

Beter voorkomen dan vergeven

Wat kun je wensen dat vergeving jou niet geeft? Wil je vrede? Vergeving biedt je die. Wil je blijdschap, een rustige geest, zekerheid over je doel en een gevoel van waardigheid en schoonheid dat de wereld overstijgt? Wil je zorg en geborgenheid en de warmte van een zekere bescherming, voor altijd? Wil je een kalmte die niet kan worden verstoord, een vriendelijkheid die nooit kan worden gekwetst, een diepe, blijvende troost, en een rust zo volmaakt dat die nooit ondersteboven kan worden gegooid? Dit alles geeft vergeving jou, en meer.

(W.122.1-2:1)

Inleiding

De Cursus heeft een visie op vergeving die veel verder reikt dan je gewoon bent over vergeving te denken, veel verder, zelfs als je al een behoorlijke tijd met de Cursus bezig bent. Bij mij is het een proces van jaren geweest te gaan zien wat de hoogte is waarheen de Cursus je met vergeving voert. Het was voor mij eerst een soort visioen, een licht aan de horizon waarheen we onderweg zijn, een lichtend inzicht, maar nog geen concrete vorm, geen concrete stappen, geen weg erheen. Pas in een jarenlang proces is me stukje bij beetje de hele ladder van vergeving gegeven, en ben ik kunnen gaan zien hoe ongelooflijk ver vergeving reikt. En dat terwijl vergeving al vele jaren een thema in mijn leven is, en ik er lezingen, workshops en trainingen over gegeven heb. Terugkijkend moet ik, ondanks mijn werk op dit terrein, eigenlijk zeggen dat ik nog nauwelijks wist wat vergeving inhield, zelfs niet na jaren Course-studie. Ik heb heel bescheiden het idee dat ik nu een sprankje begin te zien van de enorme reikwijdte van vergeven, en dit artikel zal daar de eerste weerslag van zijn op papier. Ik ben dankbaar voor de inzichten die mij gegeven zijn, letterlijk, op een nacht vorig jaar, en op een avond vlak voor de lezing die ik in mei dit jaar voor onze Stichting hield. Ik heb de afgelopen jaren heel wat mogen leren waar ik dankbaar voor ben, en heb het voorrecht gehad met mensen te mogen werken aan wat misschien wel het moeilijkste transformatieproces in hun leven was. En echt, dat is het begin, het gaat nog veel verder.

Vergeving is een hot item aan het worden. En dat is goed ook. Kranten en tijdschriften wijden artikelen en thema-nummers aan vergeving, er wordt op radio en TV over

gesproken, er worden conferenties rondomheen georganiseerd. Er doen inmiddels al vele modellen, oefeningen, meditaties en visualisaties de ronde die vergeving tot onderwerp hebben en die voor een deel op de Cursus zijn geïnspireerd. Mijn boekenkast telt al vele boeken over vergeving, om een aantal auteurs te noemen: Edith Stauffer, Robin Casarjian, Michael Dawson, Richard Gayton, Paul Ferrini, Phyllis Krystal, Nancy Glende, Kenneth Wapnick. En auteurs als Marianne Williamson en Jerry Jampolsky beklemtonen in hun werk regelmatig het belang van vergeven en verschaffen hun lezers ook praktische aanwijzingen. In elk geval kun je over de Cursus zeggen dat hij door de centrale plaats die het in zijn leer inneemt en de auteurs die hij inspireert, vergeving weer op de kaart heeft gezet.

Wat denk ik in vergevingsnaam aan dit alles nog te kunnen toevoegen? Het inzicht dat ik gekregen heb. De Cursus onderscheidt zich mijns inziens van vele andere modellen doordat hij de *hele* ladder van vergeving biedt, waar de andere relatief bruikbaar zijn doordat ze slechts enkele sporten van de ladder geven, of soms zelfs helemaal beneden blijven staan. Dit artikel beoogt dan ook je inzicht te vergroten over dit prachtige onderwerp, meer dan je meteen praktische oefeningen te bieden. Dat komt misschien later nog eens, wie weet. We krijgen immers alles waarom we vragen (maar we vragen zo vreselijk weinig). Ik zal proberen je de hele ladder van vergeving te geven zoals ik die in de Cursus stevig rechtop zie staan, met zijn poten in het ego en zijn eind bij God. Het model dat ik gekregen heb bestaat uit zeven stappen, bij elk wordt een korte uitleg, en een citaat gegeven en bij de meeste een voorbeeld. Het geheel zie je in het schema op pagina 5.

Stap 1:

We beginnen waar we allemaal zijn als we de noodzaak tot vergeving voelen: we zitten in ons gekwetste ego dat schreeuwt van pijn en woede, van het onrecht hem aangedaan, van teleurgestelde verwachtingen, gekrenkte gevoelens, overschreden grenzen, gebrek aan respect en aandacht, tekort aan genegenheid. Het ego baseert zijn reactie maar op één gedachte: de ander had mij gelukkig moeten maken en heeft dat niet gedaan, het is de ander zijn schuld dat ik me depressief, ontevreden, narrig en verongelikt voel. Het ego zoekt het zoals altijd *buiten* zichzelf. Het adagium van het ego is als steeds: de ander is de schuldige boosdoener van wiens wandaden ik het onschuldig slachtoffer ben.

Als het ego gaat vergeven, dan zorgt het in elk geval dat die basisgedachte van zijn hele denksysteem overeind blijft: 'Jij bent en blijft een miserabel misbaksel maar ik ben zo goed om jou te vergeven. Het is heel erg wat jij gedaan hebt, maar ik verleen je goedgunstig kwijtschelding van je zonden. Als ik niet zo goed was, zag het er erg slecht voor jou uit. Dus accepteer mijn vergeving maar snel en maak dat je uit mijn ogen verdwijnt.' Deze 'vergeving' gaat altijd gepaard met de vernedering van de ander. Het ego voelt zich glorieus als de ander op zijn knieën om vergeving smeekt, het laat eens temeer zien hoe groots en machtig het is, of je die vergeving nu toestaat of niet. Het feit alleen al dat je daarover kunt beschikken verheft jou tot onnoemelijke onschuldige hoogtes. Groter kan het onderscheid tussen jouw onschuld en de schuld van die ander niet zijn. Het ego geniet hier heimelijk of openlijk van.

