

# Het vinden van geluk

Deze tekst maakt deel uit van een (opbouwend) geheel, dat begint met [deel 1](#).

In dit deel gaan we in op de volgende vragen en onderwerpen:

- Wat is geluk?
- Wat geluk volgens het ego?
- Omgaan met behoeften
- Het lichaam en ons doel ermee
- Genieten

## Wat is Geluk?

**Een cursus in wonderen maakt ons op ontelbare manieren duidelijk dat we in onszelf een bron van Gelukzaligheid kunnen vinden.** Op momenten waarin we ons tot die innerlijke Bron wenden komen we diep thuis in onszelf. De Cursus noemt dit 'het heilige ogenblik' waarin we tijdloze vreugde, liefde, vrede, geluk, etc. ervaren, alleen of in verbinding met een broeder.

**De frequentie en duur van het heilige ogenblik wordt hoger / langer,** naargelang we ons het (universele) gedachtegoed van de Cursus meer eigen gemaakt hebben. Wanneer we in elk aspect van ons leven zijn afgestemd op de innerlijke stem van liefde (de Heilige Geest) dan wordt het heilige ogenblik een permanente, tijdloze realiteit, aldus de Cursus. We kunnen onze wil dan ook als de wil van God herkennen en complete eenheid met onze broeders ervaren. Dat hoeft er overigens niet altijd zo uit te zien aan de buitenkant, het is meer een innerlijk weten en vertrouwen in de eenheid van waaruit wij anderen tegemoet treden. Dit maakt werkelijk Geluk mogelijk, onze ervaring in 'de werkelijke wereld':

De constantheid van vreugde is een toestand die jouw begrip volkomen vreemd is. Maar als jij je alleen al kon voorstellen wat dit moet zijn, zou je ernaar verlangen, ook al begrijp je het niet. De constantheid van geluk kent geen uitzonderingen, en geen verandering van welke soort ook. Ze is even onwankelbaar als de Liefde van God voor Zijn schepping. (T21.VIII.2:1-4)

## Wat is geluk volgens het ego?

**Het ego heeft een andere versie van geluk dan de Heilige Geest.** Als we ons ego volgen proberen we geluk in de wereld te vinden, buiten onszelf. Vanuit dit perspectief zijn wij behoeftige wezens, alleen en afgescheiden van elkaar. We proberen onze gevoelens van gemis en incompleetheid op te heffen door speciale activiteiten, mensen, dingen en omstandigheden. Hoewel het ego belooft dat we hierin geluk zullen vinden, vinden we er niet echt de vervulling die we hoopten te vinden. Zonder ons extern gerichte 'zoeken vanuit gemis' zouden we deze activiteiten, mensen, dingen en omstandigheden totaal anders beleven. Niet als plek om iets te halen, maar om iets te geven.

**Het 'geluk' wat we onder leiding van het ego vinden is tijdelijk, oppervlakkig en vluchtig omdat we de basis van geluk in onszelf over het hoofd zien.** Onder aansporing van het ego gaan we dan op zoek naar een volgende 'invulling' van ons vermeende tekort. We zijn als zwervers die op straat in de kou bedelen terwijl we zijn vergeten dat we miljoenen euro's op onze bankrekening hebben!

Een cursus in wonderen probeert ons op vele manieren los te weken van onze externe gerichtheid in onze zoektocht naar geluk:

De wereld die jij ziet heeft jou niets te bieden wat je nodig hebt, niets wat jij op enigerlei wijze kunt gebruiken, en helemaal niets wat dient om jou vreugde te verschaffen. Geloof deze gedachte en het bespaart je jaren van ellende, ontelbare teleurstellingen en hoopvolle verwachtingen die tot de bittere as van wanhoop vergaan. (WdI.128.1:2)

**De wereld die wij zien vanuit het ego heeft ons niets te bieden omdat we met het ego als gids niet werkelijk geluk kunnen vinden.** Om werkelijk geluk te kunnen vinden is het nodig om eerst onze ego-tentakels los te weken waar die nog vastgeklampt zijn aan de wereld. Zo ontstaat er meer ruimte voor een liefdevolle verbinding met de wereld en alle mensen. We zijn dan niet meer van iets of iemand specifiek afhankelijk als leverancier van ons geluk en worden in die zin autonoom.

