

# HET RADICALE NON-DUALISTISCHE PAD VAN EEN CURSUS IN WONDEREN

Een *Cursus in Wonderen* is een zelfstudiesysteem dat eeuwenoude wijsheden combineert met spirituele beginselen uit de psychologie. Het is geschreven in christelijke taal en in die zin een systeem dat past in onze westerse wereld. Maar het is, in tegenstelling tot bijvoorbeeld de Bijbel, wel een radicaal non-dualistisch pad.

TEKST FLEUR SMELT

De Cursus vat zichzelf in de inleiding als volgt samen:

*'Niets werkelijks kan bedreigd worden.  
Niets onwerkelijks bestaat'*

Die samenvatting behelst een puntige formulering van de non-dualistische aard van de Cursus. Want, zegt de Cursus hier, alleen datgene wat werkelijk is, bestaat. En wat is werkelijk? Alleen volmaakte eenheid, zegt de Cursus. Daarbuiten bestaat niets. Al het andere is illusie en derhalve non-existent. Volmaakte eenheid is de werkelijkheid, en dualiteit, of zoals de Cursus dat noemt: afscheiding, is een illusie. De eenheid (de werkelijkheid) is abstract en vormloos, volkomen ongedifferentieerd, volkomen onveranderlijk en liefdevol. In de Cursus wordt deze volmaakte eenheid op verschillende manieren en aan de hand van verschillende termen beschreven, zoals God, Christus, Hemel, liefde en kennis. Maar eigenlijk is ze niet te benoemen, omdat taal en woorden vormen zijn en dus per definitie dualistisch. Daarnaast zegt de Cursus in de hierboven genoemde inleiding: niets werkelijks kan bedreigd worden. Ofwel: de eenheid is eeuwig en onvergankelijk en kan op geen enkele manier aangetast of bedreigd worden.

## Een nietig dwaas idee

Natuurlijk maken wij mensen ook deel uit van de eenheid en *zijn* wij die, want er is niets buiten de eenheid te plaatsen. Dus ook wij kunnen in werkelijkheid niet aangetast of

bedreigd worden. Wat wij in werkelijkheid zijn, is dus ook volkomen liefdevol en onvergankelijk. De Cursus noemt dit ons universele Zelf.

Tot zover de metafysica van de Cursus. Nu terug naar onze 'realiteit', onze dagelijkse ervaring. Ervaren we dit zo? Ervaren we deze eenheid, deze onveranderlijkheid en onkwetsbaarheid? Over het algemeen niet. We verouderen, worden ziek, voelen ons aangevallen (met andere woorden, we ervaren vergankelijkheid, kwetsbaarheid), we ervaren dat we een lichaam zijn en dat we afgescheiden zijn van andere mensen (kortom: alles behalve eenheid), we vinden iets goed of verkeerd, mooi of lelijk, we willen iets wel of niet (leven in dualiteit).

Ervaren we onszelf of elkaar als volkomen liefdevol? Ook dat is meestal niet het geval. Ja, er zijn momenten dat we ons heel liefdevol voelen. Als ons kind net geboren is of soms als we bij onze geliefde zijn. Maar we kennen genoeg andere momenten in ons leven, momenten waarop we geen liefde voelen, noch voor onszelf, noch voor de ander. Over het algemeen ervaren we eigenlijk voornamelijk het tegenovergestelde van eenheid, onveranderlijkheid en onkwetsbaarheid. Onze dagelijkse realiteit is dat we ons vaak eenzaam en kwetsbaar voelen en dat we vervuld zijn van een besef van vergankelijkheid. En dat wordt eigenlijk maar door één ding veroorzaakt (zoals de Cursus zegt: 'Er is eigenlijk maar één probleem en één oplossing') en dat is het feit dat we zijn gaan geloven dat we een afgescheiden 'ik' zijn. De Cursus noemt dit "een nietig dwaas idee, waar →