'Wanneer je een zonde 'vergeeft', heb je daar zelf niet direct baat bij. Je geeft liefdadigheid aan iemand die onwaardig is, alleen maar om te laten zien dat jij beter bent, op een hoger niveau staat dan degene die jij vergeeft. Hij heeft jouw liefdadige tolerantie niet verdiend, die jij verleent aan iemand die jouw geschenk onwaardig is, nu zijn zonden hem hebben verlaagd tot een niveau beneden een werkelijke gelijkwaardigheid met jou. Hij heeft geen recht op jouw vergeving. Het bevat een geschenk voor hem, maar bepaald niet voor jouzelf.'

Zo bezien is vergeving fundamenteel ongegrond: een liefdadige gril, goedgunstig toegestaan maar onverdiend, een gift soms vergund en op andere momenten misgund' (W.126.3-4:1).

Deze 'vertikale' vergeving kun je geen vergeving noemen, omdat er niets vergeven is maar de ander alleen opnieuw is veroordeeld, opnieuw schuldig is bevonden. Deze egomanier van vergeven heeft de auteur van de Cursus elders genoemd: 'forgiveness-to-destroy', 'vergeving-ter-vernietiging'.

'Vergeving-ter-vernietiging zal geen enkele zonde over het hoofd zien, geen misdaad, geen schuld die het zoeken en vinden kan en waarvan het 'houdt'. Het verlustigt zich in fouten, en in zijn blik doemen vergissingen groot op, groeien en zwellen aan. Het pikt zorgvuldig al het slechte eruit, en ziet aan het liefdevolle voorbij als aan een pest' (SoP.2.I.2:2-3).

Een bijzondere vorm hiervan is de martelaar spelen. Door heel je houding van lijdzaam lijden beschuldig je de ander van zijn wandaden waarvan jij het slachtoffer bent. Je klaagt hem niet openlijk aan, nee, je lijkt zelfs met een goedhartige glimlach te reageren op diens boosaardigheid, alsof het je niet werkelijk deert. 'Zie eens hoe goed jij bent dat je geduldig als een heilige de woede en de pijn verdraagt die een ander jou bezorgt, en niet de bittere pijn laat blijken die je voelt. Vergeving-ter-vernietiging zal zich vaak achter zo'n soort dekmantel verbergen. Het toont het gezicht van pijn en lijden, als stille getuige van de schuld en de puinhopen die de zonde maakt' (SoP.2.II.4:5-5:2). Je bent dus een wandelende aanklacht geworden, het levende bewijs van de schuld van de ander. En we kunnen dat heel lang volhouden. Denk maar aan degenen die twintig, dertig, veertig jaar later hun ouders nog steeds de schuld geven van hun eigen slechte functioneren. Akkoord, je vader heeft je misschien als kind behoorlijk geslagen, maar jij hebt jezelf vele malen meer geslagen telkens als je met wrok aan de slagen van je vader dacht.

Om te voorkomen dat we inzien dat we ons zelfgeschapen beeld van die ander koesteren, zoeken we bondgenoten en zweren we samen. Zo hoeven we de oplossing niet in onszelf te zoeken maar kunnen we die veilig buiten ons blijven vinden. Hoe meer anderen ons beeld gaan delen, hoe 'objectiever' het wordt en dus hoe meer het 'waar' lijkt te zijn. En des te minder hoeven we er zelf verantwoordelijkheid voor te dragen. Let eens op hoe snel je anderen deelgenoot wilt maken van de ellende die jou door de hand van iemand anders overkomen is. Je geniet niet alleen van de medelevende aandacht, maar vooral ook van de bijval die jouw aanklacht ondervindt: 'Ja, ik heb altijd wel geweten dat hij niet te vertrouwen is, oh wat vreselijk!' 'Dat verbaast me niks, die vent is altijd handtastelijk.' 'Oh wat erg, nu zie je maar weer eens wat een kwelgeest ze is.' En zo poetsen we gezamenlijk ons beeld van die ander even tot schier onwrikbare proporties op. Met maar één doel: de ander schuldig verklaren opdat we zelf onschuldig slachtoffer kunnen zijn.

Stap 2:

De oplossing van onze problemen buiten ons zoeken, werkt dus niet. Vergeving die daarop is gebaseerd kan geen vergeving heten, maar is een nieuwe beschuldiging. We zullen dus naar binnen moeten kijken, naar de ego-inhoud in onze geest, naar de pijn, de wrok, de haat, de woede, en onze teleurgestelde verwachtingen.

Het ego zal er alles aan doen te voorkomen dat je gaat zien wat de bron is van je oordelen, verwachtingen en emoties. Het zal je laten uitroepen: 'Ja luister eens even zeg, hij heeft het toch gedaan, waarom moet ik nu vergeven, waarom moet ik het nu in mezelf gaan zoeken?'

Waarom moet ik weer de wijste zijn? Ik heb al ellende genoeg van hem ondervonden en nu dit ook nog eens erbovenop. Hij moet maar iets doen, hij moet maar veranderen, hij moet het eerst goedmaken, dan zal ik hem kunnen vergeven! Vanuit het ego gezien is dit een volkomen terechte tegenwerping. Maar het ego kan jou niet laten zien dat dit in wezen niets anders is als een hernieuwde gevangenschap in je eigen oordelen en emoties, een andere manier om je geluk en je vrede afhankelijk te maken van de handelingen van een ander.