**Het zoeken van het ego naar geluk in de wereld is een deprimerende onderneming in vergelijking tot het Geluk dat altijd beschikbaar is in onszelf.** 'Zoek en vind niet' is het credo van het ego. Waar we wel 'geluk' denken te vinden ondermijnt dit het vertrouwen in onsZelf en bevestigt het ons in onze kleinheid omdat we de compleetheid denken te hebben gevonden buiten onszelf. We zijn de Compleetheid zelve. Hoe meer we beseffen en ervaren dat Geluk altijd hier-en-nu in onszelf beschikbaar is, hoe meer we in feite kunnen genieten in de wereld omdat we er lossen van staan.

Ontsnap vandaag aan de ketenen die jij je denkkeest oplegt wanneer je hier verlossing ziet. Want waar jij waarde aan hecht maak je tot deel van hoe jij jezelf waarneemt. Alle dingen die jij zoekt om je waarde in je eigen ogen groter te maken, beperken jou verder, verbergen je waarde voor je en voegen nog een grendel toe aan de deur die tot waar bewustzijn van jouw Zelf leidt.

**Achter de zoektocht van het ego naar geluk ligt een dieper verlangen naar het opheffen van de afscheiding met elkaar, ons Zelf.** Vanuit onze staat van verdeeldheid ervaren we binnen deze aardse droom allerlei behoeften en tekorten. In het onderstaande citaat wordt beknopt de weg terug naar de eenheid geschetst:

Het gevoel van God afgescheiden te zijn is het enige gebrek dat je echt dient te corrigeren. Dit gevoel van afscheiding zou nooit zijn ontstaan als jij je waarneming van de waarheid niet had vervormd en jezelf daardoor als behoeftig was gaan zien. Het idee van een rangorde van behoeften is ontstaan doordat jij, toen je eenmaal die fundamentele dwaling had begaan, jezelf al had opgedeeld in niveaus met verschillende

behoefden. Wanneer je integreert, word je één, en worden bijgevolg jouw behoeften één. Eenduidige behoeften leiden tot eenduidige handeling, omdat dit een afwezigheid van conflict bewerkstelligt. (T1.VI.2)

We kunnen nooit van God afgescheiden zijn omdat ons verenigd Zelf één is met God. Vanuit een groeiende totale overgave aan God en het leven zoals zich dat in ieder moment aandient, komen we gaandeweg tot deze realisatie. Liefde en ruimte maken voor Liefde wordt steeds meer onze enige richtlijn in ons leven.

## Omgaan met behoeften

Het ego presenteert ons in zijn verwarring een scala aan behoeften die met elkaar concurreren om vervuld te worden. Naarmate we integreren / weer samenvallen met ons ware Zelf, verschuiven de prioriteiten die we aan onze behoeften toekennen. We laten meer het leven ons geven wat we wensen, zonder dit te forceren. De innerlijke stem voor liefde leidt ons op een verstandige en milde wijze naar Geluk:

Alleen de Heilige Geest weet wat jij nodig hebt. Want Hij zal jou alles geven wat de weg naar het licht niet verspert. En wat anders zou je nodig hebben? In de tijd geeft Hij je alle dingen die je hebben moet, en zal die vernieuwen zolang jij ze nodig hebt. Hij zal jou niets ontnemen zolang je het maar enigszins nodig hebt. En toch weet Hij dat alles wat je nodig hebt tijdelijk is, en slechts zal voortduren tot je van al je behoeften afstapt en beseft dat ze allemaal zijn vervuld. Daarom investeert Hij niet in de dingen waarin Hij voorziet, behalve om Zich ervan te vergewissen dat jij ze niet gebruikt om te talmen in de tijd. Hij weet dat jij daar niet thuis bent, en Hij wil dat geen vertraging jouw blijde thuiskomst verlaat. (T13.VII.12)

Dus zolang we ervan overtuigd zijn bepaalde zaken nodig te hebben voor ons geluk, wordt dit ons gegeven mits het ons niet te veel zou afleiden van wat we werkelijk willen. In werkelijkheid willen we verbinding en eenheid ervaren met onze broeders. We willen de herinneren dat wij in werkelijkheid al één zijn. Hiervoor is het nodig om vertrouwen te krijgen dat dit mogelijk is, eerst op individueel en daarna op collectief niveau. Zo genezen we het ongelooft in onsZelf.