Fleur Smelt (1961) ging zich bezighouden met de vraag naar onze ware aard vanaf het moment dat ze een universitaire studie ging doen. In haar onderzoek heeft ze zich in meerdere wijsheidsleringen verdiept. Vijf jaar geleden kwam ze in aanraking met *Een Cursus in Wonderen*, een spiritueel-psychologisch zelfstudiesysteem dat leidt van een op angst gebaseerd denksysteem naar een denksysteem van liefde. Fleur begeleidt individuen en groepen bij het herinneren van hun ware aard en helpt hen vanuit die wijsheid te leven als vrije, gevende mensen. Bij het schrijven van dit artikel heeft Fleur zich laten inspireren door *De Grote Bevrijding*, het pas verschenen boek van Margot Krikhaar, waarin het denksysteem van *Een Cursus in Wonderen* helder en uitgebreid wordt toegelicht. Voor informatie: [www.riseandshine-training.nl](http://www.riseandshine-training.nl) en [www.fleursmelt.nl](http://www.fleursmelt.nl)



we om vergaten te lachen”, en het afgescheiden ‘ik’ noemt ze het ego. Het ego bestaat niet echt, het is alleen maar een ‘idee’, een verzinzel van afgescheidenheid. De Cursus gebruikt de ervaring die wij hebben in ons illusoire aardse bestaan als klaslokaal om ons uit de illusie te leiden en terug te brengen naar de eenheid. In die zin is het niet alleen een metafysisch denksysteem, maar ook een praktische weg. Je zou kunnen zeggen dat de Cursus zich op twee niveaus begeeft. Het eerste is het metafysische niveau, het niveau van ‘werkelijkheid versus illusie’, waarbij ‘werkelijkheid’ de werkelijkheid vertegenwoordigt zoals wij die meestal ervaren. Het tweede niveau bevat een praktische weg die ons leert hoe we de illusie kunnen doorzien en loslaten, en hoe we de werkelijkheid kunnen gaan ervaren.

## VERGEVING IS DE WEG TERUG NAAR HUIS, NAAR GOD, NAAR DE EENHEID. HET IS EEN WEG ZONDER AFSTAND EN REISTIJD, WANT IN WERKELIJKHEID ZIJN WE NOOIT WEGGEWEEST VAN HUIS. WE HEBBEN ONS NOOIT VAN DE BRON VAN LIEFDE AFGESCHIEDEN, WANT LIEFDE IS WAT WE ZIJN

De Cursus bestaat uit drie delen: een tekstboek, een werkboek en een handboek voor leraren. In het werkboek worden lessen voor elke dag gegeven die ons helpen bij het vinden van de weg terug naar de eenheid. Hiermee biedt de Cursus een handreiking om uit onze dagelijkse illusie te ontsnappen, terwijl er tegelijkertijd benadrukt wordt dat er alleen maar eenheid bestaat en we nooit ‘uit de eenheid zijn gevallen’. De Cursus heeft begrip voor onze ervaring en benadert ons liefdevol op het niveau waarop we ons bevinden.

### Vergeving

Als ‘weg’ uit deze illusie biedt de Cursus ons het instrument van ‘vergeving’ aan - een begrip dat verwarring oproept omdat we dit woord in het normale taalgebruik gebruiken om aan te geven dat er iets te vergeven valt. Maar... dat is niet wat de Cursus bedoelt met verggeving. Met verggeving bedoelt de Cursus veel eerder het inzien dat er niets te vergeven valt, want er is nooit iets gebeurd. Wij zijn niet aangevallen of veroordeeld, we zijn op geen enkele manier beschadigd en dus ook geen slachtoffer van wat of wie dan ook. We denken alleen dat dit zo is, of liever gezegd, ons ego denkt dit. Het ego kan niet anders denken. Het kan niet anders dan dualiteit ervaren. Het *is* niets anders dan het idee van dualiteit, van afgescheidenheid. Deze vergissing, dit ‘idee van afgescheidenheid’, herhaalt zich ieder moment van ons leven, zolang we ervoor kiezen om naar ons ego te luisteren en dit te geloven - tot het

moment dat we ervoor kiezen om het niet meer te geloven. We kunnen dus ook op ieder moment de werkelijkheid, de eenheid ervaren. De Cursus noemt dit de verlossing. We zijn dan bevrijd van onze vergissing, van de ervaring van afgescheidenheid. En dat is waar vergeving werkelijk over gaat. Het is deze ‘vergeving’ die we ‘vergeven’, die we loslaten.