Op vele plaatsen herhaalt de Cursus dat je naar je ego moet kijken, wil je verlossing bereiken. Verdringen, ontkennen, projecteren, de zaak luchtig wegwuiven als 'toch maar iets van het ego', het zijn allemaal mechanismen die het ego aanwendt om dit te verhinderen. Ze helpen je niet. Ze houden het spel van het ego in stand. Het zorgt dat je in het ego blijft geloven. Wanneer je echter kijkt naar je haat, je wrok en je pijn, en je ziet dat de bron daarvan niet buiten je maar in je ligt, dan is de weg voor vergeving vrijgemaakt.

Dit is de omslag die ware waarneming brengt: wat naar buiten was geprojecteerd wordt vanbinnen gezien, en daar laat vergeving het verdwijnen. Want daar is het altaar voor de Zoon opgericht, en daar wordt zijn Vader herinnerd. Hier zijn alle illusies naar de waarheid gebracht en op het altaar neergelegd. Wat buiten je wordt gezien moet wel buiten bereik van vergeving liggen, want het lijkt eeuwig zondig. Waar is er nog hoop zolang zonde als iets buiten je wordt gezien? Op welke remedie kan schuld hopen? Maar binnen jouw geest gezien liggen schuld en vergeving voor een moment zij aan zij, op één altaar naast elkaar. [...] En is vergeving totaal. (CoT.4.6:1-7,10).

Anders gezegd: zolang je de schuld buiten je legt, buiten je 'zondaars' aanwijst, is vergeving voor altijd onmogelijk. Maar leg je, al is het maar voor een moment, zowel de schuld als de vergeving binnen in je geest, dan kan daar

het wonder gebeuren. Dan kan het een verdwijnen en het ander achterblijven, kan de waarheid de plaats innemen van de illusie.

Hier is het de plaats om even een kort zijstapje te maken naar het vergevingsmodel van Edith Stauffer waarmee ik jarenlang heb gewerkt. Dat onderscheidt vijf stappen waarvan ik er hier drie noemen wil: het uiten van de emoties naar een symbolisch voorwerp dat de dader vertegenwoordigt, het opgeven van de verwachtingen die je over die ander had maar die niet zijn uitgekomen, en het scheiden van de verantwoordelijkheden: 'dat is zijn pakkie-an, en dit is hetgeen waarvoor ik verantwoordelijk ben'. Dit laatste vanuit de gedachte dat veel slachtoffers vaak een misplaatst gevoel van medeverantwoordelijkheid krijgen over hetgeen er is gebeurd. Deze drie stappen horen in het schema wat ik gekregen heb allemaal bij deze stap 2: het onderzoeken van de inhoud van het ego. Ze zijn heel bruikbaar om contact te krijgen met de wraakzuchtige inhoud van ons ego en om zijn verdringings- en ontkenningsmechanismen te passeren.

Maar hoe heilzaam deze stappen ook mogen zijn, belangrijk is hierbij aan te tekenen dat het uitgangspunt van het ego nog niet ter discussie is gesteld, of zelfs maar in twijfel getrokken. Nog steeds wordt ervan uitgegaan dat de ander jou iets heeft aangedaan en dat dit de reden is dat er vergeven moet worden. Aan de werkelijkheid van de 'zonde' wordt niet getornd, noch aan de rechtmatigheid van het oordeel over de ander. Door te geloven dat jou iets ernstigs overkomen is, maak je de schuld van de ander nog steeds tot werkelijkheid. Het doet er niet toe of je je emoties en verwachtingen onder ogen ziet en ze ook uit, er heeft geen werkelijke vergeving plaatsgevonden als niet ook de uitgangspunten van het ego zijn ontkracht.

Stap 3:

Nu verlaten we het egodomein en komen we in wat de Course de 'right mind' noemt, de juiste geestesinstelling (in het schema is deze overgang met een stippellijn aangegeven).

Wanneer we kijken naar de inhoud van ons ego en we doen dit met de Heilige Geest samen, of in verbondenheid met onze diepste waarheid, dan gaan we onderkennen dat we zelf de bron zijn van de oordelen die we op de ander hebben gelegd, en dat die oordelen op hun beurt weer aan de wieg staan van onze gekwetste gevoelens. Je gaat zien dat het je eigen oordelen zijn die de noodzaak tot vergeving oproepen, en niet de daden van de ander. Als er niet eerst een oordeel is geweest, hoeft er niet vergeven te worden. Zoals de Cursus over God zegt: 'God vergeeft niet omdat Hij nooit veroordeeld heeft. En er moet veroordeling zijn voordat vergeving nodig is' (W.46.1:1-2). Er gaat dus altijd een oordeel aan vooraf, hoe kort, onbewust of schijnbaar gerechtvaardigd ook. Om dit mechanisme voor jezelf duidelijk te maken, kun je eens aan iemand denken die jou ergert; je kunt die ergernis voelen; maar vraag je dan eens af: 'Is die persoon hier nu met mij in de kamer? Hoe kan hij dan deze gevoelens in mij oproepen? Dat moet ik dus zelf doen. Die ander heeft daar in wezen niets mee te maken.' Door nu verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen oordelen, te zien dat ze jouw maaksel zijn waar die ander geen enkele zeggenschap over heeft, stap je uit het spel van het ego, en verklaar je de ander niet langer schuldig.

Vergeving is kalm en doet in alle rust niets. Ze doet geen enkel aspect van de werkelijkheid geweld aan, en probeert die evenmin te verdraaien tot verschijningsvormen die haar aanstaan. Ze ziet alleen, en wacht, en oordeelt niet. Wie niet wil vergeven, moet wel oordelen, want hij moet zijn onvermogen om te vergeven rechtvaardigen. Maar wie

zichzelf wil vergeven, moet leren de waarheid te verwelkomen precies zoals die is. (W.II.1.4.).

Oordelen houdt dus het niet-vergeven in stand, zoals niet-oordelen vergeving overbodig maakt. Ja, voorkomen is beter dan vergeven.