De werkelijke bedoeling van deze wereld is dat ze benut wordt om je ongelooft te corrigeren. (T1.VI.4:1)

## Het lichaam

**Het lichaam (fysiek / emotioneel) is een onderdeel van de wereld.** Wat we eerder ten aanzien van de wereld constateerden, geldt ook voor het lichaam. Het lichaam is net als de wereld neutraal, wij geven er zelf de betekenis aan die het voor ons heeft. In hoofdstuk 19 van de Cursus wordt gesproken over de 'blokkades voor vrede' die we vanuit het ego opwerpen voor Geluk:

We hebben gezegd dat vrede eerst de blokkade moet overwinnen van jouw wens je ervan te ontdoen. Waar de aantrekkingskracht van schuld de scepter zwaait, is vrede niet gewenst. De tweede blokkade waar vrede overheen moet vloeien, en die nauw verwant is aan de eerste, is de overtuiging dat het lichaam waardevol is omwille van wat het biedt. Want hier wordt de aantrekkingskracht van schuld in het lichaam gemanifesteerd, en daarin gezien (T19.IV.B.1)

**Het geloof in de wereld en alle lichamen daarin als ultieme werkelijkheid heeft als functie om ons als Zonen afgescheiden te houden van elkaar.** Noch de wereld, noch lichamen kunnen ons werkelijk een geschikt thuis bieden omdat ze beide tijdelijk en veranderlijk zijn. Waarde hechten aan wat de wereld en het lichaam ons bieden aan 'geluk' is waarde hechten aan pijn en verval. Het is alsof we geloven dat we de jas die we dragen *zijn*. We zijn dan afhankelijk geworden van alles wat er met onze jas gebeurt. We zouden veel meer van de jas kunnen genieten wanneer we onszelf er niet mee zouden identificeren.

## Welk doel verlenen we aan het lichaam?

We kunnen het lichaam gebruiken voor verschillende doeleinden, afhankelijk van de innerlijke leraar tot wie wij ons wenden: het ego of de Heilige Geest. Onder leiding van het ego gebruiken we het lichaam voor egocentrische doelen die ons geen geluk brengen maar juist ongeluk omdat ze onze identificatie met het lichaam versterken. Dit gaat ten koste van de identificatie met dat wat we wel zijn (geest) en de vrijheid die daarmee gepaard gaat. Voorbeelden van dergelijke doelen zijn bijvoorbeeld ons speciaal willen voelen en het krijgen van waardering of erkenning.

In de mate waarin we de leegheid en tijdelijkheid van dergelijke doelen hebben ervaren zijn we bereid om het lichaam onder leiding van de Heilige Geest te plaatsen en het voor liefde te laten gebruiken. In contrast met de zich verdiepende ervaring van het oneindig grote Geluk dat deze keuze ons brengt, kunnen we ervaren dat het kleine geluk dat we zochten een passende plek krijgt binnen het grote Geluk.

**Onder leiding van de HG wordt het lichaam gebruikt als communicatiemiddel voor liefde.** Zo wordt het lichaam een middel om onze innerlijke gezondheid te hervinden. Daarin vinden we veiligheid, Geluk en werkelijke verbinding met onze broeders:

Is het een offer weggehaald te worden van wat kan lijden? De Heilige Geest eist niet dat je de hoop op lichamelijk genot opoffert; het lichaam bevat geen hoop op genot. Maar evenmin kan het jou angst voor pijn bezorgen. Pijn is het enige 'offer' dat de Heilige Geest vraagt, en die wil Hij wel degelijk wegnemen. (T19B.3:4-7)

