



Kies opnieuw!

Door Peter Winteraeken

Het jaar 2014 loopt stilletjes ten einde. Het is het jaar waarin MH17 crashte, de oorlog in Oekraïne en tussen Israel en Hamas in alle hevigheid uitbrak, IS-strijders schrikbewinden aanrichtten, het ebolavirus in Afrika huishield. Kommer en kwel alom, althans zo lijkt het op het eerste gezicht.

Ik ben blij dat de Cursus op mijn pad is gekomen. 'There must be another way' was de beroemde zin die Bill Thetford uitsprak, waardoor Helen Schucman ermee instemde hem te helpen die weg te vinden. Klaarblijkelijk is de Cursus voor mij en vele anderen die andere weg.

En ik ben blij mensen ontmoet te hebben die deze andere weg, geïnspireerd door de Cursus, in de praktijk van alle dag laten zien.

Aan het einde van de zomer woonde ik een lezing van Diederik Wolsak bij in Amersfoort. Op een vraag uit het publiek 'hoe om te gaan met de oorlog in Oekraïne' kwam zijn heldere antwoord bij mij als een soort 'eureka (ik heb het) ervaring' binnen.

Diederik antwoordde dat hij hier niet was om academische vragen te beantwoorden. Hij vroeg meteen: "Wat gebeurt er met *jou* als je die beelden ziet? Hoe voel *jij* je daarbij?" Dat is meteen stap twee uit zijn 'zes stappen naar vrijheid': *het gaat alleen over mij*.

Jezus gaat uitvoerig in op deze thema's in de paragrafen VI. *Angst en conflict* en VII. *Oorzaak en gevolg* in hoofdstuk 2 van de Cursus.

Hij zegt bijvoorbeeld:

Correctie hoort alleen thuis op het niveau waar verandering mogelijk is. Verandering heeft geen enkele betekenis op het niveau van de symptomen, waar ze niet werkzaam kan zijn.
(T2.VI.3:6-7)

Wat kunnen wij doen? Beter nog... wat kan ik doen?

Laat ikzelf de 'zes stappen naar vrijheid' van Diederik Wolsak eens doorlopen bij het zien van beelden uit bijvoorbeeld Oekraïne en het Midden-Oosten.

Stap 1. Ik voel onvrede.

Ik erken dat ik onvrede voel en in conflict ben.

Elk conflict is goud waard! Het biedt mij gelegenheid tot genezing en heling.

Stap 2. Het gaat alleen over mij.

"Er moet eerst twijfel zijn voordat er een conflict kan bestaan en deze twijfel is altijd over mijzelf".

Het conflict gaat nooit om iemand anders of een omstandigheid buiten mij (Oekraïne, Midden-Oosten). Wil ik helen dan moet ik deze stap vertrouwen.

Stap 3. Concentreer je op het gevoel.

Hoe voel ik me?

Ik voel me angstig, onzeker, en wantrouwend.

Stap 4 Herinner je het gevoel.

Komt dit gevoel me bekend voor?

Ja, als ik eerlijk ben zijn dit oude bekende gevoelens in mijn leven.

Wanneer voelde ik me voor het eerst als nu?

Dat was toen ik vier jaar oud was en publiekelijk een fors standje van mijn moeder kreeg.

Stap 5 Stel vast wat mijn oordeel over mezelf was op dat moment.

Wat zei deze gebeurtenis over mij?

Ik geloofde dat ik het niet goed deed.

Ik geloofde dat ik schuldig was aan de boosheid van mijn moeder.

Ik geloofde dat ik iets verschrikkelijks verkeerd had gedaan.

Deze overtuigingen vormen de lens waardoor ik mijn hele wereld ging bekijken en vervolgens bleven zij mijn hele leven bepalen, vooral in relatie tot 'boze' mensen. Wat zou nu de uitweg zijn?

Wel, ik moet mijn geest (mind), mijn denken trainen. Ik heb deze overtuigingen zelf gemaakt en ik ben de enige die ze weer ongedaan kan maken. Zo simpel is het!

Stap 6 De waarheid over mezelf omhelzen.

Mijn waarde is intrinsiek en onveranderbaar.

Stap 1 vergeving: corrigeren van de waarneming uit de kindertijd.

Ik vergeef mezelf voor mijn geloof dat ik het niet goed doe, dat ik schuldig ben, dat ik iets verschrikkelijks verkeerd heb gedaan. God zij dank is dit niet de waarheid over mij! Ik heb dit verzonnen, het is slechts een overtuiging en nu kan ik die loslaten.

Stap 2 vergeving: het bevestigen van de waarheid over mij die ik vergeten ben.

Vergeef me dat ik vergeten ben dat ik intrinsiek goed ben, dat ik onveranderlijk onschuldig ben, dat ik het altijd goed doe, dat ik nooit verantwoordelijk ben voor de gevoelens van anderen, dat ik vergeten ben dat ik Liefde ben. God zij dank is dat de waarheid!

Ik voel opluchting, vrede en geluk. Ik ben vrij! Het verandert het blikveld van slachtofferschap naar volkomen zeggenschap en verantwoordelijkheid.

En wat te doen met de brandhaarden in de wereld? Koos Janson inspireerde mij eens door op te merken: "Kijk wat jij kunt geven op de plek waar je *nu* bent."

Vergeef en je bent vrij!

Kies opnieuw!

Meer lezen over de zes stappen? Zie: www.choose-again.com