'Vergeving met behulp van de Heilige Geest bestaat er eenvoudig in van aanvang af aan de vergissing voorbij te zien, zodat die voor jou ontwerkelijk blijft' (T.9.IV.5:3).

Ik heb hier een heel mooi voorbeeld van. Toen ik op een ochtend vroeg was opgestaan om over vergeving te schrijven, nadat in de nacht mij een stuk van dit model gegeven was, gebeurde er het volgende. Ik kijk op een gegeven moment uit mijn raam, terwijl ik in kamerjas achter de computer zit. Ik zie twee jongens komen aanlopen. Eentje gooit iets omhoog, over de struiken heen. Het draait in de lucht en blijkt een bierfles te zijn die op de weg kapot knalt. Ik heb meteen mijn oordelen klaar: wat ontzettend flauw, wat is daar nu toch de lol van om mensen lekkere banden te bezorgen? En er komen meteen enkele vroegere situaties in me omhoog, waar ik dit ook aan de hand heb gehad. Nog kort daarvoor was ik met een bezem in de weer geweest om glasresten van het fietspad te schuiven. Ik had daar toen allerlei gedachten bij: 'Het zijn vast dronken jongelui die dit zaterdagavond doen, bij voorkeur op het fietspad, om anderen te pesten. En ze zien niet eens wat ze aanrichten, want dan liggen zij in hun nest hun roes uit te slapen. Het is dus zelfs ook nog maar imaginair eens! En let wel: ik speelde met graagte de heldenrol van het voorkomen van andermans leed. Dat was in stilte mijn even imaginaire beloning. Ik was zonneklaar de goeierik en zij de slechteriken. Maar dit hier gebeurde voor mijn raam op een woensdagochtend! En ik dacht: eigenlijk moet je die gasten even een les leren en het ze zelf laten opruimen (maar ik kon niet meteen met een bezem achter ze aan naar buiten, vanwege mijn kamerjas). Toen pas dacht ik aan wat ik allemaal aan het schrijven was over vergeving. Ik zag mijn beelden, oordelen en associaties, en de verhalen die ik eromheen maakte, en was bereid ze los te laten. En op hetzelfde moment komt er zo'n gele schoonmaakauto van de gemeentereiniging langs, met zwaailicht en van die draaiende bezems eronder, en die veegt letterlijk de scherven van mijn beeld weg. Meteen! En ik kon letterlijk zien dat er niets gebeurd was. De straat was even schoon als tevoren. En ik ontdekte hoeveel van al dit soort 'kleine' beelden een mens nog in zich heeft! En hoezeer ze absoluut nergens op gebaseerd zijn, en inderdaad illusies genoemd kunnen worden.

Stap 4:

Wat is vergeven nu, wanneer je bereid bent verantwoordelijk te zijn voor je eigen oordelen en bereid bent die terug te nemen? Het is een vorm van zelfvergeving, je vergeeft jezelf de oordelen die je op een ander hebt geprojecteerd. En omdat het projectie is, moet het wel zo zijn dat je de ander om iets hebt veroordeeld wat je eigenlijk in jezelf afkeurt maar waarvan je het bestaan niet wilt erkennen. We haten in de ander wat we in onszelf haten, we irriteren ons aan datgene in de ander wat we in onszelf niet graag zien. Het vereist eerlijkheid om door het ego-idee heen te breken van 'zo ben ik niet', en te zien dat je een precies even grote booswicht bent als degene die je net veroordeeld hebt. Je bent tot hetzelfde in staat, misschien niet meteen in daden maar dan toch minstens in gedachten, want we hebben allemaal een ego. Zolang je in de geldigheid van het ego gelooft, en daar geloof je in zolang je een ander veroordeelt, heb je de keus tussen 'op zijn best

Totale vergeving

0	Terugkeer naar God.		ZELF
7	We zijn één Zelf.	God zet de laatste stap. Vereenzelving met onze Ware Identiteit die we met allen delen. Dan straal je louter Liefde uit. Dan zie je de Christus in al je broeders en jezelf.	
6	We zijn elkaars verlosser.	We zien onze eigen zondeloosheid in de ander. Uitbreiding naar alle broeders en zusters.	
5	Identificatie met eigen onkwetsbaarheid i.p.v. met lichaam en psychische persoonlijkheid. Dit is vergeving voorkomen.	Gezien vanuit eigen onkwetsbaarheid is er niets gebeurd. Waar er geen gevolg is, is er ook geen oorzaak. De broeder is niet schuldig of zondig. Hij is iemand die hulp nodig heeft.	Zelf
4	Je vergeeft alleen jezelf de 'fouten' die je in de ander ziet.	Zien dat het de eigen weggeprojecteerde oordelen over jezelf zijn die je niet wil zien.	
3	Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen oordelen.	Zien dat mijn oordelen de oorzaak zijn van de noodzaak tot vergeving en niet de daad van de ander.	'Right mind'
2	Kijken naar ego-inhoud in je geest: wrok, pijn, haat. Je emoties en verwachtingen loslaten, verantwoordelijkheden scheiden. Ik kijk naar binnen.	Nog steeds ego: het uitgangspunt is nog steeds dat een ander je iets heeft aangedaan. Je maakt de dwaling werkelijk: er is zonde. Voordeel is: kijken maakt het mechanisme van verdringing en ontkenning ongedaan.	
1	De ander is de boosdoener. Ik ben onschuldig slachtoffer van zijn wandaden. Ik ben een gekwetst ego. Ik kijk naar buiten.	Ego 'vergeving': vergeving-ter-vernietiging.	Ego

Schema 1: Stappen in het vergevingsproces

argwaan en op zijn slechtst kwaadaardigheid', dat is het hele bereik van het ego zoals de Cursus dit beschrijft (T9. VII.3:7-8). Maar wie heeft er werkelijk contact met zijn meest moordzuchtige gedachten, die we onszelf liever niet bekennen? Zeker niet nu we op een spiritueel pad lopen!

