

DE STEM VAN HET EGO OF DE STEM VAN DE HEILIGE GEEST?

De Cursus leert ons dat er voortdurend twee stemmen in ons aan het spreken zijn. Dat zijn de stem van het ego en die van de Heilige Geest. Deze laatste Stem is de Stem van de Godsherinnering in ons. Na onze denkbeeldige afscheiding van God, onze Bron, is deze met ons meegekomen binnen onze illusoire droom. Binnen het pad van de Cursus dient Hij als Gids om ons naar Huis terug te leiden. De Cursus noemt deze Gids de Heilige Geest. Hij is – samen met Jezus, Zijn manifestatie - als innerlijke leraar in onszelf aanwezig en spreekt voortdurend tot ons over onze terugkeer naar ons Thuis in God. Het onderscheiden van de twee stemmen, die van het ego en die van de Heilige Geest, is een van de belangrijkste thema's uit de Cursus.

De keuze is aan ons

Deze twee stemmen proberen dus voortdurend tot ons te spreken. Maar wijzélf zijn degene die de keuze maken naar welke stem we luisteren. En die keuze maken we elke seconde opnieuw, zou je kunnen zeggen. Nu is het in de praktijk zo dat wij eigenlijk voortdurend aan het luisteren zijn naar de stem van het ego. Het ego is de stem die spreekt van afscheiding en van onze angst voor Gods Liefde. Wij menen ons afgescheiden te hebben van Gods Liefde, hoewel dat in werkelijkheid onmogelijk is, zoals de Cursus ons zeer duidelijk leert. Overigens is het niet zo dat het hier altijd om het letterlijk horen van een stem gaat. De Cursus bedoelt dit veel breder. Je kunt dan ook zeggen dat het erom gaat voortdurend te kiezen tussen een impuls van het ego of de inspiratie van de Heilige Geest. Het gaat dus in de meeste gevallen niet letterlijk om het horen van een innerlijke stem. Op zich is het wel degelijk mogelijk om een woord, een zin of zinnen te horen, maar dat hoeft dus niet per se het geval te zijn.

Van de twee stemmen spreekt het ego altijd het luidst en het eerst. Hij schreeuwt of hij kakelt, of hij fluistert geniepig als een klein duiveltje in je oor. Maar toch blijkt het in de praktijk helemaal niet zo gemakkelijk te zijn om de stem van het ego echt te gaan onderscheiden van de zachte, stille en altijd zeer rustige stem van de Heilige Geest. Daarom zullen we wat nader gaan bekijken wat de Cursus ons vertelt om deze twee stemmen te leren onderscheiden. Want om het spirituele pad dat de Cursus je aanreikt, goed te kunnen volgen, is het uiteraard van essentieel belang om deze twee stemmen goed te kunnen onderscheiden. We zullen vier belangrijke criteria bekijken.

Het eerste criterium: het ego spreekt eerst

Wij zijn in het algemeen stevig verankerd in ons ego. Het ego is een valse identificatie, een vals 'ik' dat in wezen altijd bijzonder angstig is. Hierdoor moet je er in feite vanuit gaan dat je altijd in eerste instantie naar je ego aan het luisteren bent, ook al ben je je dat vaak niet helemaal bewust - of zelfs helemaal niet bewust. Maar wanneer je begint te beseffen dat je vrijwel altijd geïdentificeerd bent met het ego, wordt het al wat gemakkelijker om je te gaan realiseren dat de stem van het ego altijd als eerste tegen je spreekt. En dat betekent dat je er als het ware heel bewust iets aan moet doen om de Stem van de Heilige Geest te horen. 'Niets doen' of je onbewust blijven van naar welke stem je luistert, betekent dat je in je ego-identificatie blijft zitten.

En dát – bewust iets doen - is wat de Cursus beoogt en waarvoor hij ons handvatten aanreikt. Bijvoorbeeld door middel van de werkboeklessen, waarin je voortdurend wordt gevraagd om een stap terug te doen. Daarmee kom je uit je ego-identificatie en maak je ruimte voor de Stem van de Heilige Geest in jouzelf.

In de praktijk houdt het in dat je eerst stiller moet worden en even wachten tot je rustig genoeg bent om de zachte, stille Stem van de Heilige Geest te kunnen horen. Dat kan bijvoorbeeld door je werkboekjes van die dag toe te passen, of door gewoon even kort in gedachten (niet altijd uiterlijk!) stil te worden en je even af te vragen naar welke stem je eigenlijk aan het luisteren bent op dit moment. En wanneer je dan ontdekt hebt dat dit - wat zeer waarschijnlijk is - de stem van het ego is, dan kun je, als je dat wilt, een andere keuze maken en voor de Heilige Geest kiezen. Dat is in het kort wat de weg van de Cursus beoogt.