**De Cursus maakt hier duidelijk dat de hoop op werelds geluk samengaat met de angst voor pijn / ongeluk.** Vanuit ons ego fantaseren we over toekomstig 'geluk' en maken we ons zorgen of wij niets te kort komen. Hier wordt ons duidelijk gemaakt dat we niets opgeven als we de *hoop* op lichamelijk genot opgeven, omdat deze illusie ons alleen maar wegleidt van de ervaring van werkelijk geluk, hier-en-nu. Het loslaten van de hoop op toekomstig genot / geluk verzwakt onze identificatie met ons lichaam. Hiermee wordt ook de angst voor

pijn, als andere kant van de medaille van de hoop op lichamelijk genot, weggenomen. Dit schept een ruimte in onszelf waarin we echt kunnen genieten in verbinding met onze broeders. We volgen de stroom van liefde en geluk zoals die ons hier-en-nu leidt.

Vanuit een geestelijke identificatie voelen we ook minder pijn:

Pijn toont aan dat het lichaam werkelijk moet zijn. Het is een luide, overschreeuwende stem, waarvan de kreten willen doen verstommen wat de Heilige Geest zegt en Zijn woorden uit je bewustzijn willen weren. Pijn dwingt aandacht af, door die van Hem weg te trekken en op zichzelf te richten. Haar bedoeling is dezelfde als die van plezier, want het zijn allebei middelen om het lichaam werkelijk te maken. Wat een gemeenschappelijk doel deelt, is hetzelfde. Dit is de wet van het doel, dat al degenen die erin delen in zichzelf verenigt. Plezier en pijn zijn even onwerkelijk, omdat hun doel niet kan worden bereikt. Aldus zijn het middelen voor niets, want ze hebben een doel zonder betekenis. En ze delen het gebrek aan betekenis van hun doel. (T27.VI.1)

Pijn en plezier zijn het gevolg van het geloven dat we een lichaam *zijn*. Naarmate we ons vereenzelvigen met onze geest, ervaren we het lichaam als open, aangenaam en ruim. We voelen ons hart en zijn een open communicatiekanaal voor liefde. Onze aandacht focust zich niet overmatig op het lichaam en het komen en gaan van tijdelijke gevoelens van plezier of pijn. Beide gaan steeds meer op in tijdloos Geluk.

## Genieten

**De wereld en het lichaam kunnen ons op vele manieren lichamelijk genot geven:** eten, drinken, seks, massage, dansen, sauna, etcetera. Hier kunnen we van genieten in de mate waarin we ons bewust blijven van onze identiteit als (vereende) geest. Andersom kunnen we vanuit een identificatie met ons lichaam en wat dat ons te bieden heeft, gemakkelijker verslaafd raken aan bepaalde zaken.

Onder leiding van de Heilige Geest maken we een wijze keuze met wat we tot ons nemen, die past bij waar wij zijn op onze ontwikkelingsweg. Waar iets behulpzaam is om de vereenzelviging met onze geest te versterken daar brengt het werkelijk geluk. Waar het de vereenzelviging met het lichaam versterkt, daar brengt het (uiteindelijk) een vorm van lijden. Vaak heeft iets beide mogelijkheden in zich, afhankelijk van het gebruik dat we ervan maken. Zo kunnen muziek en dansen manieren zijn om de geestelijke verbinding met onszelf te versterken of ze versterken ego-identificatie wanneer we bijvoorbeeld dansen om gezien te willen worden.

Welke keuzes we ook maken, we zouden nooit schuldgevoelens hoeven te hebben voor onze keuzes. Het ego zal ons die (onbewust) wel proberen te geven, maar wij doen er goed aan te beseffen dat wij alleen lijden onder onze *eigen* veroordeling. We gaan hier later in deze tekst nog verder op in.

We kunnen een aantal dingen constateren met betrekking tot werelds / lichamelijk genot.