Om de volle reikwijdte te vatten van wat de Cursus ons hier wil leren, moeten we het idee dat we de ander alleen onze eigen 'fouten' kunnen vergeven, en onszelf alleen de 'fouten' die we in de ander menen op te merken, verbinden met het principe van wederkerigheid (zie het artikel hierover in MIC jrg.7, nr.1). Dat vertelt ons dat er geen verschil is tussen jou en de ander, dat je aan jezelf geeft wat je de ander geeft, dat geven en ontvangen één zijn. Daarom leert de Cursus ons dat het 'onmogelijk is een ander te vergeven'. Dat is een illusie die het ego graag in stand houdt om zijn spel van onschuldig slachtoffer en schuldige boosdoener te kunnen voortzetten, en de afscheiding tussen jou en de ander te laten voortbestaan.

En omdat dit idee, dat het onmogelijk is een ander te vergeven, zo totaal tegengesteld is aan wat we menen over vergeven altijd geweten te hebben, een langer citaat om onszelf daarmee vertrouwd te maken. Lees het gerust tien keer.

Zoals een gebed altijd voor jezelf is, zo wordt vergeving altijd aan jou gegeven. Het is onmogelijk een ander te vergeven, want het zijn alleen jouw zonden die je in hem ziet. Jij wenst ze daar te zien en niet in jou. Dat is de reden waarom het vergeven van een ander een illusie is. En toch is het de enige gelukkige droom in heel de wereld, de enige die niet tot de dood voert. Alleen in een ander kun jij jezelf vergeven, want jij hebt hem schuldig verklaard aan jouw zonden, en in hem zal jouw onschuld nu gevonden moeten worden. Wie anders dan de zondigen moeten worden vergeven? En denk nooit dat je in iemand zonde kunt zien behalve in jezelf.

Dit is de grote misleiding van de wereld, en jij bent de grote misleider van jezelf. Het lijkt altijd de ander die slecht is, door wiens zonde jij degene bent die gekwetst wordt. Hoe zou vrijheid mogelijk kunnen zijn als dit zo was? Je zou de slaaf zijn van iedereen, want wat hij doet brengt jouw lot teweeg, jouw gevoelens, jouw wanhoop of hoop, jouw ellende of vreugde. Jij hebt geen vrijheid, tenzij hij jou die verschaft. En omdat hij slecht is kan hij alleen geven wat hij is. Je kunt niet zijn zonden zien en niet tevens die van jou. Maar je kunt hem, en jezelf eveneens, bevrijden (SoP.2.I.4-5).

Als het ego-idee van vergeven waar was, dan zouden onze vrede en ons geluk altijd afhankelijk zijn van de daden en grillen van anderen. 'Als zij doen wat ik fijn vind, dan ben ik gelukkig, laten ze dat na dan ben ik boos, teleurgesteld en gekwetst en zal ik die ellendelingen helaas moeten vergeven.' Maar het omgekeerde is waar: wij hebben de macht over ons geluk en onze vrede, omdat wij de macht hebben over onze oordelen. We vergeven in de ander dus alleen onze eigen vergissingen hen schuldig te hebben bevonden, en we vergeven onszelf alleen onze eigen vergissingen die we in een ander menen te bespeuren. 'Bevrijd je broeders uit de slavernij van hun illusies door hen de illusies te vergeven die jij in hen waarneemt. Zo zul je leren dat jij vergeven bent, want jij bent het die aan hen illusies hebt gegeven' (T16.VII.9:5-6).

En dat is meteen de terugweg uit het spel van het ego: de irritatie die de ander in mij oproept is een dankbare aanwijzing over wat ik mijzelf nog niet vergeven heb. Wat ik meen hem te moeten verwijten, kan ik naar mijzelf omdraaien en zo loslaten. De ander wordt zo mijn spiegel, mijn middel om samen met hem tot verlossing te komen. (Wie hier heel praktisch mee aan het werk wil, zal zeker in het Werk van Byron Katie alles vinden wat zijn hart belieft).

Stap 5:

De ultieme vorm van 'beter voorkomen dan vergeven' is ervoor te zorgen dat je niet gekwetst kunt worden. Want als je niet gekwetst wordt, hoef je niet te veroordelen, en als je niet hebt veroordeeld, hoef je niet te vergeven. Hoe zorg je nu dat je niet gekwetst kunt worden? Niet op de ego-manier door een muur om je heen te bouwen, die alleen maar de uiting is van je angst dát je gekwetst wordt, maar op de manier van het Zelf, door je te identificeren met je eigen onkwetsbaarheid. (Inmiddels hebben we het domein van de 'right mind' verlaten en zijn we aanbeland bij het Zelf, zie het schema).

Vereenzelviging met je onkwetsbaarheid wil zeggen: vereenzelviging met je ware Identiteit die je met ieder deelt, datgene wat jij in wezen bent en niet wat je denkt te zijn. Wat aan jou gekwetst kan worden is je lichaam en je psychische persoonlijkheid. De vereenzelviging daarmee is je maar al te zeer vertrouwd. En denk niet, nu je op een spiritueel pad bent en inmiddels weet dat je niet je lichaam bent, dat met die wetenschap ook meteen je vereenzelviging is afgenomen. Toen ik twee jaar geleden in Roscoe was, in het *A Course in Miracles Study and Retreat Center* van Kenneth Wapnick, ontdekte ik bij toeval de beste manier om te onderzoeken hoezeer spirituele mensen nog in hun lichaam geloven. Ik stond vlak onder een rookmelder uitjes voor een omelet te bakken, toen plotseling het brandalarm afging. Meteen stormden tientallen stafleden en bezoekers mijn rokende kamer in om een brand te blussen die er niet was, allemaal bevreesd voor hun hachje. We hebben er hartelijk om gelachen.