Het belangrijkste mechanisme waarmee het ego zichzelf in stand houdt, is volgens de Cursus het oproepen van een gevoel van schuld; schuld over het feit dat we ons afgescheiden hebben (van God, van de eenheid). Dit is het verhaal van Adam en Eva, die een hap nemen van de ‘verboden appel’ (oftewel zich losmaken van God en hun ‘eigen weg’ gaan, een eigen identiteit creëren en zich vervolgens ‘schuldig’ voelen over hun ‘zonde’). Een andere variant op dit thema is het verhaal van de verloren zoon die een eigen leven wil leiden, los van zijn vader, en daarna, als alles mis is gegaan, niet meer naar huis durft te komen, uit angst voor straf. Hij voelt zich schuldig, en als hij dan toch met hangende pootjes thuiskomt, merkt hij dat zijn vader hem volkomen liefdevol ontvangt. Dat kan ook niet anders, want God, de eenheid die liefde is (de vader in het verhaal van de verloren zoon), kent geen schuld en geen zonde, oordeelt niet en wijst niet af. Hij heeft geen weet van afscheiding, want die heeft nooit plaatsgevonden. Onze gevoelens van schuld zijn in werkelijkheid een illusie, gecreëerd door het ego. Want de afscheiding heeft in werkelijkheid nooit plaatsgevonden. We zijn niet zondig, we hebben ons niet van God of de Eenheid afgescheiden. We denken alleen maar dat we dat gedaan hebben (we denken alleen maar dat we een afgescheiden ‘ik’ zijn). En dat denken we ieder moment weer.

Het gevoel van schuld is voor een groot deel uit ons bewustzijn verdwenen, omdat het een gevoel is dat zo heftig is, zo onverdraaglijk, dat we ons hiervan gedissocieerd hebben. Hierdoor ervaren we dat gevoel meestal maar gedeeltelijk of zelfs vrijwel niet. In plaats daarvan ervaren we een vaag gevoel van onvrede, een onduidelijk gevoel van gebrek aan liefde, voor onszelf en voor de ander; een gevoel van onvervuld zijn, van onvolledig zijn. We zoeken naar dingen buiten onszelf die ons moeten afhelfen van die gevoelens: iemand die van ons houdt, een huis, een baan, kleding. We zoeken buiten onszelf naar bevrediging en vervulling. En wat we vinden, geeft misschien kortstondige bevrediging, maar geen blijvend gevoel van vrede, van vervulling. ‘Zoek en vind niet’, dat is, volgens de Cursus, het credo van het ego. Dit omdat we de werkelijke reden van onze onvrede niet kennen. ‘Er is maar één probleem en één oplossing,’ zegt de Cursus. En dat is ons idee van afgescheidenheid.

### De weg terug

Een belangrijke taak van ons ego is om dit gevoel van schuld en zonde aan ons bewustzijn te onttrekken door

het te projecteren op iets buiten ons: een andere persoon (of hele bevolkingsgroepen), een situatie (zoals de economische crisis) of ons lichaam (bijvoorbeeld ziekte). Ook dit laatste, het lichaam, bestaat volgens de Cursus in werkelijkheid niet en is alleen maar een projectie van ons ego. We denken dat we aangevallen kunnen worden (fysiek of psychisch), dat we verlies kunnen lijden, ziek kunnen worden, dood kunnen gaan. Maar dat kan helemaal niet, want in werkelijkheid zijn we eeuwig en onaantastbaar. Volgens de Cursus is de ‘werkelijkheid’ zoals wij die ervaren (dus deze wereld met alles erop en eraan) het resultaat van onze projecties. Wij mensen creëren vanuit onze projecties de illusoire wereld zoals wij die waarnemen. We hoeven ons dus niet af te vragen waarom God iets laat gebeuren in de wereld, een vraag die vaak bij ons opkomt als er een natuurramp plaatsvindt of een oorlog uitbreekt. Volgens de Cursus doet God of de Eenheid dit helemaal niet en heeft God hier ook helemaal geen weet van. Het zijn slechts illusoire gebeurtenissen die wij mensen zelf creëren vanuit onze projecties. We zijn zelf de makers en de hoofdrolspelers in deze gezamenlijke film, waarvan we vervolgens niet meer doorhebben dat het slechts een film is. De weg terug naar de ervaring van wie we werkelijk zijn, bestaat voor een belangrijk deel uit het terugnemen van onze projecties, het ontmantelen van ons ego. Ons ego maakt als individueel ego deel uit van het ene gezamenlijke ego dat wij allemaal delen en dat uiteindelijk net zo goed volkomen illusoir is. Dit betekent dat niemand ‘beter’ of ‘verder’ is dan een ander. We zitten allemaal gezamenlijk in hetzelfde schuitje: één ego, één nietig dwaas idee van afscheiding. Als dat werkelijk wordt gezien, kunnen we ophouden met ons ‘beter’ of ‘speciaal’ te voelen. De weg terug bestaat uit de keuze om ons om te keren, ons te wenden naar de Eenheid, naar God. Hiervoor is het nodig dat we ons ego volledig leren doorzien, dat we alle hoeken en gaten van ons kleine ‘ikje’ in de smiezen krijgen. Dat is niet iets wat we zelf kunnen, omdat we vanuit ons ego functioneren. Het ego kan zichzelf niet ontmantelen. Het wil maar één ding, en dat is blijven bestaan. We hebben dus hulp nodig. Die hulp is volgens de Cursus altijd beschikbaar, we hoeven er alleen maar om te vragen. Die hulp, dat licht en die liefde, zitten in onszelf en maken deel uit van de Eenheid, de werkelijkheid. De Cursus noemt het ook wel ‘de Heilige Geest’, dat deel van ons dat nog wel weet heeft van de eenheid, van God. Dat helpt ons om liefdevol en zonder oordeel naar ons ego te kijken, en naar de dingen waar we liever niet naar willen kijken. In die hoeken en gaten (ook wel schaduwzijde genoemd) zitten onze schuldgevoelens, onze schaamte, onze pijn en onze oordelen verborgen. Als we daarnaar kijken en ons licht erop laten schijnen, ontdekken we dat door het licht de duisternis verdwijnt. Het licht, de liefde, transformeert onze schuld, schaamte en angst. Dat kan ook niet anders, want het is allemaal illusie, gecreëerd door ons ego.

