

# "Een Jaar van Vergeving"

## LES 8

### Mijn denkkeest is voortdurend bezig met voorbije gedachten.

Volg de volledige lesrichtlijnen in je ACIM-boek.

Jullie zijn inderdaad gezegende wezens. Ik ben diegene die je kent als Jezus.

We feliciteren je met het komen opdagen voor les 8. Je bent een week in de nieuwe training, en het is belangrijk voor je om te onthouden dat als jij deze lessen doet, ik ze samen met jou doe. Ik sta zij aan zij met jou en houd je hand vast terwijl je door dit mentale transformatie programma gaat.

Terwijl je je vrije wil gebruikt - het krachtigste creatieve apparaat in het universum - en ervoor kiest om de manier waarop je naar de wereld kijkt in twijfel te trekken, dit de transformatie in de wereld versnelt. De wereld zoals jij die ziet, komt van jou.

Als je ervaringen uit het verleden waarop je jouw beslissingen baseert niet in twijfel trekt, creëer je altijd hetzelfde. Als zoiets niet bij je past, dan ontwikkel je ongezonde gedragspatronen die lijden veroorzaken.

Wanneer je begint te twijfelen aan je besluitvormingsvermogen op basis van jouw ervaringen uit het verleden, zoals in: "Als ik aan het verleden denk, denk ik eigenlijk nergens aan", dan verbeeld je je iets. Je gebruikt je verbeelding wanneer je iets herbeleeft of erover nadenkt. Je gaat terug door je eigen gedachtenfilters naar een tijd en plaats wanneer je een beslissing hebt genomen over iets - of het nu goed, slecht of onverschillig is - en je brengt die herinnering uit het verleden naar het heden waardoor het huidige moment wordt besmet.

We willen dat je begrijpt dat je het heden vrij moet laten om helder en met een heldere geest iets nieuws te creëren. Wij willen je meer aanwezig laten zijn, meer het heden te accepteren, want hier gebeurt alles. Als je je ideeën uit het verleden meeneemt naar dit huidige moment en je huidige beslissingen en oordelen baseert op ervaringen uit het verleden, krijg je hetzelfde keer op keer opnieuw.

Aanwezigheid is wat we hier willen cultiveren. Je begint in te zien dat de tijd die je besteedt aan toekomstig gepieker en spijt uit het verleden, een verspilling is van jouw creatieve energie. Dit is niets anders dan een verspilling van het huidige moment, het enige moment dat je creatieve geest heeft om een rol te spelen. Bederf het huidige moment niet.

Wanneer je verdriet voelt, depressie of pijn, dan heb je het huidige moment verlaten.

Jij denkt over wat voor ergs je zou kunnen overkomen. Je maakt je zorgen of je hebt spijt over het verleden en de tijd die je hebt verspild. Je verspilt nog steeds je tijd als je terugkijkt naar het verleden en denkt dat het anders had moeten zijn.

Dit helpt bij de vergevingsoefening die deze cursus ontwikkelt in je bewustzijn, want als je niet de wonden of zonden uit het verleden terugroept die mensen mogelijk tegen je hebben begaan, dan zul je ze niet haten. Als je ze ontmoet, ben je in het huidige moment, vrij om ze te accepteren zoals ze zijn.

Haat en onvergevingsgezindheid koesteren betekent dat je geen mensen kunt ontmoeten zoals ze op dit moment zijn. Je voegt tussen jou en hen altijd toe wat ze hebben gedaan en gezegd, of niet hadden moeten doen en zeggen, en je beleeft een onwaar beeld van die mensen.

Leven in het moment is iets heel liefdevols.

Deze les is een zeer liefdevolle praktijk.

Je begint niet alleen jezelf te bevrijden van de illusies van verleden en toekomst, maar ook die mensen uit je verleden die je ontmoet met jouw oordelen en meningen over hen.

Je begint ze, misschien voor de eerste keer, vrij en zonder oordeel te ontmoeten.

Op dat moment heb je een echte en eerlijke interactie met hen.

Dit ontwikkelt zich na verloop van tijd.

Wanneer je mensen ontmoet met wie je wrok deelt, heb je een gevoel van negativiteit omdat deze misdaden in het verleden bevochten en gekoesterd zijn geweest. Als je deze wonden, oordelen en verhalen uit het verleden begint los te laten - eveneens je ouders, ex-geliefden en partners - kun je ook de toekomstige verhalen over armoede, dakloosheid, baanverlies of verraad vrijgeven. Deze illusoire ideeën vervuilen je geest in het heden en veroorzaken lijden.

Dank, dat je vandaag bij ons was. We zijn blij dat je op deze reis met ons bent, naar een nieuwe, verhelderde geest. Deze lessen bevrijden je uit de gevangenis van gedachten die je pijn hebben gedaan, en we willen dat je weet dat dit inderdaad een krachtig proces is.

Wij spreken je morgen weer.