Maar wat kan er gebeuren wanneer je je inderdaad identificeert met datgene in jou dat nooit of te nimmer gekwetst kan worden? Een goed voorbeeld daarvan is het volgende verhaal over Peace Pilgrim. Zij was een vrouw die haar oude naam en identiteit had afgelegd en die 28 jaar lang door Canada en de Verenigde Staten een voetocht voor de vrede heeft gelopen, zonder geld of bezittingen. Ze had de gelofte afgelegd daar te slapen waar haar onderdak geboden werd en te vasten tot haar eten werd gegeven. 'Zie eens hoe goed de mensen zijn, dat ik dit al die jaren heb kunnen volhouden zonder een dag zonder eten of onderdak', zei ze. Onderweg kwam ze allerlei mensen tegen met wie ze in gesprek ging en die ze inspireerde. Op een dag maakte ze een bergwandeling met een psychisch gestoorde tienerjongen van wie ze wist dat hij

gewelddadig kon zijn. Hij had zijn moeder al eens het ziekenhuis ingeslagen. Hoewel hij fors gebouwd, groot en sterk was, raakte hij in paniek toen er een onweer losbarste. Opeens was hij het spoor volledig bijster en begon hij op Peace Pilgrim in te slaan. Ze liep niet weg, hoewel ze dat makkelijk had kunnen doen, ze sloeg niet terug, ze voelde alleen mededogen en 'dompelde zijn haat in mijn liefde, zelfs terwijl hij me sloeg.' Daardoor hield hij op met slaan en kwam hij bij zinnen. Het verbaasde hem dat ze niet terugloeg, zoals zijn moeder altijd deed. Door zijn psychische stoornis duurde het wat langer voordat haar liefde en verdedigingsloosheid het goede in hem had bereikt. Maar het wonder geschiedde. 'Wat zijn een paar blauwe plekken op mijn lichaam in vergelijking tot de transformatie van een mensenleven?' vraagt Peace Pilgrim zich af. Sindsdien was die jongen niet gewelddadig meer en hij maakt zich nu nuttig in de wereld.

Dit verhaal staat niet alleen, er zijn letterlijk duizenden van dit soort verhalen. In de hindoe traditie wordt bijvoorbeeld verteld van een monnik die de hele dag door de heilige namen van God reciteerde. Er kwamen mensen die zich daaraan ergerden en ze sleepten de man mee naar het dorpsplein en ranselden hem af in de hoop dat hij ermee zou stoppen. Tijdens de stokslagen bleef de monnik de heilige namen reciteren. Zijn lichaam leed pijn, maar zijn geest bleef geconcentreerd op God. Ze sleurden hem naar het volgende dorp omdat de pijniging kennelijk zo weinig resultaat had en daar begon de afranseling opnieuw. Met gelijk resultaat: hij bleef dwars door de stokslagen en de lichamelijke pijn heen de heilige namen reciteren. Een ander was dan vermoedelijk al lang dood geweest, maar

hij ging door en vond zijn kracht hierin. Zo ging het vijf dorpen lang door met hetzelfde resultaat. Toen stopten zijn aanvallers en lieten hem gaan.

Identificatie met je onkwetsbaarheid wil dus niet zeggen dat je nooit meer lichamelijke of psychische pijn zult ervaren, hoogstwaarschijnlijk wel. Het wil zeggen dat je de ander hierom niet veroordeelt, omdat je in je liefde blijft, wat er ook gebeurt. 'Vader vergeef het hun, want ze weten niet wat ze doen', zegt in wezen hetzelfde.

De Cursus maakt duidelijk dat er pas schuldige boosdoeners zijn als iemand hen als zodanig bestempelt door zichzelf tot onschuldig slachtoffer van hun daden te maken. Hier werkt de wet van oorzaak en gevolg zoals de Cursus die onderwijst. Er zijn pas boosdoeners (gevolg) als er slachtoffers (oorzaak) zijn. Wanneer nu iemand de rol van slachtoffer weigert door in zijn liefde te blijven, wat er op het fysieke vlak ook maar gebeurt, is er dus ook geen boosdoener, want waar er geen oorzaak is, kan er ook geen gevolg zijn. En zo zijn beiden bevrijd.

De manier om deze simpele les te onderwijzen is eenvoudig de volgende: schuldeloosheid is onkwetsbaarheid. Maak dan ook aan iedereen jouw onkwetsbaarheid kenbaar. Leer hem dat, wat hij je misschien ook probeert aan te doen, het feit dat jij volkomen vrij bent van de overtuiging dat jij geschaad kunt worden, hem toont dat hij schuldeloos is. Hij kan niets doen wat jou kan kwetsen, en door hem niet de gelegenheid te geven te denken dat hij dat wel kan, onderwijs je hem dat de Verzoening die jij voor jezelf hebt aanvaard, ook de zijne is. Er valt niets te vergeven. Niemand kan de Zoon van God kwetsen. Zijn schuld heeft totaal geen oorzaak en kan, omdat hij geen oorzaak heeft, niet bestaan. God is de enige Oorzaak, en schuld is niet van Hem afkomstig. Onderwijs niemand dat hij je heeft gekwetst, want door dat te doen, onderwijs jij jezelf dat wat niet van God komt, macht over je heeft. Wat zonder oorzaak is, kan niet bestaan. Getuig er niet van, en geef geen enkele geest voedsel voor het geloof hierin (T14.III.7-8:1-4).

"Als je niet gekwetst wordt, hoef je niet te veroordelen, en als je niet hebt veroordeeld, hoef je niet te vergeven."