### Terugnemen van de projecties

We kunnen pas ontdekken dat het ego, die hele cluster van schuld, schaamte en angst, een illusie is als we het eerst gezien en gevoeld hebben. Anders blijven we er altijd (onbewust) bang voor. Dit is dan ook de reden dat de Cursus ons heel uitgebreide en levendige beschrijvingen geeft van ons ego. Niet om ons te doen geloven dat het werkelijk bestaat (want dan zou het een dualistisch denksysteem zijn), niet om ons schuldig en zondig te doen voelen (zoals het traditionele christendom), maar omdat we moeten gaan inzien wat het ego is, waar het toe leidt en wat de gevolgen zijn van ons geloof erin. We moeten gaan zien dat het de bron van ons lijden is. En we moeten genoeg krijgen van het lijden, we moeten bereid zijn uit onze rol van slachtoffer te stappen.

Het terugnemen van onze projecties betekent dat we gaan doorzien dat er niets buiten onszelf bestaat. Zoals hierboven al aangegeven: we zijn de maker en de hoofdrolspeler van onze eigen film. Er is geen ‘ander’ die de schuld van iets heeft, er is geen ‘omstandigheid’ waardoor we ons ellendig voelen. Want er bestaat niets buiten de Eenheid, buiten ons ware Zelf. Maar alles wat we zien en ervaren (in onze illusoire wereld) kunnen we wel gebruiken als middel om ons terug te brengen naar ons Zelf. Het is een spiegel die ons laat zien wat zich binnen in ons afspeelt en wat we vervolgens buiten onszelf geprojecteerd hebben.

Vergeving is, samengevat, het terughalen van onze projecties, het onder ogen zien van het ego en uiteindelijk het inzien dat het een illusie is - een illusie die is ontstaan vanuit het idee dat we ons konden afscheiden van de eenheid, en vanuit de pijn die dit veroorzaakt heeft. Het ego kan gezien worden als één groot verdedigingsmechanisme waaronder onze eigenlijke wond ligt, de wond van de afscheiding. Het is daarom ook belangrijk om onze pijn te voelen, want onder de pijn liggen onze overtuigingen en misvattingen over onszelf en de wereld verborgen. En het zijn die overtuigingen en misvattingen die we projecteren en waarmee we onze illusoire werkelijkheid creëren.

Vergeving is de weg terug naar huis, naar God, naar de eenheid. Het is een weg zonder afstand en reistijd, want in werkelijkheid zijn we nooit weggeweest van huis. We hebben ons nooit van de bron van liefde afgescheiden, want liefde is wat we zijn. We zijn nooit uit de eenheid gestapt. We zijn volkomen één. Dat is de boodschap van de Cursus, een van de meest diepgaande spirituele wegen van onze tijd. ←

→