# "Een Jaar van Vergeving"

LES 178

Herhaling V: Deel 8

## God is louter liefde, en dus ben ik dat ook.

Volg de volledige lesrichtlijnen in je ACIM-boek.

Jullie zijn inderdaad gezegende wezens. Ik ben diegene die je kent als Jezus.

Waar we je nu aan zullen herinneren, is je liefdevolle aard, je verlangen om je af te stemmen op Alles Dat Is.

Alles om je heen - alle mensen, plaatsen en dingen - demonstreert je bewustzijn door de film van je leven te spelen. Net zoals wanneer je getuige bent van een film op het filmscherm, zie je dat er personages zijn: de 'good guy' en de 'bad guy'. Je ziet dat het script voor hen is geschreven. Ze verkleden zich in kleding, gaan op reis en beleven avonturen. Het goede zegeviert over het kwade.

Jouw leven is hetzelfde verhaal. Het is een film die jij hebt geschreven, geregisseerd en waar je volledig aan hebt meegewerkt. Daarom is het zinloos om het aan te vallen en te beoordelen.

Jij bent de maker van de film. Als je een film niet leuk vindt, ren je niet naar boven om het filmscherm te veranderen, of wel?

Dit scherm toont de acteurs en spelers op het scherm van je leven - de mensen om je heen en de ervaringen die je hebt.

Je gaat naar de projector en je verandert hem daar. Je knipt de scènes uit die je niet wilt, verwijdert de acteurs die je niet wilt, of verwijdert de pluis van de lens die de onvolkomenheden veroorzaakt die je ziet.

Daar gaat deze studieperiode over. Het gaat erom het onware idee uit je geest te verwijderen dat je alleen bent, een slachtoffer van deze wereld, dat God niet van je houdt en dat God je in de steek heeft gelaten. Dit zijn allemaal onzuiverheden op de projector die je moet verwijderen om de film goed te kunnen zien.

Dat is wat vergeving is. Je begrijpt alleen dat de onvolkomenheden in de film van de projector komen en niet van het scherm.

Dit is een eenvoudige maar krachtige analogie, omdat jullie allemaal begrijpen hoe dwaas het is om naar het scherm te rennen om te proberen dat beeld weg te wrijven.

Dat is wat je doet als je aanvalt, oordeelt of zegt dat "deze" persoon slecht is, "die" persoon kwaad is, of "deze" situatie onhoudbaar is. Als je een situatie observeert die niet in overeenstemming is met liefde, dan moet je, via de projector, liefde aan die situatie toevoegen. Je moet van gedachten veranderen en liefde toevoegen.

Dit is waar het vechten van oorlogen ontstaat, wanneer wezens die mensen, plaatsen en dingen aanvallen die daar buiten hun controle lijken, in plaats van hun gedachten en de frequentie van hun gedachten te veranderen, zodat de film die transformatie weerspiegelt.

Ze rennen naar voren en proberen het scherm te veranderen door een land te bombarderen of een ander wezen aan te vallen, en het is inderdaad dwaas.

Je ziet hoe dwaas oorlog is.

Het gaat maar door, want je verandert niets.

Je verandert nooit de mentale structuur die veroorzaakt dat het beeld verschijnt.

Word wijs, lieve wezens.

Verander in je leven je gedachten over alles dat geen beeld vertoont dat je graag ervaart.

Ik ben degene die je kent als Jezus, en we zullen morgen weer tot je spreken.

# "Een Jaar van Vergeving"

LES 214

Herhaling VI: Deel 14

Ik ben geen lichaam. Ik ben vrij,  
want ik ben nog steeds zoals God mij heeft geschapen.

Volg de volledige lesrichtlijnen in je ACIM-boek.

"Ik leg de toekomst in Gods handen"

Jullie zijn inderdaad gezegende wezens. Ik ben diegene die je kent als Jezus.

Dit is de bron van de meeste van je zorgen: spijt en verwijten over het verleden, schuld of schaamte, en zorgen en angsten over de toekomst.

Je leeft in een fictieve wereld als je focust op het verleden of de toekomst.

Als je niet aanwezig bent bij wat je doet, ben je dat ook niet werkelijk aan het doen.

Je verspilt je tijd, want je bent aan het herbeleven of aan het projecteren.

Velen van jullie leven meestal in die twee fantasiewerelden.

Dus als we het hebben over aanwezigheid, dan is dat wat we zoeken.

We zoeken aanwezigheid, want dat is het enige echte punt van schepping (nieuwe schepping).

Als je over het verleden piekert, besmet je het eeuwige nu met het verleden, en je zult een toekomst creëren die eruitziet als je verleden.

Als je een wrok hebt, laten we zeggen, of een misbruik of trauma waar je aan blijft denken, zeg je tegen het universum: "Daar wil ik meer van."

Je eeuwige nu - dat frisse moment dat jullie allemaal gelijkelijk krijgen - wordt besmet door je vrije wil en het ongepast gebruik van je geheugen.

Het vervuult het eeuwige nu.