Dit komt heel mooi naar voren in dit gebed uit het Tekstboek:

*Ik moet de verkeerde keuze hebben gemaakt, want ik ben niet in vrede.
Ik heb die keuze zelf gemaakt, maar ik kan ook anders kiezen.
Ik wil anders kiezen, omdat ik in vrede wil zijn.
Ik voel me niet schuldig, want de Heilige Geest zal alle gevolgen van mijn verkeerde keuze ongedaan maken als ik Hem laat begaan.
Ik kies ervoor Hem te laten begaan, door toe te laten dat Hij voor mij voor God kiest (T5.VII.6:7-11).*

Dat is het eerste criterium: het ego spreekt vrijwel altijd eerst en de Heilige Geest hoor je meestal pas later.

Het tweede criterium: het ego adviseert aanval

De stem van het ego adviseert je altijd om aan te vallen. Maar je moet daarbij bedenken dat dit door het ego zelf heel mooi verpakt wordt – want daar is het ego altijd heel goed in, in mooie verpakkingen maken. Maar toch komt het er altijd op neer dat de stem van het ego je adviseert om een ander aan te vallen. Het ego zelf echter interpreteert dat meestal als een ‘noodzakelijk verdediging’ waarvoor jijzelf geen verantwoordelijkheid hoeft te dragen. Want volgens het ego heeft de ánder jou eerst aangevallen heeft en reageer jij alleen maar op de ander. Maar in wezen gaat het wel degelijk om het advies van je ego een ander aan te vallen, en dat kan in veel verschillende vormen. Dat is niet altijd een vorm die je meteen als aanval herkent. Het kan bijvoorbeeld ook gaan om het maken van een nare of vervelende opmerking, of een ander doodzwingen of negeren. In feite gaat het om elk soort gedachten of gedrag waardoor jij je afgescheiden blijft voelen van de andere persoon, en de andere persoon niet werkelijk wilt zien in zijn of haar waarde, dus als een schepping van God. Want dát is de kern van een aanval volgens de Cursus: dat je een ander (en daarmee tevens jezelf) niet wilt zien in zijn werkelijke waarde als Gods Schepping. In plaats daarvan zie je de ander als de oorzaak, op welke wijze ook, van de onvrede die jij in jezelf voelt. Jouw onvrede is nu zogenaamd de schuld van de ander. Dat is niet alleen een aanval op de ander, maar ook een aanval op jezelf. Want wanneer je de ander ziet als schuldig aan jouw onvrede, dan verklaar je daarmee tevens jezelf tot slachtoffer. En dat is een aanval op jezelf.

De Heilige Geest daarentegen zal je altijd en in alle mogelijk vormen het advies geven om zowel de ander als jouzelf geheel en al te zien in de waardigheid, de onschuld en de heiligheid van Gods Zoon. En daarom zal Hij je ook altijd adviseren om de ander te vergeven, wat deze jou ook naar jouw mening heeft aangedaan of wellicht heeft nagelaten. Vergeven doe je door aan mogelijk egogedrag voorbij te zien om zo de werkelijkheid van de ander weer in ogenschouw te kunnen nemen.

De Cursus staat vol met beschrijvingen van de aanvallen van het ego, zodat wij leren deze te herkennen. Zoals deze passage:

Zijn diepgewortelde gevoel van kwetsbaarheid maakt dat het [ego] niet in staat is iets te beoordelen, tenzij als aanval. Wanneer het ego zich bedreigd voelt, is de enige beslissing die het neemt of het nú gaat aanvallen of dat het zich terugtrekt om later aan te vallen (T9.VIII.3:3,4).

Dat is het tweede criterium: het ego adviseert altijd aanval, de Heilige Geest adviseert altijd vergeving.

