

## EEN CURSUS IN WONDEREN

### OEFFEN-STUDIEGROEP

#### THEMA

##### **Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk (les 5)**

Dit is een heel behulpzaam werkboekidee dat je gedurende de dag in alle situaties kunt toepassen waarin je 'onvrede' voelt. Onvrede is alles waardoor je je onprettig voelt: onrust, angst, twijfel, boosheid, oordelen, spanning etc.

Waarom voelen we NOOIT onvrede om de reden die we denken?

Wij denken dat de oorzaak van onze onvrede buiten ons ligt: in een situatie, het gedrag van een ander persoon, de toestand van ons lichaam (het lichaam is ook buiten ons!). In werkelijkheid is dat niet zo. Of wij vrede of onvrede voelen wordt maar door één ding bepaald: de keuze die wij maken in onze denkgeest. We kiezen altijd óf voor de Heilige Geest, of voor het ego. Wanneer we voor de Heilige Geest kiezen (het wonder, vergeving) zullen we innerlijke vrede voelen, wát er ook gebeurt. Wanneer we voor het ego kiezen, kiezen we onbewust voor angst en schuld (want we voelen ons afgescheiden, en deze gedachte brengt altijd angst en schuld voort), en dit projecteren we automatisch op personen en dingen om ons heen. We plakken er 'angstplaatjes' op en nu denken we dat die plaatjes, die we zelf geplakt hebben, de oorzaak zijn van onze onvrede.

#### CITATEN

Ik heb je eerder al gezegd dat jij bepaalt wat je projecteert of uitbreidt, maar één van de twee moet je doen, want dat is een wet van de denkgeest, en je moet naar binnen kijken voor je naar buiten kijkt. Wanneer je naar binnen kijkt, kies je met welke gids je wilt zien. En dan kijk je naar buiten en zie je zijn getuigen. Dat is reden waarom je vindt wat je zoekt. Wat jij in jezelf wenst zal door jou worden gemanifesteerd, en je zult het aannemen van de wereld, want jij hebt het daar neergelegd door het te wensen. (T.12.VII.7:1-4)

Werkelijkheid brengt louter volmaakte vrede. Wanneer ik onvrede voel, komt dat altijd doordat ik de werkelijkheid heb vervangen door illusies die ik zelf verzonnen heb. Die illusies verstoren mijn vrede, omdat ik ze werkelijkheid heb verleend en ik daardoor de werkelijkheid als een illusie beschouw. (WdI.52.1:4-6)

Iedereen in deze wereld lijkt zijn eigen speciale problemen te hebben. Toch zijn ze allemaal hetzelfde en moeten ze als één probleem worden gezien, wil de ene oplossing die ze allemaal oplost, worden aanvaard. ... De verleiding problemen als legio te beschouwen is de verleiding het probleem van de afscheiding onopgelost te laten. (WdI.79.2:1-2, 4:1)

#### LEESTIPS

Werkboekles 5

Werkboekles 79

T.12.VII. Naar binnen kijken

## **OEFENING**

### **Op basis van werkboekles 5:**

#### **Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk**

Ga ergens rustig zitten en ontspan. Sluit je ogen. Vraag hulp aan de Heilige Geest bij de oefening. Keer met je aandacht naar binnen.

Gedachtenonderzoek: neem enige tijd om je denkkeest te onderzoeken op alle specifieke vormen van (grote én kleine) onvrede op dit moment en dat wat jij als oorzaak ziet.

Bijvoorbeeld:

- Ik voel me onrustig omdat ik X moet bellen.
- Ik voel me somber omdat ik me moe voel.
- Ik ben boos omdat X .... gezegd heeft.

Onderzoek dit zonder oordelen over jezelf. Wees nieuwsgierig naar wat er in je denkkeest speelt.

Het wonder vragen: Pas nu de les toe op de dingen die je storen, één voor één, in deze vorm:

- Ik voel me niet (onrustig over het bellen van X) om de reden die ik denk.
- Ik voel me niet (somber over mijn lichaam) om de reden die ik denk.
- Ik voel me niet .... om de reden die ik denk.

Stil zijn: Blijf even in stilte zitten, zodat je het antwoord van de Heilige Geest kunt voelen. Vul niets in, wees open en wacht rustig af. Het antwoord is altijd een of andere vorm van innerlijke vrede.