningevuld, open... Wat gebeurt er als je naar je toekomst kijkt? Voel je vertrouwen en rust? Komen er meteen allerlei plannen en doelen op? Voel je je bezorgd of angstig? Wanneer je je toekomst in Gods Handen legt, zul je door Liefde gedragen worden en zal er precies dat gebeuren wat voor jou en alle anderen het meest behulpzaam is. Voel of je bereid bent je toekomst aan God te geven. Wanneer dat zo is, zeg dan in jezelf (of hardop):

*Ik leg nu mijn toekomst in Gods handen... (maak een geefbeweging)*

Voel hoe het is wanneer je dat doet...

Nu concentreer je je op het punt op de weg waar je nu staat. Dit is je heden, het nu. Dit ene ogenblik is het enige dat er is, altijd. Alleen dit ene ogenblik kun je aan God geven, elke keer weer. Wanneer je je ‘nu’ aan God geeft, zul je voelen wat te doen of te zeggen. Je zult leven vanuit innerlijke leiding. Wanneer je je ‘nu’ aan God geeft, ervaar je in dit ene ogenblik de eeuwigheid... Voel of je bereid bent dit ogenblik aan God te geven. Wanneer dat zo is, zeg dan in jezelf (of hardop):

*Ik leg nu dit ogenblik in Gods handen (maak een geefbeweging)*

Voel hoe het is wanneer je dat doet...

Blijf nog even in stilte zitten en ervaar wat deze meditatie met je doet. Sluit dan de meditatie af.