Welnu, degenen onder jullie die lijden aan posttraumatische stressstoornis of trauma's realiseren zich niet dat je dit vrijwillig doet.

Je realiseert je niet dat het zo'n gewoonte is geworden om ofwel het verhaal te vertellen of na te denken over wat jou is overkomen of het opnieuw bekijken van de situatie uit het verleden wat je hebt gedaan, dat je niet beseft dat je je eigen trauma hebt gevoed.

We geven het slachtoffer hier niet de schuld. We zeggen dat een slechte zaak jou is overkomen, maar het is jou maar één keer overkomen.

Als je doorgaat om erover na te denken, er verhalen over te vertellen, er met mensen over te praten en hiervoor naar therapeuten te gaan, zul je jezelf opnieuw oneindig traumatiseren. Jij zorgt ervoor dat je toekomst een vergelijkbare vibratie zal zijn.

Je moet de toekomst aan God overdragen en zeggen:

"Ik zal nu hier zijn in het heden, erop vertrouwend dat zolang ik in afstemming ben met liefde, alles goed komt, want jij, God bent liefde, en ik ben in afstemming met uw wil voor mij wanneer ik in een plaats van liefde ben."

Het is erg makkelijk.

Aanwezigheid is niet een of andere esoterische, zeldzame eigenschap die monniken hebben; het is iets waar jullie allemaal naar moeten streven.

Gebruik je zintuigen om je in het huidige moment te houden.

Zie waar je naar kijkt. Proef wat je proeft. Voel wat je voelt, en weet dat eindeloos piekeren over het verleden en de toekomst echt tijdverspilling is.

Ik ben diegene die je kent als Jezus, en we zullen morgen weer met je praten.

# "Een Jaar van Vergeving"

LES 218

Herhaling VI: Deel 18

Ik ben geen lichaam. Ik ben vrij,  
want ik ben nog steeds zoals God mij heeft geschapen.

Volg de volledige lesrichtlijnen in je ACIM-boek.

"Alleen mijn veroordeling verwondt me"

Jullie zijn inderdaad gezegende wezens. Ik ben diegene die je kent als Jezus.

Het is zo belangrijk voor je om te onthouden dat wanneer je een ander veroordeelt, jij alleen lijdt. Wanneer je een ander veroordeelt, ben jij het alleen die pijn voelt. Wanneer je een ander veroordeelt, ben jij de enige die verliest.

Er is een idee in het denksysteem van het ego dat aanvallen je iets oplevert, en dit is een fundamentele lering van het denksysteem van het ego: dat als je iets wilt, aanvallen de manier is om het te krijgen.

Maar je krijgt niets door aan te vallen.

Je bevordert de afscheiding alleen maar, waardoor je lijden nog groter wordt.

Dus vergeving is niet echt iets voor iemand anders, wat een van de grote misvattingen over vergeving is. Het is voor jou.

Als je een ander vergeeft, stop je met lijden.

Wanneer je een ander vergeeft, veroorzaak je niet langer afgescheidenheid in jezelf.

Wanneer je een ander vergeeft, wordt je geest gereïntegreerd en heel, en heb je toegang tot die gereïntegreerde geest. Je hebt toegang tot die gemoedsrust.

Je hebt toegang tot de vrijheid van meedogenloze gedachten over iemand met wie je een wrok koestert. Je krijgt het voordeel van je geest terug en je frequentie gaat omhoog, en dat betekent dat je betere ervaringen zult hebben, betere ontmoetingen, wat je toegang geeft tot dingen met een hogere frequentie.

Wat jouw wrok ook is, groot of klein, het zijn jouw oordelen.

Het zijn jouw gedachten die zich aan jou laten zien, en jij lijdt. Doe dit niet meer.

Stap terug van het constant geven van jouw mening en het aangaan van argumenten, vooral op sociale media. Je wordt gemanipuleerd door de massamediasystemen, die constant kansen voor het ego ontwerpen om op te flakkeren, ruzie te maken, te oordelen en te worstelen, en door mee te doen, verlies je.

Dit is een van de redenen waarom we je vertellen om je televisies uit te zetten en je sociale media te filteren: zodat je niet in provocerende situaties terechtkomt. Het is niet om je een spottend zwakkeling te maken, oh nee, maar om jouw kracht terug te krijgen van deze nutteloze verspilling.

De verspilling van energie die wordt gedemonstreerd in jullie massamedia en sociale mediasystemen is belachelijk. Je wordt bespeeld en je energie wordt van je weggezogen zodat je er geen toegang toe hebt. Zet het uit.

Stop met deelnemen aan argumenten en oordelen; focus in plaats daarvan op het ontwikkelen van je bewustzijn, passies en verbinding met het goddelijke. Je zult meer invloed hebben, je zult vrediger zijn en je zult gelukkiger zijn. Je zult geen simplistische deurmat zijn; je zult echt krachtig zijn.

Ik ben diegene die je kent als Jezus, en we zullen morgen met je spreken.