Je kunt je nu in elke situatie afvragen: 'heeft wat hier gebeurt mij aangetast in wie ik werkelijk ben?' Stellig kunnen de vormen van je leven stevig door elkaar zijn gegooid, je lichaam lijdt misschien pijn, misschien zelfs is je familie uit elkaar gevallen of bedreigd. Al zijn dit allemaal belangrijke dingen voor je, ze vertegenwoordigen geen van allen wie jij werkelijk bent. Let wel, dit wil je niet aanmoedigen tot onverschilligheid ten opzichte van je familie of je lichaam. Het wil alleen de juiste verhoudingen weergeven en helder de machtige keuze voor je neerzetten die je altijd hebt. Jij bent een kind van God, perfect geschapen, eeuwig, heel en geheeld, een en al liefde, staande in de waarheid en het licht. Dat zijn gebrekkige woorden om de heerlijkheid van je ware wezen uit te drukken. Wordt dat wezen aangetast door een aanval van een ander, door een lichamelijke of psychische wond jou door een ander toegebracht? Nee. Wel kun je die pijn voelen, maar anders, zonder de wrok daarbovenop gelegd die de pijn heviger maakt. Dit is ook niet: uit je lichaam flippen als het leven te pijnlijk wordt. Het is eerder het omgekeerde: ondanks de pijn je blijven concentreren op het goddelijke, het onkwetsbare in je, en daardoor door de pijn heen gaan naar het land achter de pijn dat straalt van het licht van de liefde waar jouw ware wezen onaangetast huist.

Nu kunnen we ook een bekend citaat uit de Cursus beter begrijpen dat voor het ego onverteerbaar is: 'Vergeving onderkent dat wat jij dacht dat je broeder jou heeft aangedaan, niet heeft plaatsgevonden.' Het ego wijst naar de berokkende schade. Maar in werkelijkheid heeft je broeder jou niets aangedaan, hij kan jou ware wezen op geen enkele manier bedreigen, dus heeft er geen zonde plaatsgevonden. Want: 'Wat [vergeving] niet doet is: zonden vergeven en ze werkelijk maken.' Door ze te 'vergeven' op de manier van stap 1 en 2. 'Ze ziet dat er geen zonde is geweest.' Er heeft wel een gebeurtenis plaatsgevonden, maar er is geen veroordeling of beschuldiging op gevolgd. 'En in die zienswijze zijn al jouw zonden vergeven.' Volgens het principe van wederkerigheid. 'Wat is zonde anders dan een onjuist idee omtrent Gods Zoon?' Namelijk dat hij schuldig en zondig zou zijn. 'Vergeving ziet eenvoudig de onjuistheid daarvan en laat het daarom los' (W.dl.II.1.1:1-6).

Stap 6:

Het omgekeerde van stap 5 is ook waar: we hoeven de ander niet meer te vergeven wanneer we zijn onkwetsbaarheid hebben gezien. Een ander woord voor onkwetsbaarheid is heiligheid, of zondeloosheid. We weten dat we in heiligheid met de ander verbonden zijn:

Aldus zijn zijn zonden hem vergeven, want Christus heeft de visie die de macht heeft om aan allemaal voorbij te zien. Door Zijn vergeving zijn ze verdwenen. Onopgemerkt door de Ene verdwijnen ze gewoon, omdat een visie van de heiligheid die daarachter ligt, hun plaats in komt nemen. Het doet er niet toe welke vorm ze aannemen, noch hoe kolossaal ze leken, noch wie door hen gekwetst scheen te zijn. Ze zijn niet meer. En alle effecten die ze schenen te hebben, zijn met hen verdwenen, ongedaan gemaakt, om nooit meer te gebeuren (W158.9).

Wanneer we de ander zijn heiligheid zien, wanneer we hem zien met de visie van Christus, dan vallen al zijn 'zonden' voor onze ogen weg, wat hij of zij ook maar gedaan lijkt te hebben, het is er voor ons niet meer nu we zijn/haar heiligheid zien.

Nu we zover gekomen zijn, kunnen we gaan inzien dat we altijd elkaars verlosser zijn. Door de liefde die we

elkaar geven, maar ook door de vraag om liefde die we elkaar geven. Dat laatste, wat we gewend waren te veroordelen als een aanval op ons, kan evengoed als het eerste ons bij onze liefde brengen, mits we door de vorm heen kijken en het als een vraag om liefde kunnen zien. Dus degene die we het diepst haten, is onze verlosser. Dat is een waarheid die het ego niet accepteren kan. De Cursus zegt ervan: 'De heiligste van alle plaatsen op aarde is waar een aloude haat een huidige liefde is geworden' (W26. IX.6:1).

Door in de ander diens zondeloosheid te herkennen, kun je die van jezelf gaan zien. 'Mijn broeders zondeloosheid toont me dat ik die van mezelf wil zien. En ik zal die zien omdat ik ervoor gekozen heb mijn broeder in dat heilige licht te aanschouwen' (W335.1:6-7). Je hebt die ander daar per se voor nodig, in je eentje gaat het niet. Dan zul jij vervolgens jouw zondeloosheid in de ander zien en ontdekken dat jullie op dat niveau elkaars spiegeling zijn. En wanneer je dit met één broeder ervaren hebt, zal deze ervaring zich naar alle anderen openvouwen en zich naar heel de schepping uitbreiden. Totale vergeving, zoals de Cursus dit noemt, sluit niets en niemand uit, ziet aan alle vergissingen voorbij, ziet enkel en alleen de zondeloosheid van elk ander en zichzelf.

John Jones, een vriend en collega-schrijver van Mansukh Patel, vertelde het verhaal van een Indiër die hij in het vliegtuig ontmoette en die 6 maanden in Libië gevangen had gezeten bij rebellen en toen werd vrijgelaten, terwijl iedereen hem dood had gewaand. Jones ontmoette hem op zijn terugweg naar huis. En deze man dacht zich in hoe het weerzien met zijn familie zou zijn. Hij wist één ding met grote zekerheid: alles wat er ooit tussen hen zou hebben gespeeld, zou terstond vergeten zijn als ze elkaar weer zouden omarmen. Hij was letterlijk uit de dood teruggekeerd. Wat zou hem aangerekend kunnen worden en wat zou hij anderen nog aanrekenen? Niets. Hij voelt alleen de zuivere energie van de relatie met die ander. Dit overstijgt vergeving totaal, er hoeft niet meer vergeven te worden want je hebt de ander louter lief. Je bent letterlijk aan vergeving voorbij. Je ziet dat er werkelijk niets meer te vergeven valt.