Het derde criterium: gevoelens van minderwaardigheid

Het derde criterium dat het verschil laat zien tussen de twee stemmen, is dat het ego jou voortdurend op luide toon duidelijk wil maken dat jij een minderwaardig schepsel bent. Het vertelt jou dat je er niets van bakken zult en dat je niets waard bent. Kortom, het ego geeft een zeer minderwaardig beeld van jouzelf en verpakt dit in allerlei kritische opmerkingen jegens jezelf, waardoor je jezelf onderuit haalt. Maar ook hier is het zo dat datzelfde ego daar weer een andere laag overheen legt. Hierdoor hoeft de onderliggende, zeer pijnlijke gevoelens van minderwaardigheid, die het ego zelf dus eerst aan jou ‘geschonken’ heeft, niet te voelen. Maar die onderliggende gevoelens van kleinheid, minderwaardigheid en schuld (want de kern hiervan is altijd dat je schuld in je meedraagt), zullen maar al te gauw aan de oppervlakte komen zogauw er een crisis losbarst of er iets onverwachts gebeurt, en jij je gebruikelijke egostrategieën om je ‘groot’ te houden niet meer kunt handhaven. Dan komt de onderliggende depressiviteit boven en word je ermee geconfronteerd hoezeer het ego jou heeft wijsgemaakt dat je een minderwaardig schepsel bent.

De Stem van de Heilige Geest daarentegen zal je altijd en eeuwig blijven vertellen hoe jij als Schepping van God gezegend ben. En hoe jouw volkomen onschuld onaangetast is gebleven door de denkbeeldige afscheiding, die in werkelijkheid nooit heeft plaatsgevonden. Denk nu echter niet dat de Cursus toepassen betekent dat jij jezelf, enigszins geforceerd, gaat vertellen dat je een gezegend kind van God bent. Want dan gebeurt er binnenin jou in werkelijkheid helemaal niets, behalve dat je een nieuw afdeklaagje van je ego, dat er heel spiritueel uitziet, over je minderwaardigheidsgevoelens heen hebt gelegd. De weg van vergeving die de Cursus voorstaat, houdt in dat je juist gaat blootleggen hoezeer jijzelf bent gaan geloven in wat het ego jou verteld heeft over hoe minderwaardig je bent, en dit dán pas door de Heilige Geest in jou laat corrigeren. Het is dus altijd noodzakelijk om eerst de diepere egolagen bloot te leggen, voor je deze werkelijk vergeven kunt.

Jezus zegt er dit over in de Cursus:

Luister naar wat het ego zegt en zie wat het jou maant te zien, en het staat vast dat jij jezelf als nietig, kwetsbaar en bang zult zien. Je zult je depressief en nietswaardig voelen, en gevoelens van tijdelijkheid en onwerkelijkheid ervaren (T21.V.2:3,4).

Dat is het derde criterium om de twee stemmen te kunnen onderscheiden: beschuldig je jezelf, of ervaar je je eigen onschuld?

Het vierde criterium: let op de gevolgen

Een laatste en belangrijk criterium is dat het kiezen voor je ego altijd een gevoel van onvrede oplevert in jouzelf. De keuze om te luisteren naar de Stem van de Heilige Geest zal echter altijd tot innerlijke vrede leiden, wat er ook ogenschijnlijk verder in jou of om je heen gebeurt. In je diepste kern, in je wezen, zul je een grote innerlijke vrede gaan voelen. Want door deze keuze heb je je op dit moment – al is het wellicht maar voor kort – weer verbonden met je Goddelijke Bron. En alleen dát geeft innerlijke vrede.

Dat betekent dus dat je voor jezelf kunt achterhalen voor welke stem je gekozen hebt, door te leren om heel goed te gaan opletten hoe jij je eigenlijk innerlijk voelt. Dat houdt in dat je moet leren om hier heel eerlijk over te worden, en ermee ophouden de schuld van je mogelijke onvrede of angst, irritatie of verdriet, of welke andere emotie ook, op anderen af te schuiven. Je moet dus heel eerlijk worden over de wérkelijke oorzaak van al je onvrede, namelijk je eigen keuze om naar de stem van het ego te luisteren. Wanneer je dat ontdekt hebt, dan kun je alsnog je keuze hernieuwen en ervoor kiezen naar de Stem van de Heilige Geest te luisteren, en dat zal je opnieuw vrede geven.

Dat is het vierde criterium om de twee stemmen te leren onderscheiden: let erop of je onvrede of vrede in jezelf voelt.

Tot slot nogmaals een citaat uit de Cursus:

Hoe kun jij weten of je de trap naar de Hemel of de weg naar de hel gekozen hebt? Heel gemakkelijk. Hoe voel jij je? Is er vrede in je bewustzijn? Ben je zeker welke weg je volgt? En ben je er zeker van dat de Hemel als doel kan worden bereikt? Zo niet, dan wandel je alleen. Vraag dan je Vriend [de Heilige Geest] jou te vergezellen en je zekerheid te verschaffen over waar je gaat (T23.II.22:6-13).

© Margot Krikhaar www.margotkrikhaar.nl