- **Het is tijdelijk.** Het is een vluchtige vorm van 'geluk', die komt en gaat. Er komt een moment dat we er weer genoeg van hebben, dat we verzadigd zijn.
- **Het vraagt om herhaling.** Hoe intenser we iets als een genot ervaren, hoe sterker de indruk die het op ons achterlaat en hoe meer we op een later moment weer zullen verlangen naar een herhaling van de genieting.
- **Het kan worden gezocht om pijn te bestrijden.** Veroordeling creëert spanning en pijn in onszelf. Dit is de enige oorzaak van ons lijden. Wanneer we ons niet bewust zijn van deze oorzaak kunnen we proberen op lichamenlijk niveau de pijn ervan te bestrijden of verzachten. We kunnen bijvoorbeeld eten, seks, sport, sigaret of borrel gebruiken om de aandacht weg te leiden van de pijn en de oorzaak ervan. Zonder de oorzaak aan te pakken blijft het echter dweilen met de kraan open.

**Onze focus op lichamenlijk genot kan ons gevangen houden in ons ego en identificatie met ons lichaam**, waardoor onze innerlijke verbinding met echt Geluk minder toegankelijk lijkt / wordt. Hoe meer gedachten over (toekomstige) lichamenlijke genietingen onze aandacht vragen des te minder zijn we geneigd ons Geluk te vinden in het hier-en-nu.

Het maken van liefdevolle Verbinding en het vergeven wat dat in de weg staat, kan ons doen ontsnappen aan de wereld en de 'eisen' van ons lichaam:

Verleiding kent één les die ze in al haar vormen wil onderwijzen, waar ze ook maar optreedt. Ze wil de heilige Zoon van God ervan overtuigen dat hij een lichaam is, is geboren in wat sterven moet, niet bij machte om aan de broosheid ervan te ontkomen, en gebonden door wat het hem gebiedt te voelen. (T31.VIII.1:1-2)

We behandelden eerder het principe dat de mate waarin we geloven dat alleen werelds 'geluk' ons kan vervullen, de mate is waarin we ons identificeren met het lichaam en de wereld. En dat pijn daarmee niet ver verwijderd is als andere kant van die medaille:

Niemand kiest tegen zijn geluk, maar hij kan dat toch doen als hij niet inziet dat hij dit doet. En als hij zijn geluk ziet als iets wat eeuwig verandert, nu eens dit, dan weer dat, en dan weer een ongrijpbare schaduw die aan niets is gehecht, kiest hij wel degelijk ertegen.

Ongrijpbaar geluk of geluk in een zich wijzigende vorm die wisselt met tijd en plaats, is een illusie die geen betekenis heeft. Geluk moet constant zijn, omdat het wordt bereikt door het verlangen naar het *inconstante* op te geven. Vreugde kan niet anders dan door constante visie worden waargenomen. En constante visie kan alleen aan hen gegeven worden die constantheid wensen. (T21.VII.12:5-13:4)

Bovenstaande keuze voor constantheid is een gevolg van het ontwikkelingsproces dat we bijvoorbeeld met de Cursus kunnen gaan. We leren langzamerhand dat het alleen constant geluk is wat we willen. We hoeven ons geen zorgen te maken dat het ons aan iets zal ontbreken. Onder leiding van de Heilige Geest krijgt ook tijdelijk werelds geluk een passende

plek in ons leven. Door het volgen van liefdevolle gedachten ontwikkelen we een constante visie op onszelf en onze broeders. Vergeving is nodig in elke situatie waarin we onvrede ervaren om zo van de gevolgen van onze veroordeling te worden bevrijd.

De illusie van schuld is onontkoombaar zolang we onszelf identificeren met het lichaam. Het is een soort echo van het gemis aan onze geestelijke eenheid die we dan over het hoofd zien.

We hoeven onze verlangens niet te onderdrukken. Ze kunnen ons naar de bron van Vreugde in onszelf leiden. Door onze geestelijke identificatie te versterken, verzwakken we de lichamelijke identificatie en de macht die het ego over ons heeft. Sterke verlangens krijgen een bedding in wijsheid die tot eenheid leidt. 'Must haves' worden 'nice to haves' of kunnen in hun geheel wegvallen. We kunnen nog steeds genieten van een lekkere maaltijd maar als we er noodgedwongen eentje moeten overslaan zijn we niet gelijk van slag.

In de volgende tekst, [7: Speciale en heilige relaties](#), kijken we naar relaties en hoe deze essentieel zijn voor onze Eenwording. Je kunt ook bij [het begin](#) beginnen.