Laat me in deze persoon mijn verlosser zien, [Vader,] die U als degene aangewezen hebt aan wie ik vragen zal mij naar het heilig licht te leiden waarin hij staat, zodat ik mij aansluiten kan bij hem. (W78.7:3)

Geef me jouw zegen, heilige Zoon van God. Ik wil je met de ogen van Christus aanschouwen, en mijn volmaakte zondeloosheid in jou zien. (W161.11:7-8)

Stap 7:

Wanneer we in de ander ons diepste wezen weerspiegeld zien, is het slechts een luttele stap verder om te ervaren dat jij en die ander in wezen één zijn, één Zelf delen met elkaar. Alle onderscheidingen vallen weg, heel de afscheiding is overstegen. Nu zijn we op de hoogste sport van de ladder aanbeland, waar er alleen maar ZELF is, datgene wat heel de schepping met elkaar deelt: de Christus.

Onlangs zag ik een video waarop Michael Talbot, de schrijver van *Het holografisch universum*, de schijnbaar telepathische communicatie van twee subatomaire deeltjes probeert te verklaren aan de hand van een analogie. Hij ontleent zijn vergelijking aan David Bohm. Stel je een aquarium voor met daarin een goudvis. Aan de voorzijde en aan de zijkant van het aquarium staat een videocamera opgesteld, elk verbonden met een monitor. Op het ene beeldscherm zal de vis vanuit een zijaanzicht verschijnen, terwijl hij op het andere van voren lijkt te zijn gefilmd. Als je niet wist dat het twee opnamen van dezelfde vis zijn, zou je denken dat die twee vissen zo snel als de gedachte

met elkaar communiceren, want al hun bewegingen zijn precies synchroon. Zo is het ook met de Zoon van God. Hij is één, maar ieder van ons is zo'n videocamera, waardoor het lijkt alsof er miljarden verschillende zonen en dochters van God zijn.

*Ik ben één Zelf, verenigd met mijn Schepper, één met elk aspect van schepping en grenzeloos in vrede en in kracht.
Ik ben één Zelf.*

Jij bent één Zelf met mij, verenigd met onze Schepper in dit Zelf. Ik eer jou om Wat ik ben, en Wat Hij is, die ons beiden liefheeft als één. (W95.11:2+4;15:3-4)

Stap 0:

Hier is zelfs de ladder verdwenen. De ladder kan je tot dit punt brengen, maar niet verder. God zet zelf de laatste stap, staat er herhaaldelijk in de Cursus. De stap van onze terugkeer naar Hem wordt door Hem gezet. Tot hier kunnen we komen. Hierna vallen we met onze oorsprong samen en weten we dat we nooit bij God zijn weggeweest.

Laat me mij herinneren dat ik één ben met God, één met al mijn broeders en mijn Zelf, in eeuwigdurende heiligheid en vrede. (W124.12:2)

Slot

Denk niet dat je per se een heilige moet zijn om stap 1 tot en met 7 te kunnen gaan. In tegendeel. Je begint waar je bent en de Cursus en de Heilige Geest zullen je verder leiden. Dit laat je eerder de weg zien die voor je ligt, je doel, een richting in je leven. Zo althans hanteer ik dit. De wetenschap dat deze hele ladder er is, en het besef waar ik er zelf op sta, geven me een grote clementie ten opzichte van ieder ander, *waar* die zich ook maar op deze ladder bevindt.

Ik geloof dat al deze stappen nodig zijn en dat je er niet eentje kunt overslaan. Het is een *ladder*, weet je wel. Je kunt als jou iets is overkomen dat je als vreselijk ervaart, niet zeggen: 'ach ik sla die gevoelens van kwaadheid, wrok en pijn maar even over; ik weet immers dat die dader net als ik een kind van God is; hij heeft een vergissing begaan, dat is alles, al mijn emoties zijn toch niets anders dan ego.' Nee ik geloof dat je steeds moet beginnen op deze ladder waar je bent, en dat is meestal bij stap 1. Pas vandaar ga je hoger. Daarom is het vergevingsmodel van Stauffer zeker bruikbaar, voor de stappen die het betreft.

Soms kun je zelfs, en dat klinkt tegenstrijdig, een tijdje op twee treden tegelijk staan. Dit zal een bepaalde tijd zelfs je meest vertrouwde ervaring zijn: je ziet zowel je ego zich in je roeren, alsook heb je weet van je onkwetsbaarheid. Je kunt het tegelijk uitschreeuwen van angst en je kunt zien dat je niets kan overkomen. We hebben nu eenmaal een gespleten geest, zoals de Cursus dit noemt.

Ik denk dat je een hele tijd tussen een paar stappen heen en weer kunt gaan, dat je een hele tijd bij de onderste sporten van de ladder verwijlt, maar dat je, als je eenmaal bij stap 4 bent en naar 5 gaat, je een punt zonder terugval zult hebben bereikt. De resterende stappen gaan dan heel snel.

En wees altijd open voor het wonder dat ook de ander zijn innerlijke houding verandert wanneer jij in je liefde blijft zonder hem te veroordelen of de tegenaanval in te zetten. Maar verwacht dit wonder niet, en maak het evenmin tot je motivatie zelf deze ladder te gaan.

Willem Glaudemans

Literatuur:

Byron Katie, *What to do when Nothing Works*, Barstow, Californië, 1996.

Peace Pilgrim, *De weg naar vrede*, Den Haag, 1992, het navertelde op p. 49, zie ook p.48, 50.